



Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

# Моя здоровая семья

№ 11 (34) 2011

## ВЛИЯНИЕ СОЛИ НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Подростки в США получают большее количество соли в день (свыше 9 г), чем любая другая возрастная группа. Похоже, с приходом западных привычек в питании в постсоветские страны подростки в Украине не на много отстают от своих американских сверстников.

5

## ЕСЛИ ДЕТЯМ СКУЧНО...

Я всегда старалась быть другом моим девочкам. Когда они жаловались, что им скучно, я старалась занять их. И теперь я буду рада поделиться кое-какими идеями с родителями, которым также приходится слышать подобные жалобы.

6

## АЦЕТОНЕМИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

«Доктор, у моего малыша рвота, он совсем ослаб, постоянно засыпает, ничего не хочет кушать, хотя вчера на дне рождения очень хорошо ел...»

9

## АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

Если рассмотреть все известные медицине болезни, то более половины (63%) приходится на сердечно-сосудистые заболевания. Артериальная гипертензия (АГ) является наиболее частой проблемой и уже долгое время остается неизменным лидером.

10

## ОБИЦЯЮ ЦІНУВАТИ

Обіцянки не завжди легко стримувати, інакше який був би в них сенс? Вони призначені для важких часів.

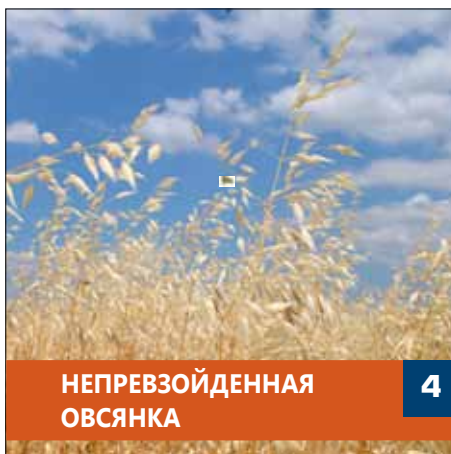
12

# ОГРАНИЧИВАЯ СОЛЬ, СПАСАЕМ ЖИЗНЬ



По данным Всемирной организации «World Heart Federation» (сентябрь 2008 г.), высокое артериальное давление (АД; артериальная гипертензия, или гипертония) — самый серьезный фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инсульта.

2



НЕПРЕВЗОЙДЕННАЯ  
ОВСЯНКА

4

## КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ

16



# ОГРАНИЧИВАЯ СОЛЬ, СПАСАЕМ ЖИЗНЬ

По данным Всемирной организации «World Heart Federation» (сентябрь 2008 г.), высокое артериальное давление (АД; артериальная гипертензия, или гипертония) — самый серьезный фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инсульта, и в мире оно выявляется примерно у 1 млрд человек. К 2025 г. прогнозируется, что гипертонией будут страдать более 1,5 млрд человек, или, другими словами, треть взрослого населения старше 25 лет. По данным той же организации, если снизить ежедневное потребление соли на 3 г от обычного, это поможет снизить риск смерти от инсульта на 20%, смертельный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний — на 15%.



**В** 2005 г. высокое АД стало причиной одной из шести смертей в США, говорится в новом докладе Института медицины, США. Это объясняется тем, что высокое АД повышает риск смерти от инфаркта и инсульта больше, чем курение, высокий уровень холестерина, ожирение или какой-либо другой фактор риска. А избыток соли в питании является основным фактором, способствующим повышению уровня АД. Более того, соль разрушает сердце, почки и другие органы за счет повышения АД и через другие механизмы. Вот почему следует контролировать количество потребляемой соли.

## Меньше соли — ниже АД и риск развития диабета

Факт влияния потребления соли на уровень АД как у взрослых, так и у детей доказан однозначно. По результатам метаанализа 13 исследований, была обнаружена связь потребления соли не только с уровнем АД, но и с риском возникновения инфаркта и инсульта. Так, уменьшение потребления соли на 750-1000 мг от обычного и следование рекомендациям диетологов в этом вопросе в течение 1,5-4 лет способствовало снижению риска возникновения инфаркта, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний на 25-30% даже через 10-15 лет после окончания исследования.

«С течением времени 90% населения США будет страдать артериальной гипертензией», — говорит Хавас, вице-президент отдела Общественного здоровья Американской медицинской

ассоциации. Даже если вы потребляете немного соли, риск развития гипертонии возрастает по мере того, как вы стареете, а если вы употребляете большое количество соли, риск удваивается. В исследовании Atherosclerosis Risk in Communities study (Риск развития атеросклероза среди населения), в котором принимали участие 15 000 американцев в возрасте 45-64 лет, уровень систолического (верхняя цифра) АД повышался на 5 мм рт. ст. каждые пять последующих лет жизни.

Врач назначит вам препараты для снижения АД, если оно выше 140/90 мм рт. ст. и остается таковым достаточно долго. Но сосуды начинают страдать еще до того, как давление достигло этих цифр. На диапазон между нормальным и высоким давлением приходится также огромное количество смертей от инфаркта и инсульта, связанных с умеренно повышенным давлением. Национальный институт сердца, легких и крови (NHLBI) этот диапазон называет «прегипертонией». Ученые пока не могут однозначно сказать, каким именно образом повышение давления увеличивает риск возникновения инсульта и инфаркта. Одна из теорий говорит о том, что на фоне повышения давления ускоряется тромбообразование в артериях и прогрессирует процесс атеросклероза. Высокое давление крови на стенки сосудов повреждает клетки, выстилающие сосуды изнутри, и в эти поврежденные места, скорее всего, проникнет холестерин и фагоциты (белые кровяные клетки, заглатывающие этот холестерин), а значит, сформируются атеросклеротические бляшки, что значительно повышает риск смерти от инфаркта и инсульта.

## Строение атеросклеротической бляшки.

Стенка артерии состоит из 3 слоев: 1) внутреннего (из клеток эндотелия, самый тонкий, контактирует с кровью); 2) среднего (мышечный, самый толстый); 3) наружного (соединительнотканый, самый жесткий).

«Плохие» жиры (основной из них — холестерин) проникают под внутренний слой стенки артерий. Организм воспринимает их как нечто чужеродное для стенки и направляет к этому месту лейкоциты, а именно макрофаги, которые заглатывают жир и таким образом нейтрализуют его. Если посмотреть на стенку артерии в этом месте изнутри, то мы увидим выпячивание, которое выступает в просвет артерии, — это и есть атеросклеротическая бляшка. Со временем бляшка растет, так как в нее откладываются все новые и новые порции жира и все больше лейкоцитов поступают для его нейтрализации. Например, если такая бляшка перекроет кровоток в сосуде, питающем сердце, на 70%, то у человека будет возникать боль за грудиной при физической или эмоциональной нагрузке — это стенокардия, исходом которой может стать инфаркт миокарда.

Итак, бляшка растет и со временем из мягкого эластичного образования превращается в твердое, так как организм пропитывает ее кальцием, чтобы надежнее «замуровать» ее содержимое. Такая бляшка становится более хрупкой и при воздействии скачка и без того высокого АД может растрескиваться, и ее содержимое выходит «в свободное плавание» в кровоток. Такой скачок может возникнуть в результате стресса, интенсивной

физической нагрузки. Чтобы спасти положение, организм направляет к этому месту тромбоциты и вещества, способствующие образованию тромба, который закрывает образовавшуюся брешь. Но этот спасительный тромб, оторвавшись, как правило, и является причиной закупорки более мелкой по диаметру артерии. Если закупорилась артерия, питающая сердце, возникнет инфаркт; питающая ткани мозга — ишемический инсульт; артерия на ноге — гангрена.

Гипертензия разрушает сердце, мозг и почки. Кроме того что на фоне гипертонии возрастает риск возникновения инсульта и инфаркта, также возрастает риск развития сердечной недостаточности — состояния, при котором сердце не способно с достаточной силой сокращаться и проталкивать кровь по сосудам. Гипертония является также основной причиной развития хронической болезни почек, исходом которой может стать хроническая почечная недостаточность, состояние, при котором почки становятся не способными фильтровать из крови в мочу токсические для организма вещества, и те отравляют организм.

Кроме того, ученые заметили, что старческое слабоумие развивается чаще у людей с артериальной гипертензией. Даже незначительное по сравнению с нормой повышение давления ассоциируется с бессимптомным сосудистым заболеванием в мозге, которое повышает риск развития деменции — старческого слабоумия.

## Избыток соли не только повышает АД

Эксперименты над животными показали, что диета с высоким содержанием соли ведет к повышению давления, развитию заболеваний сердца и преждевременной смерти. Однако если при избытке соли у некоторых животных не развивалась гипертензия, у них все равно возникали сердечно-сосудистые заболевания, и они преждевременно умирали. Похожие результаты получены и в исследованиях с участием людей. Ученые предполагают, что соль оказывает прямой токсический эффект на сердце и сосуды.

Влияние избыточного содержания соли на организм человека:

- Гипертрофия левого желудочка. При высоком АД стенка левого желудочка утолщается — возникает его гипертрофия, которая является значительным фактором риска развития сердечной недостаточности. Некоторые исследования показали, что избыток соли еще больше увеличивает вред, причиненный высоким давлением.

- Уменьшение эластичности сосудов является первым признаком развивающейся ишемической болезни сердца.

Когда исследуемым людям назначали диету с высоким содержанием соли (около 3 500 мг), было отмечено, что их сосуды становились более жесткими, чем у людей, потребляющих небольшое количество соли (около 1 150 мг в день).

- Хроническое заболевание почек. Высокое давление способствует разрушению почек, но соль усугубляет этот эффект. При исследованиях обнаружили, что люди, потреблявшие много соли, теряли с мочой много белка. Это признак стрессового состояния почек. При этом в почках протекает воспалительный процесс, который со временем может привести к почечной недостаточности.

- Остеопороз. Избыток соли в питании способствует вымыванию кальция из костей и потере его с мочой, что приводит к развитию остеопороза. Это обуславливает 1,5 млн переломов ежегодно и поражает 20 млн жителей только в одной Америке. В среднем, вы теряете с мочой дополнительно 23 мг кальция в день с каждой съеденной ложкой соли. Потеря 23 мг кальция в день означает потерю 1% веса скелета в год — целых 10% за десятилетие!

- Избыток соли стимулирует рост и размножение бактерии Хеликобактер пилори, живущей в желудке некоторых людей. А на фоне этой инфекции, как правило, развивается хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и рак.

## Лекарственные средства не решают проблему

Что делать, если давление высокое? Достаточно ли регулярно принимать препараты для его снижения? Если человек с гипертензией употребляет соли меньше обычного, медикаментозное лечение будет более эффективным. В исследовании, в котором принимали участие 12 больных со стойкой (резистентной) к лечению гипертензией, этот факт был доказан. Даже при приеме 3 разных препаратов давление у них оставалось высоким. Тогда врачи порекомендовали им уменьшить потребление соли до 1 050 мг в день, в то время как обычно они съедали в среднем 5 750 мг. В результате АД у них снизилось в среднем на 9-22 единицы!

Некоторые люди особенно чувствительны к количеству потребляемой соли — они быстрее и более выражено реагируют на ее избыток, однако нет такого человека, который бы не отреагировал повышением давления на избыточное потребление соли. Помните, что большую часть лишней соли (до 2/3) мы съедаем с промышленно приготовленными продуктами.

Снижению давления способствует дополнительное потребление калия. Целевое потребление калия — 4 700 мг в день. Калием особенно богаты грецкие орехи, изюм, бананы, груша, дыня, шпинат, персики, абрикос, гречневая, овсяная крупы и т. д. По сути, все овощи и фрукты содер-

жат калия больше, чем натрия, поэтому ешьте их в большом количестве. Диета с большим содержанием (8-9 и более порций в день, одна порция — один средний фрукт или овощ) фруктов, овощей и с низким — жиров, особенно жиров животного происхождения, буквально «нокаутует» высокое давление. Таким же эффектом обладают достаточная физическая нагрузка, отказ от алкоголя и курения, нормализация массы тела.

## Как бороться с избытком соли?

Чтобы уменьшить поступление соли в организм, диетологи рекомендуют избегать употребления продуктов, производимых для перекусывания: крекеров, сухариков, соленых орешков, чипсов, пиццы и т. д. К сожалению, очень немногие производители указывают на упаковке, сколько соли содержит данный продукт, поэтому чем меньше таких продуктов вы едите, тем меньше соли получает ваш организм. Старайтесь питаться преимущественно пищей, приготовленной дома, а не в ресторане или кафе, так как вы не можете проконтролировать, сколько соли кладет в пищу шеф-повар, а кладет он ее, поверьте, немало. При приготовлении пищи дома старайтесь не добавлять соль в блюда, которые вам кажутся недостаточно солеными. Например, для заправки недосоленного салата используйте немного сока лимона, пряные травы, чеснок, лук. Чтобы почувствовать, какой на вкус должна быть пища, подсоленная 5-7 г соли в день, вы можете приготовить полностью несоленую еду. Затем положите 1/2-2/3 ч. л. соли без горки в отдельную емкость и только ею солите всю съедаемую вами пищу. Сначала она покажется вам невкусной, однако, практикуя это в течение 2-3 нед, вы привыкните, и она будет казаться не менее вкусной, чем раньше, потому что вкусовые рецепторы перестроятся на новый вкус, а пользы от такой пищи будет гораздо больше.

Кстати, прошло уже 9 лет с тех пор, как Американская общественная ассоциация здоровья призвала компании пищевой индустрии и рестораны уменьшить количество соли в производимых ими продуктах. Если бы они прислушались, было бы сохранено 150 000 жизней в год, а значит, около 1,2 млн жизней с 2002 г., и это только в США!

Ограничение соли — это важный шаг на пути сохранения здорового долголетия. А сколько соли употребляете вы? Возможно, пришло время потреблять ее меньше?

**Примечание.** На с. 12 вы найдете таблицу содержания соли в продуктах.

Статью подготовила  
Татьяна Остапенко

# НЕПРЕВЗОЙДЕННАЯ ОВСЯНКА

**У**ченые вновь и вновь доказывают, что зерновые являются чемпионами в соревнованиях среди продуктов питания в категории «Питательно и абсолютно полезно». Среди зерновых одним из наиболее полезных злаков считается овес. Он даже помогает бороться с всемирно известным «убийцей номер один» — сердечно-сосудистыми заболеваниями. В этом злаке содержится много растворимой в воде клетчатки, которая отличается от клетчатки, содержащейся в пшенице, — преимущественно нерастворимой. Растворимая клетчатка помогает снизить уровень холестерина в печени и крови.

Исследование, проведенное в Германии, показало следующее: в сочетании с диетой, ограничивающей потребление жиров (особенно животных), и физическими упражнениями употребление отрубей из овса способствовало значительному снижению уровня общего холестерина липопротеинов низкой плотности, аполипопротеина В у мужчин с ожирением и повышенным уровнем жиров в крови. Этот положительный эффект наблюдался и вне зависимости от усиливающих его факторов: физических упражнений или ограничения калорийности и потребления жиров в диете пациентов.

Исследование, проведенное в Университете Миннесоты, Миннеаполис, продемонстрировало, что диета, богатая блюдами из овса (2 порции овсяной каши), помогает людям, принимающим препараты для снижения давления, наполовину уменьшить дозу (у 73% участников), а в некоторых случаях — даже отказаться от них. Также на фоне такой диеты снижался уровень общего холестерина, липопротеидов низкой плотности и сахара в крови.



## ОВСЯНЫЕ КЕКСЫ

### *Соединить в миске:*

- 2 ст. л. сухих дрожжей
- 0,5 стакана теплой воды
- 1 ст. л. меда

Дать постоять, чтобы появились пузырьки.

### *В другой миске соединить:*

- 2 стакана горячей воды
- 2 стакана овсяных хлопьев
- 2 ч. л. соли
- 0,5 стакана растительного масла
- 0,5 ч. л. ванильного сахара
- 1,5 стакана нарезанных фиников или изюма
- 3,5 стакана пшеничной муки 1-го сорта или лучше — цельной муки

Смешайте содержимое обеих мисок. Слегка смажьте формочки для кексов растительным маслом. Заполните формочки тестом на  $\frac{3}{4}$  их объема, дайте ему подойти до верхнего края формочки. Выпекать при 180 °С 30-45 мин.

## ОВСЯНЫЕ БИСКВИТЫ

- 3 стакана овсяных хлопьев быстрого приготовления
- 4 стакана теплой воды
- 1 ч. л. соли
- $\frac{1}{4}$  стакана сахара
- $\frac{3}{4}$  стакана растительного масла
- 6 стаканов пшеничной муки 1-го сорта или лучше — цельной муки
- $\frac{1}{4}$  стакана дрожжей

Смешайте все ингредиенты, кроме муки и дрожжей, накройте и оставьте на 30 мин в теплом месте. Смешайте отдельно дрожжи с мукой и добавьте эту смесь в емкость с остальными ингредиентами, вымесите. Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности. Выдавите из теста стаканом круглые формочки. Выложите их на смазанный маслом или посыпанный отрубями противень.

Дайте подойти в тепле 10 мин. Затем выпекайте при температуре 160-180 °С, пока хорошо не зарумянятся.

# Влияние соли на здоровье подростков

**П**одростки в США получают большее количество соли в день (свыше 9 г), чем любая другая возрастная группа.

Похоже, с приходом западных привычек в питании в постсоветские страны подростки в Украине не на много отстают от своих американских сверстников. Специалисты проанализировали влияние на состояние здоровья тинэйджеров сокращения употребления пищевой соли на 3 г. Такое снижение количества соли в питании позволит уменьшить число подростков и молодежи с ранней гипертензией от 63 до 44%, т. е. от 550 до 380 тыс. человек. Кроме того, если уменьшить потребление соли в подростковом возрасте, в период от 35 до 50 лет гипертоников будет на 30–43% меньше, что эквивалентно 2,7–3,9 млн человек.

Снижение потребления соли на 1 г в день приводит к уменьшению показателей систолического артериального давления на 0,8 мм рт. ст., говорят кардиологи Калифорнийского университета (США). С течением времени (до достижения подростками 50-летнего возраста) благодаря уменьшению потребляемой соли будет наблюдаться: 7-12% сокращение числа больных с ишемической болезнью сердца (120-210 тыс. человек); 8-14% снижение частоты сердечных приступов; 5-8% уменьшение количества случаев инсульта; 5-9% — случаев смерти от любой причины (что означает спасение жизни 69-120 тыс. человек).

Около 80% соли поступает в наш организм не из солонки, а из переработанных или готовых продуктов, содержащих значительные дозы хлорида натрия: 35% — из хлеба и выпечки, консервов, приправ и, конечно, фаст-фуда, объясняют врачи. Пицца — главный источник избытка соли в организме подростков.

Дети нуждаются в очень небольшом количестве соли, чтобы оставаться здоровыми. Они должны употреблять ее гораздо меньше, чем взрослые.

Избыточное потребление соли приводит к возникновению у детей ожирения. Это происходит потому, что соль вызывает жажду, и дети употребляют

безалкогольные напитки, зачастую содержащие большое количество калорий.

Соль снижает эластичность артерий за 30 мин, считают американские специалисты. Этот продукт удерживает в организме до 2 л воды, увеличивая нагрузку на сердце.

Родители должны приложить все усилия, чтобы сохранить здоровье своих детей.

## Рекомендуемая дневная норма потребления соли детьми разных возрастных групп

- 1-3 лет — 2,5 г
- 4-8 лет — 3,5 г
- 9-13 лет — 5 г
- 14-18 лет — 5,5 г



Более 100 лет назад Бог неоднократно предупреждал людей о вреде солевой и остро приправленной пищи. Эту весть Он донес до нас через хрупкую женщину Эллен Уайт, которая была одним из пионеров-реформаторов 19 в. и в то же время — Божьей вестницей. Сегодня наука подтверждает эти простые, но очень важные истины.

*«Не употребляйте много соли; избегайте употребления соевых, маринованных и пряной пищи; ешьте в большом количестве свежие фрукты, и тогда раздражение пищеварительных органов, вызывающее такое большое желание пить во время еды, в значительной степени уменьшится»* (Свидетельства для Церкви, т. 9, с. 162).

*«В наш стремительный век лучше употреблять простую, не возбуждающую пищу. Острые приправы вредны сами по себе. Горчица, перец, маринады, соленья и другие подобные продукты вызывают раздражение желудка, разгорячают и отравляют кровь. Наглядные пособия часто демонстрируют воспаленное состояние желудка алкоголика, для того чтобы можно было зримо представить последствия употребления спиртных напитков. Подобное действие оказывают и острые приправы. Обычная пища вскоре перестает удовлетворять аппетит. Человек начинает ощущать постоянную потребность в чем-то еще более возбуждающем»* (Цитата из неопубликованных Свидетельств, 6, 1896).

*«Нужно готовить вкусно, питательно, но как можно проще, не используя никаких приправ и пряностей и даже лишней соли»* (Письмо 53, 1898).



# Если детям скучно?



Несколько месяцев назад ко мне подошла моя приемная дочь со словами: «Мам, у тебя так здорово получается придумывать разные интересные штуки!» Я посмотрела на нее с недоумением. Я не могла понять, о чем она говорит. «Ну, помнишь, как мы жили в палатках, и ты придумала украшать шишки цветочками — нам с Хизер было так весело!»

Я всегда старалась быть другом моим девочкам. Когда они жаловались, что им скучно, я старалась занять их. И теперь я буду рада поделиться кое-какими идеями с родителями, которым также приходится слышать подобные жалобы. Итак, игры, которыми вы можете занять ваших детей.

**1. Повествование.** Начните сочинять рассказ с вашими детьми в качестве главных персонажей. Пусть он будет таким невероятным и увлекательным, как вам захочется. Попросите детей нарисовать иллюстрации к этому рассказу. Сложите рисунки в отдельную папку и добавляйте новые, по мере того как история будет развиваться. Не бойтесь, если ваш рассказ повернет вдруг в неожиданное русло: чем парадоксальней, тем лучше.

► **Прочитайте:** любую историю из Библии.

► **Обсудите:** Какая ваша любимая библейская история? Почему? Какую историю вы бы хотели, чтобы Иисус написал о вашей жизни?

**2. Поиски сокровищ.** Покрасьте золотой краской мелкие камешки, чтобы получились «слитки золота». Спрячьте их в красивых ящичках с песком (один ящик для каждого ребенка) и раздайте вашим золото-

искателям ложки или совочки. Еще веселее будет, если вы устроите рядом импровизированный «магазин» из старых полок, украшенных красивой тканью или серебряным дождиком. Расставьте на полках разные недорогие мелочи, и пусть дети «покупают» их за слитки золота.

► **Прочитайте:** Откр. 21:21: «Улицы города — чистое золото, как прозрачное стекло».

► **Обсудите:** Как вы думаете, как там будет, на небе? Что вы будете делать, когда попадете туда?

**3. Золотая осень.** Вместе с детьми соберите яркие, разноцветные осенние листья. Попросите детей разложить их между страницами старых книг. Когда листья высохнут, вместе с детьми составьте из них букеты.

► **Прочитайте:** Иерем. 17:7, 8: «Благословен человек, который надеется на Господа, и которого упование — Господь. Ибо он будет как дерево, посаженное при водах и пускающее корни свои у потока; не знает оно, когда приходит зной; лист его зелен, и во время засухи оно не боится и не перестает приносить плод».

► **Обсудите:** Что значит — доверять кому-то? Как доверие Богу может сделать нас сильными? Вспомните библейских персонажей, которые доверяли Богу, несмотря на все их страдания.

**4. Шишки в цветах.** Очень веселое занятие, позволяющее детям проявить творческую индивидуальность, — украшение сосновых шишек цветами. Вы можете пойти с детьми в лес или парк либо просто собрать цветы у себя в саду. Можно использовать искусственные цветы или самим сделать их из цветной бумаги. Непременно сфотографируйте получившиеся шедевры. Поверьте, ни одна шишка не будет похожа на другую!

► **Прочитайте:** Исаии 40:8: «Трава засыхает, цвет увядает, а слово Бога нашего пребудет вечно».

► **Обсудите:** Что это означает — вечно? Хотели бы вы, чтобы что-нибудь продолжалось вечно? Что именно? Как вы думаете, почему Библия живет уже так много лет?

**5. Перемешай и подбери.** Вырежьте из журналов или каталогов разнообразные предметы гардероба или попросите старших детей сделать это. А теперь пусть ваши дети попробуют разобраться, какие предметы одежды лучше всего подходят друг другу. Какие цвета гармонируют друг с другом? Какая обувь больше подходит к определенному стилю одежды? Хорошо будет, если вы разовьете у ребенка собственное, а не продиктованное модными журналами чувство стиля. Эта игра требует немного большей под-

готовки, чем предыдущие, но чем будут різноманітніші предмети гардероба, тем веселіше буде вашим дітям грати в цю гру.

► **Прочитайте:** 1-е Коринф. 15:53-55: «Ібо тленному сему належить одягтися в нетління, і смертному сему одягтися в бессмертие. Коли ж тленне сие одягнеться в нетління і смертне сие одягнеться в бессмертие, тоді сбудеться слово написане: поглинена смерть перемогою. Смерть! де твоє жало? ад! де твоя перемога?»

► **Обсудите:** Чому ми грустимо, коли щось розрушається або хто-то умирає? Чому люди, тварини і рослини умирають? Що зробив Бог, щоб спасти нас від смерті?

**6. Семейный гимн.** Сочините свою власну сімейну пісню. Запишіть її на плівку і програвайте почаще, щоб всі члени сім'ї запам'ятали слова і мотив. Якщо це коротка пісенька, пойте її раз в день, або раз в тиждень, або так часто, як захочете. Нехай це стане сімейною традицією.

► **Прочитайте:** Исх. 15:1: «Пою Господу, ібо Він високо превознесся».

► **Обсудите:** Чому нам хочеться петь? Які пісні нам варто петь і слухати? Як ми можемо прославити Бога пением?

**7. Навестить бабушку или дедушку.** Якщо родні бабушки і дідусі ваших дітей далеко, буде дуже корисно навести пожилих людей в дім престарілих. Визначте у адміністратора, кого з них відвідувати рідко, виберіть день і наведіть його всією сім'єю. Нехай діти співають короткі пісеньки і покажуть свої малюнки. Допоможіть дітям придумати і зробити невеликі подарочки і подаруйте їх бабуськам і дідуськам. Це буде сприяти зміцненню вашої сім'ї, к тому ж для дітей дуже важливо спілкування з пожилими людьми, да і для вас теж.

► **Прочитайте:** Левит. 19:32: «Пред лицем седого вставай и почитай лице старца, и бойся Бога твоего».

► **Обсудите:** Що значить — оказувати комусь повагу? Чому ми можемо навчитися у пожилих людей? А чому вони можуть навчитися у нас?

**Общайтесь и играйте с вашими детьми — и вы узнаете о них много нового. А главное, вряд ли вы когда-нибудь услышите слова: «Мне скучно!»**

# Розтяжка для здоров'я

Макс Хеммондс



**З**гадайте ті довгі ночі, коли ви готувалися до іспитів в інституті. Як добре, після того, як ви довго сидите над книгою, закинути руки за голову з перехрещеними пальцями і зробити розтяжку! Розтяжка — це один з видів фізичних вправ, необхідний для гарного самопочуття.

Розтяжка, як і інші види вправ, сприяє розслабленню тіла і мозку, допомагає вам позбавлятися від зайвої ваги, покращує обмін речовин і кровообіг, робить м'язи більш еластичними, посилює рухливість суглобів. Також завдяки розтяжці зміцнюються з'єднання між м'язами, кістками та суглобовими сумками (хрящами) — сполучні тканини. Ці сполучки можуть бути пошкоджені від різких рухів (вивих, викривлена кісточка, підшовний фасцит). Для відновлення пошкодженої сполучної тканини може знадобитися багато часу (наприклад, при переломі — близько шести тижнів). Цього можна уникнути за допомогою щоденної розтяжки.

## Правило № 1

Ніколи не робіть розтяжку переохолоджених м'язів. Спочатку розігрійте м'язи за допомогою простих фізичних вправ (без різких рухів!)

## Правило № 2

Пам'ятайте про основні групи м'язів, які необхідно розтягувати,

перш ніж ви займете певним видом діяльності — наприклад, підколінне сухожилля для гри у футбол, або нижню частину спини для гри в гольф, плечові м'язи — для тенісу і т.д.

## Правило № 3

Не робіть статичні розтяжки (не залишайте м'язи в розтягнутому стані на тривалий час), краще використовуйте динамічні розтяжки (розтягуйте м'яз до повної напруги, а потім повільно повертайте у вихідне положення). Ви можете виконувати наступні вправи: стройовий крок (нога не згинається в коліні) для розтяжки підколінного сухожилля; для розтяжки м'язів сідниць зігніть ногу в коліні та підніміть її до грудної клітки і т.д.

## Правило № 4

Не розтягуйте м'яз до сильного болю. Поступово збільшуйте амплітуду розтяжки.

Пам'ятайте, що основна мета розтяжки — це розслаблення!

У результаті сидячого способу життя, малорухомої роботи ваші м'язи стискаються, що призводить до головного болю, болю у спині та м'язового болю. Робіть перерви в роботі і виконуйте кілька простих вправ на розтяжку, щоб дати можливість вашим м'язам розслабитися.



## Привет, ребята!

Вы верите в настоящие чудеса? Прочитайте историю про храброго пса Бена, и вы узнаете, кто может сотворить чудо в нашей жизни.

# Храбрый пес

В конце поляны, где она переходила в рощу с деревьями и кустарниками, находился небольшой домик Марджи. Там она часто играла. Ее папа соорудил этот домик, и девочке очень нравилось бывать здесь, вдали от всех, вместе со своим Беном.

Бен — это ее замечательная собака, необычайно преданная своей пятилетней хозяйке. Они вместе играли и были очень счастливы. Бен постоянно был на страже, чтобы никто не причинил девочке никакого вреда.

И вот однажды Марджи шла через сад к своему домику. И тут послышался странный треск. Она никогда не слышала подобного звука. Девочка с удивлением оглядывалась кругом. Поставив, она пошла дальше, но этот треск послышался вновь. Он

становился все громче, приближаясь к девочке.

И тут что-то произошло. Неожиданно Бен, бежавший рядом с ней, помчался вперед, и началось страшное сражение! Перепуганная Марджи побежала домой.

«Мама, мама! — кричала она. — Бен с кем-то борется! Идите сюда, идите быстрее!»

Мама прибежала на поляну и поняла, в чем дело. В зубах Бен держал гремучую змею. Сцепившись в клубок, они кружились в смертельной схватке. Это было ужасное зрелище.

Прибежал отец, в руках у него была мотыга. Из всех сил он стал бить по змее. Наконец битва закончилась, и змея упала мертвой.

Отец взял Бена на руки и осмотрел его. Он обнаружил три укуса — два возле пасти и один на голове.

«Он может облизать раны на морде, — сказал отец, — но я боюсь за третью рану. Он не сможет лизать ее».

Храбрый обессиленный Бен стал облизывать раны возле пасти. Вскоре голова его стала сильно распухать. Она становилась все больше и больше и вскоре уже была не похожа на голову собаки. Папа пришел посмотреть на Бена. Марджи плакала, сидя рядом с ним.

«Станет ли ему лучше, папа?» — спросила она.

Папа снова осмотрел Бена. «Надежды мало. Если Иисус не сделает что-нибудь для твоего любимца, я боюсь, что скоро мы потеряем его».

Марджи побежала домой и преклонила колени у своей кровати, изливая свое маленькое сердце перед Богом.

«О, дорогой Иисус, — умоляла она. — Мои добрый Бен всегда охранял меня, а эта ужасная змея укусила его, и теперь ему так плохо! Папа сказал, что он умрет, если Ты не поможешь ему. Пожалуйста, Иисус, сделай это».

Марджи постоянно приходила к Бену, приносила ему свежей воды. Пес был жив, а опухоль заметно уменьшилась.

«Папа, иди скорей! — воскликнула она, вбегая в комнату. — Бену становится лучше! Это правда! Иди и посмотри!»

Папа пошел взглянуть на собаку и едва поверил своим глазам. Бену действительно стало лучше! И хотя он очень ослабел, все же он явно выздоравливал.

Позже Марджи сказала мне, что в течение всех лет после этого случая она никогда не сомневалась в том, что это Иисус ответил на ее молитву.

Я думаю, что так оно и было!

Артур Максвелл





# Ацетонемический синдром

«Доктор, у моего малыша рвота, он совсем ослаб, постоянно засыпает, ничего не хочет кушать, хотя вчера на дне рождения очень хорошо ел. Сейчас даже если что-то пьет, то сразу же все возвращает обратно. И знаете, какой-то запах у него изо рта, похоже на запах моченых яблок, и моча так же пахнет, она темная, и, по-моему, он все режет и режет писает. Что это?» — жаловалась встревоженная мама доктору. После того как был сделан общий анализ мочи, ребенку поставили диагноз: ацетонемический синдром. И это довольно частое явление у детей до 12-13-летнего возраста.



**Ацетонемический синдром (АС)** — совокупность симптомов, обусловленных повышенным содержанием в крови кетоновых тел: ацетона (основной из них), ацетоуксусной кислоты и бета-оксимасляной кислоты — продуктов неполного расщепления жирных кислот, образующихся при распаде некоторых (кетогенных) аминокислот. Накопление кетонов в крови приводит к накоплению их в тканях. Это состояние всегда сопровождается выделением ацетона с мочой (ацетонурией) и через слизистые оболочки. Именно ацетон придает характерный запах мочи и выдыхаемому воздуху.

Этот синдром относят к группе нарушений адаптации организма к условиям, воздействующим на него.

Различают первичный и вторичный АС. Целый ряд заболеваний у детей сопровождается повышением уровня кетонов в крови — это **вторичный АС**. К ним относятся: сахарный диабет, некоторые заболевания почек, вирусные и бактериальные инфекции, черепно-мозговые травмы, голодание и др. Проявления АС в таких случаях определяются основным заболеванием, на которое наслаиваются кетонемия (накопление кетоновых тел в крови) и кетонурия (кетоны в моче). Как только удастся справиться с основным заболеванием и обеспечивается достаточное поступление жидкости в организм, чтобы вывести накопленные кетоны, состояние ребенка нормализуется.

Тяжелее обстоит дело с **первичным АС**. Он встречается у 4-6% детей в возрасте от 1 года до 12-13 лет, преимущественно с нервной-артритической аномалией конституции (НААК). Характеризуется постоянным повышением уровня мочевого кислоты в крови

и периодическими метаболическими (ацетонемическими) кризами с развитием избыточного накопления кетонов в крови (гиперкетонемия), ацетонурией, ацидозом (сдвиг кислотности крови в кислую сторону). Очень часто (почти в 90% случаев) на фоне криза наблюдается многократная рвота, которая определяется как ацетонемическая, — таким образом организм реагирует на «закисление» организма.

Что такое **НААК**? Сегодня под этим термином понимают ферментную недостаточность организма, характеризующуюся:

- повышенной возбудимостью и быстрой истощаемостью нервной системы;
- недостаточностью ферментов печени;
- нарушением механизма повторного использования мочевого и молочной кислот, поэтому они накапливаются в крови в большом количестве;
- нарушением жирового и углеводного обмена;
- нарушением эндокринной регуляции обмена веществ и некоторыми лабораторно определяемыми изменениями в обмене веществ.

Дети с НААК сразу после рождения отличаются повышенной возбудимостью, эмоциональной лабильностью, нарушением сна, пугливостью. К годовалому возрасту обычно заметно отстают в массе от сверстников. Нервно-психическое развитие, напротив, опережает возрастные нормы. Дети быстро овладевают речью, проявляют любознательность, интерес к окружающему, хорошо запоминают и пересказывают услышанное, однако часто в поведении проявляют упрямство и негативизм. Начиная с 2-3-летнего

возраста у них отмечаются самоликвидирующиеся ночные боли в суставах, спастические боли в животе, дискинезия желчевыводящих путей и желудка, непереносимость запахов, мигрени, ацетонемические кризы. Иногда прослеживается стойкое повышение температуры тела до 37,5-38 °С. Возможны тики (непроизвольные подергивания мышц), судороги, логоневроз, энурез. Нередко отмечаются респираторные и кожные аллергические проявления в виде атопической бронхиальной астмы, атопического дерматита, крапивницы, отека Квинке, причем в возрасте до 1 года аллергические поражения кожи крайне редки и проявляются, как правило, после 2-3 лет. В моче преобладает выделение уратов. У детей препубертатного (7-12 лет) и пубертатного (12-18 лет) возраста часто выявляется астено-невротический или психастено-невротический синдром. У девочек проявляются истероидные черты характера. Среди невротозов преобладает неврастения. Вегетативно-сосудистая дисфункция чаще протекает по гиперкинетическому типу.

Ацетонемический криз на фоне НААК развивается при воздействии стрессора (испуг, боль, конфликт, перегрев, большое содержание жиров и белков в пище, положительные эмоции в избытке и т. д.). Повышенная возбудимость вегетативных центров гипоталамуса, которая имеет место при НААК, под действием стрессогенных факторов вызывает усиленный распад жиров с образованием кетонов. При этом возникает раздражение рвотного центра ствола головного мозга, что вызывает рвоту.

Продолжение на с. 14

● **Алексей Хацинский**, семейный врач,  
главный врач пансионата «Наш Дом»

## Артериальная гипертензия

Если рассмотреть все известные медицине болезни, то более половины (63%) приходится на сердечно-сосудистые заболевания. Артериальная гипертензия (АГ) является наиболее частой проблемой и уже долгое время остается неизменным лидером. Установлено, что гипертонией страдают 20-30% населения, то есть примерно каждый 4-й человек. При длительно повышенном артериальном давлении (АД) увеличивается риск инфаркта, инсульта и сердечной недостаточности. Нормальным АД считают показатели не выше 120/80 мм рт. ст.; АД 120/80–140/90 мм рт. ст. называется пограничным; выше 140/90 мм рт. ст. — рассматривают как гипертоническую болезнь. У людей, склонных к низкому АД, повышение его до пограничных цифр уже должно настораживать. Незначительное количество людей с гипертонией страдают заболеваниями почек, эндокринной системы или сосудистой патологией. Однако в 90-95% случаев АГ связана не с конкретным заболеванием, а с сочетанием различных факторов риска. Рассмотрим каждый их них.

**Генетический фактор, или наследственность.** Родственники людей, страдающих гипертонией, имеют более высокие цифры АД по сравнению с родственниками лиц с нормальными показателями АД. Приблизительно у 50% больных обнаруживают наследственную предрасположенность. Хотя наследственность не обуславливает 100% заболеваемость, все же нижеописанные факторы риска могут сыграть определяющую роль в развитии болезни.

**Избыточное потребление поваренной соли.** В настоящее время не подлежит сомнению, что избыток соли в питании является важным фактором риска развития АГ. Исследования показали, что

у жителей Закарпатья, употребляющих 20-25 г поваренной соли в день, АГ развивается в 3 раза чаще по сравнению с теми, кто съедает ежедневно с пищей 9-12 г соли. По мнению специалистов, количество употребляемой соли для гипертоников не должно превышать 2,5-3,5 г в сутки (менее половины чайной ложки).

**Недостаточное поступление с пищей кальция, магния и калия.** Существует предположение, что дефицит кальция приводит к избыточному захвату этого микроэлемента клетками сосудов, и это приводит к спазмированию артерий. Наиболее безопасными источниками кальция служат: семена кунжута, орехи, сухофрукты, апельсины и, конечно, зеленые листовые овощи. У больных с АГ обнаруживают дефицит магния в крови. Магний содержится преимущественно в таких продуктах, как шпинат, пшеничные отруби, овес, орехи. Калий необходим для нормальной работы сердца и регуляции тонуса сосудов. Продукты, содержащие калий: фасоль, разнообразная зелень, инжир, финики, абрикосы, хурма, печеный картофель, тыква. Следует отметить, что у людей, придерживающихся вегетарианского питания, давление в целом ниже, чем у тех, кто не является вегетарианцем.

**Гиперлипидемия.** Повышение в крови уровня холестерина и триглицеридов выше нормы играет основную роль в развитии атеросклероза. При этом образуются атеросклеротические бляшки в просвете основных сосудов, уменьшается подача кислорода к органам и головному мозгу. Соответственно, повышается давление, чтобы усилить циркуляцию крови. Возможно, это является основной причиной возрастной гипертонии. Поэтому, особенно в более старшем возрасте, избегайте употребления продуктов с высоким содержанием холестерина (яичный желток, печень, почки, мозги, рыбная икра, мясные продукты, сливочное мас-

ло, твердые сыры). Не используйте для приготовления блюд одновременно сахар, молоко и яйца. Включите в рацион питания орехи, овсяную и гречневую крупы, оливковое масло (с указанием на этикетке «Extra Virgin»), свежие фрукты и овощи, особенно виноград темных сортов и чернику. Важно помнить, что в растительных продуктах холестерина нет; напротив, они содержат большое количество фитохимических веществ, защищающих сердце и сосуды.

**Курение.** Научные данные последних лет свидетельствуют о выраженном отрицательном влиянии курения на сосудистый тонус. Под влиянием никотина повышается выделение норадреналина — вещества, повышающего АД. При этом возникает длительный сосудистый спазм. Одна выкуренная сигарета в среднем повышает систолическое АД на 10 мм рт. ст., а диастолическое — на 5 мм рт. ст. Длительность такого действия составляет 30 мин, при этом учащается сердцебиение и возрастает риск инфаркта.

**Употребление алкогольных напитков.** Исследования показывают, что около 20% случаев гипертонии связаны со злоупотреблением алкоголем. Wetteman и соавторы (1990) установили, что риск развития АГ возрастает на 40% при употреблении 20-34 г алкоголя в сутки и на 90% — при приеме более 35 г в день, а среди женщин, употребляющих алкоголь в суточной дозе более 20 г, в 34% случаев можно было трактовать АГ как алкогольную. Установлена также связь между гипертонией и постоянным употреблением пива.

**Кофеинсодержащие напитки.** Кофе, крепкий чай, напитки типа Cola и др. содержат значительные дозы кофеина. Употребляя их, мы искусственно стимулируем повышение АД, при этом учащается сердцебиение, сужаются сосуды и повышается свертываемость крови. Если пить кофе ежедневно, систолическое и диастолическое АД повысятся на 5 мм рт. ст.

**Избыточная масса тела.** Результаты Фремингемского исследования свидетельствуют, что впервые выявленная АГ сочетается с ожирением у 70% мужчин и 61% женщин. На каждые лишние 4,5 кг массы тела систолическое АД повышается на 4,5 мм рт. ст. Чем больше вес, тем выше риск развития АГ как у мужчин, так и у женщин.

**Низкая физическая активность, гиподинамия.** Многочисленные исследования показывают взаимосвязь между низкой физической активностью и АГ. Недостаточная физическая активность приводит к нарушению способности сердечно-сосудистой системы адаптироваться к стрессовой ситуации. Нормальный кровоток по сосудам невозможен без движения. Застой крови заставляет сосуды сужаться, чтобы повысить в них давление и протолкнуть кровь на периферию. При регулярной ходьбе 30-40 мин в день нормализуется сосудистый тонус, уменьшается вязкость крови, улучшается кровоснабжение органов. Рекомендованная физическая активность — это ходьба в среднем и быстром темпе, плавание, езда на велосипеде и др. Но следует помнить, что силовые виды спорта и перегрузки могут провоцировать повышение АД.

**Психозональные стрессовые ситуации.** Кратковременное повышение АД вызывают острые стрессовые ситуации. Но более значимую роль играет постоянный стресс в течение многих лет. АГ развивается чаще у людей, которые не способны преодолеть психозональные нагрузки. Существенное влияние на развитие АГ оказывают и определенные особенности характера: гнев, депрессия, чувство вины или собственной неполноценности, ощущение постоянной тревоги, скрытая недоброжелательность, зависть, отсутствие взаимопонимания, тщеславие.

К разновидностям стресс-зависимой АГ относят **гипертонию на рабочем месте** — относительно стабильное повышение АД вследствие стрессогенного характера работы. Распространенность АГ на рабочем месте составляет около 19% (Stork и соавт., 1992). В настоящее время установлены основные психосоциальные факторы, способствующие возникновению АГ на рабочем месте. К ним относятся: неуверенность в сохранении рабочего места и боязнь оказаться «за бортом», сознание ограниченных возможностей в продвижении по служебной лестнице и формирование комплекса собственной неполноценности, необходимость больших расходов и высоких экономических затрат при низкой заработной плате и отсутствии перспектив ее повышения, сильная конкуренция и пресс соревнования. Библейский совет в этом отношении является очень важным помощником: «Великое приобретение быть благочестивым и довольным» (1 Тим. 6:6).

Итак, в качестве профилактики и лечения гипертонической болезни следует исключить факторы риска. Это позволяет снизить АД, уменьшить потребность в лекарственных препаратах, избежать осложнений, связанных с этим заболеванием.

Откажитесь от курения, постарайтесь нормализовать массу тела, избегайте употребления алкоголя, снизьте потребление поваренной соли до ½ ч. л. в день, используйте в питании минимум продуктов животного происхождения, занимайтесь ходьбой 30-40 мин в день, учитесь расслабляться и отвлекаться от проблем, находите время для отдыха на природе, чтобы сменить привычную будничную обстановку.

## Используйте доступные природные средства:

- Травяные чаи. Вы можете выбрать один из нижеперечисленных сборов на весь курс или чередовать их. Пить 3 нед с перерывом в 1 нед в течение 3-6 мес. Заваривать как чай или на водяной бане в течение 40-60 мин, используя 0,5 л воды.

- ▶ Пустырник 1 ст. л., плоды или цветы боярышника 1 ст. л., мята 1 ч. л., семена укропа 1 ч. л.

- ▶ Душица 1 ст. л., сушеница топяная 1 ст. л., корень одуванчика 1 ч. л., донник желтый 1 ч. л.

- ▶ Корень валерианы 1 ч. л., плоды боярышника 1 ст. л., трава и корень земляники 1 ст. л.

- ▶ Пустырник 1 ст. л., полевой хвощ 2 ст. л., мята 1 ч. л.

- Растительные продукты, снижающие АД: плоды черноплодной рябины или сок из них (повышают свертываемость крови у тех, у кого она снижена), виноградный сок, плоды калины, свекла, чеснок. Можно использовать сок свеклы или рябины по ¼ стакана 2 раза в день.

- Не находите долго в душном помещении, хорошо проветривайте комнату перед сном.

- Гидротерапия:

- ▶ Наиболее эффективной (80% случаев) является горячая ванна для ног. Для этого необходимо опустить ноги в таз с водой температурой 39 °С и постепенно повышать ее до 42-44 °С. Используйте глубокие ведро или таз, чтобы как можно больше голени были покрыты водой. Можно сочетать ванну для ног с грелкой на поясницу. Длительность процедуры составляет 20-30 мин.

- ▶ Грелка или пластиковая бутылка с горячей водой на область икроножных мышц. Длительность процедуры — 20-30 мин.

- ▶ Горчичники на заднюю поверхность голени — 10-15 мин.

- ▶ Грелка на шейно-воротниковую зону — 20-30 мин.

- ▶ Горячая сидячая ванна. Используется

общая ванна до пояса или глубокий таз. Длительность процедуры — 20-30 мин. Температура воды — до 40 °С.

Вышеописанные процедуры можно делать при нормальной переносимости тепла.

- ▶ Общая теплая ванна (температура воды — 36-37 °С; длительность — 20-30 мин) эффективна при нестойкой гипертензии, связанной со стрессовой ситуацией, или при повышении АД в климактерический период. Чтобы увидеть влияние гидротерапии и длительность снижения АД, измерьте АД до и после процедуры, а также через несколько часов.

Противопоказаниями для тепловых процедур на нижнюю часть туловища могут быть варикозное расширение вен, отеки на ногах, опухоли (даже доброкачественные) органов малого таза, онкологические заболевания других локализаций. Чтобы избежать нежелательных эффектов, перед применением процедуры проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

Не отменяйте назначенные вам врачом лекарственные средства самостоятельно. При изменении образа жизни потребность в них может уменьшиться или исчезнуть вовсе, но отмену препаратов нужно производить постепенно. Учитывайте также влияние погодных условий и колебания атмосферного давления.

## Правила измерения АД

Измерение проводится в условиях физического и эмоционального покоя при комфортной температуре воздуха после 5-10-минутного отдыха. В течение 1 ч перед измерением АД не рекомендуется пить кофе, употреблять пищу, не разрешается курить, заниматься физической активностью.

Манжета манометра накладывается на левое предплечье, ее нижний край должен быть выше локтевого сгиба на 2,5 см. Стетоскоп устанавливается в месте пульсации локтевой артерии в локтевом сгибе. Нагнетать воздух в манжету следует быстро в среднем до 200 мм рт. ст. (при необходимости — больше). Выпускается воздух медленно, со скоростью 2 мм рт. ст. в секунду. Когда появляется первый удар, возможно, слегка слышимый, он определяет верхнее АД, или систолическое. По мере убывания силы ударов мы запоминаем отметку самого последнего удара — это нижнее давление, или диастолическое. Измеряется АД 2-3 раза, и учитываются средние показатели. На разных руках возможна разница в 5-10 мм рт. ст. Более значительная разница может быть обусловлена анатомическими особенностями или изменениями в самой плечевой артерии правой или левой руки. Самоизмеряющие приборы иногда могут давать существенное отклонение, это необходимо учитывать, особенно если вы принимаете лекарственные препараты.

**Желаем вам здоровья!**

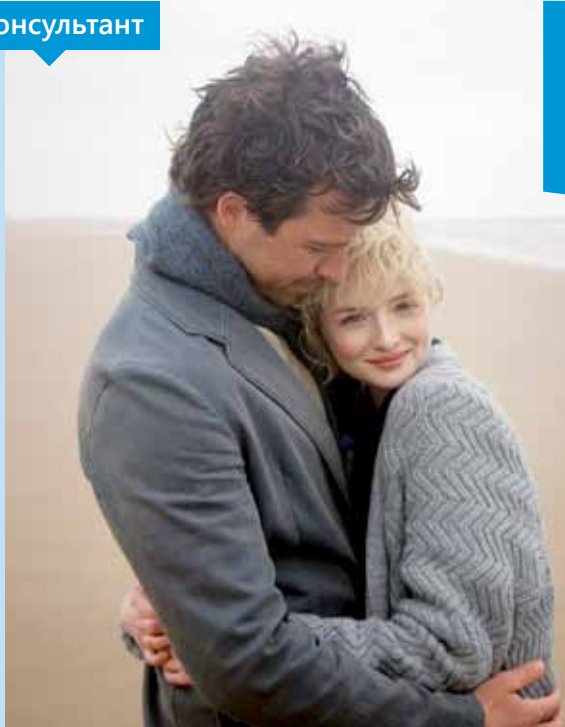
Сравнение содержания соли в свежих и обработанных продуктах

## Употребляйте эти продукты

Продукты	Содержание соли (в мг на 100 г)
Яблоко	2
Спаржа	2
Банан	2
Говядина	60
Капуста сырая	20
Цыпленок (без соли)	50
Куриный суп (домашний)	80
Сыр твердый (малосоленый)	170
Яйцо	60
Мука (цельная пшеница)	2
Салат	4
Молоко (сырое, цельное)	50
Грибы	28
Персик	1
Арахис (сырой)	5
Картофель	3
Салат (домашний)	15
Помидоры (сырые)	3
Тунец (свежий)	75
Овощной суп (домашний)	60

## Не употребляйте эти продукты

Продукты	Содержание соли (в мг на 100 г)
Яблочное пюре в банках	820
Спаржа в банках	250
Бананы для детей	190
Копченая колбаса	1 300
Капуста в банках	750
Цыпленок в ресторане	1 040
Куриный суп (из бульонных кубиков)	750
Сыр Чеддер	670
Жареное яйцо	1 610
Хрустящие хлебцы	670
Смешанные соленья	900
Пахта	260
Грибы в банках	425
Персики в банках	300
Арахис соленый	1 550
Жареный картофель	995
Салат (магазинный)	1 200
Томатная паста	1 040
Тунец в банке	360
Овощной суп в банках	400



## ОБІЦЯЮ ЦІНУВАТИ

**Наречений і наречена стоять перед Богом та людьми і підтверджують своє бажання бути разом, даючи обіцянки один одному. Слова клятв можуть бути різними, але сутність шлюбних відносин полягає в тому, щоб протягом усього життя бути разом.**

**О**біцянки не завжди легко виконувати, інакше який був би сенс їх давати? Вони призначені для важких часів. Обіцянки потрібні тоді, коли старе полум'я згасає і вам потрібно знову його запалити. Ви тримаєте слово навіть тоді, коли у вас немає на то ніякого бажання. Ось десять принципів, десять обіцянок, необхідних для щасливого шлюбу, які напередодні Нового року ви можете знову повторити своєму обранцю.

► **1. Ми обіцяємо кожен день робити вибір на користь любові,** навіть якщо життя нам пропонує інший вибір, який видається легким. Ні на хвилинку не загравайте зі спокусами. Відведіть очі від них в сторону. З твердим рішенням щодня демонструйте дружину або чоловікові свою любов.

► **2. Ми обіцяємо цінувати один одного як найдорогоцінніший дар від Бога.** Ваша половинка — це Богом подарований скарб. Присвятить себе йому з такою ж повною віддачею. Проявляйте повагу до своєї половинки, і ви побачите, як усе навколо вас змінюється на краще.

► **3. Ми обіцяємо швидко прощати один одного і не тримати на серці зла.** Дуже небезпечно зберігати почуття роздратування й образи всередині себе. Воно почне руйнувати ваші внутрішні органи і системи. Прощення — єдиний засіб порятунку для вас. Скористайтеся шансом залишити образи і знайти свободу.

► **4. Ми обіцяємо виділяти час одне для одного.** Як і кожна людина сучасного суспільства, ми дуже зайняті, у нас незліченна кількість справ. Але не дозволяйте своєму чоловікові (є) загубитися в купі невідкладних справ. Те, як ви проводите свій час, є показником того, що ви цінуєте найбільше. Може, вам потрібно відкоригувати свій розклад на користь коханого?

► **5. Ми обіцяємо щодня ділитися**

**одним з одним своїми думками та переживаннями.** Спілкування в сім'ї відіграє важливу роль. Воно робить нас сильними і менш сприйнятливими до проблем. О, якби ви тільки знали, яку користь приносить спілкування для кожного!

► **6. Ми обіцяємо виявляти повагу один до одного публічно і на самоті,** виключаючи швидкі зміни настрою, егоїстичні вимоги та принизливі слова. Звичайно, час від часу наодинці ви будете висловлювати критику один одному на законній підставі, акуратно підбираючи слова. Але в такому випадку шукайте позитивні сторони, які могли б урівноважити негативні моменти.

► **7. Ми обіцяємо навчитися розуміти один одного,** наші специфічні потреби і бажання. Вам потрібно навчитися бачити глибше ніж те, що говорить ваша половинка. Необхідно навчитися думати так, як думає він / вона, щоб дізнатися про його/її прагнення й уподобання.

► **8. Ми обіцяємо зробити все можливе, щоб наш шлюб справляв позитивний вплив на всіх оточуючих.** Коли діти чують, як батьки позитивно відгукуються один про одного та про одруження в цілому, у них з'являється стимул перейняти ці позитивні моделі поведінки, які, у свою чергу, будуть передаватися з покоління в покоління, далі й далі. Адже шлюбні стосунки вдихають життя в інші міцні шлюби.

► **9. Ми зобов'язуємося молитися один за одного і підтримувати один одного в духовному розвитку.** Якщо ви помітили, що в нього з'явилось більше терпіння, смиренності або інших чеснот, обов'язково скажіть йому про це.

► **10. Ми зобов'язуємося виявляти пошану до Бога та один до одного.** Любіть Бога всім серцем і розумом. Поважайте один одного так, як ви хочете, щоб поважали вас. І тоді ви отримаєте благословення, які Бог приготував для вашого шлюбу.

# Батько і діти:

## з чого починається порозуміння?

**В**одному з дитячих садочків психолог запропонував дітям віком 5-6 років пограти у відому гру «Доньки-матері». Дівчата швидко розподілили між собою ролі мами, доньки, бабусі, однак ніхто з хлопчиків не погоджувався бути татом, у кращому разі — тільки синочком або собачкою.

Після довгих умовлянь один із хлопчиків погодився на роль батька. Він ліг на диван і сказав: «Дайте-но мені газету і увімкніть телевізор». Так він провів увесь час гри. На запитання психолога, що роблять мами й бабусі, усі діти, зокрема й хлопчики, відповідали охоче та докладно. Про те, що роблять батьки, змогло розповісти небагато дітей і в найзагальніших словах: «ходять на роботу», «заробляють гроші», «сварять маму і мене», «карають».

І справді, сучасний тато для своєї дитини часто стає незрозумілим і недоступним. Він іде рано вранці, цілий день «на роботі» займається чимось важливим, а ввечері повертається втомлений. Його сил вистачає тільки на газету і телевізор. По суті, робота, захоплення, життя батька залишаються поза увагою дитини. Батько — не партнер, не друг, а якась вища інстанція.

Психологи опитували молодих татусів із сімей, де є діти першого року життя: «Чи цікаво вам спілкуватися зі своїм малюком? Скільки часу ви йому приділяєте? Чи граєтеся ви з ним? У які ігри?» Більшість тат відповідали: «Та що він іще розуміє! Ось підросте, будемо з ним у футбол грати, на хокей ходити... А поки що нехай мама з бабусею нянчать».

Відстороненість часто стає джерелом непорозуміння, недовіри, конфліктів у всі наступні роки, зокрема яскраво виражається в підлітковому віці та в юності. Від самого початку, у ранньому дитинстві, перші контакти з малюком, спілкування під час догляду за ним, спільні прогулянки, ігри часто виявляються знехтуваними. Усе це згодом знаходить відбиток у труднощах порозуміння між батьками й дітьми, у відсутності в дитини довіри і прихильності до батька. У США, Німеччині, Франції, інших країнах успішно функціонують «школи для татусів», де навчають доглядати, спілкуватися, гратися з маленькою дитиною, розуміти її, бачити в ній особистість у процесі розвитку. Батьки, які відвідують такі школи, легше налагоджують взаємини зі своїми дітьми, більше прив'язуються до них, краще розуміють їх. Словом, стають гарними батьками. Звичайно, і діти в цьому знаходять перевагу, маючи більш повноцінне середовище проживання, досягаючи високого рівня психічного та особистісного розвитку.

У нашій культурній традиції не прийнято залучати татусів доглядати за ди-



тиною в перші тижні життя. Як правило, усе покладається на мамині плечі, татові ж дозволяється лише зрідка підходити до ліжечка малюка або (у кращому разі) прогулюватися з ним, коли він спить у колясці. Безумовно, така практика не сприяє встановленню взаєморозуміння і дружніх, партнерських відносин у майбутньому. Найімовірніше, батько стане для дитини якоюсь таємничою істотою, від якої не знаєш, чого чекати.

Це підтверджують результати дослідження, проведеного з дітьми віком 5-7 років. Їх просили уявити собі таку ситуацію: «Ти йдеш вулицею, на дорозі лежить колючий дріт. Чи могла б твоя мама подумати, що ти його прибереш, щоб людям було зручно пройти? А тато?» Таких ситуацій було кілька. Мета експерименту — з'ясувати, як, із погляду дитини, її оцінюють батьки: спроможна на поганій вчинок швидше, ніж на добрий, чи навпаки. Переважна більшість дітей відповіли, що мами очікують від них переважно доброго вчинку, а от тати — переважно поганого. Отримані фактичні дані (число хлопчиків переважало) і сформували образ батька: він не розуміє свого дошкільняти, чекає від нього «неправильної», «поганої» поведінки, низько оцінює його — не тільки той чи інший конкретний вчинок, а й особистість дитини в цілому.

Чому ж у дітей складається таке уявлення про батька?

Для нашої культури не притаманний зовнішній прояв любові, ніжності батька до дитини. Рідко побачиш на прогулянці тата за руку із сином — частіше вони

йдуть поруч і навіть не розмовляють, ніби тато просто супроводжує дитину. Обійняти, посадити на коліна, похвалити, розпитати, що бачив на прогулянці, у дитячому садку, здивуватися, висловити захоплення спорудою з кубиків, малюнком, умінням танцювати, розповідати вірші — усе це не властиве більшості сучасних тат.

Нині ж любов батька до дитини найчастіше виражається в покупці дорогої іграшки, роликів ковзанів чи ігрової приставки. Такими подарунками батьки ніби демонструють свою любов до дитини і цим відкуповуються від неї. Але більше за ці дорогі іграшки дитині потрібні батьківська увага, зацікавленість, розуміння, дружба, спільність інтересів, справ, захоплення, дозволення.

Ще одна негативна риса сучасної традиції виховання — переважання засудження над похвалою. Багато татусів думають, що виховувати — означає робити зауваження, забороняти, карати, і саме в цьому вбачають свій батьківський обов'язок: «Прокидайся швидше, знову запізнився до школи! Одягаєшся повільно, рухаєшся ледве-ледве! Треба зарядку вранці робити! Взуття знову не чищене, але ж я тобі казав! Ну от, розлив чай, поклав лікті на стіл, плямаєш, поспішаєш!» і т. д. Навіть коли син, виходячи з дому, помахав вам рукою і крикнув: «Бувай, татку!», ви насупили брови і не бачите нічого кращого, ніж відповіді: «Розправ плечі, зовсім зігнутий!»

Можливо, кожен батько уявно бачить у своєму синові дорослого чоловіка і тому так багато від нього вимагає. Але ж син — іще тільки дитина, маленький хлопчик, який багато чого не вміє і не знає. Про це варто пам'ятати постійно — і тоді у вас є шанс стати справжнім батьком: дружити зі своєю дитиною, співпереживати і розуміти її почуття, бачити в ній цікавого співрозмовника, особистість, гідну поваги й визнання. З доньками в тат взаємини, як правило, кращі, але й там виникають свої проблеми, які потребують окремої розмови.

Проведіть невеликий експеримент. Візьміть чистий аркуш паперу, розділіть його на дві частини. Проаналізуйте минулий день і запишіть ліворуч: скільки разів і за що ви сварили свою дитину, забороняли їй щось, сердилися на неї, робили зауваження, карали. А праворуч зазначте, скільки разів і за що ви її похвалили, приголубили, усміхнулися їй, уважно вислухали, дали відчуття, як ви її любите, наскільки вона для вас цінна.

**Підведіть підсумки і поставте собі оцінку з погляду дитини.**

**Матеріал підготувала  
Випуценко Лідія**

# Ацетонемический синдром

Начало на с. 9



Ацетонемические кризы возникают внезапно или после предвестников (потеря аппетита, вялость, возбуждение, мигреноподобная головная боль, тошнота, боли преимущественно в околопупочной области, запаха ацетона изо рта).

### Проявления ацетонемического криза.

Множественная или практически непрерывная рвота в течение 1-5 дней (попытка напоить или покормить ребенка провоцирует рвоту); обезвоживание и интоксикация (бледность и сухость кожи с характерным румянцем, малоподвижность, у деток до года западение родничка); беспокойство и возбуждение в начале криза сменяются вялостью, слабостью, сонливостью, в редких случаях возможны судороги; схваткообразные или упорные боли в животе, тошнота, задержка стула; повышение температуры тела до 37,5-38,5 °С; наличие в моче, рвотных массах, выдыхаемом воздухе ацетона, в крови — повышенной концентрации кетоновых тел. Как правило, такое состояние ребенка вызывает у мамы сильное волнение, когда оно возникает впервые, а при повторных случаях она уже знает, как с ним справиться.

Что должна делать мама при первых признаках АС? Обратитесь за консультацией к педиатру или инфекционисту, чтобы не пропустить никакого острого состояния (кишечная инфекция, аппендицит и др.). Можете еще дома сделать анализ мочи на наличие ацетона с помощью тест-полосок (продаются в аптеке), это сократит время обследования в больнице. Если поставлен диагноз АС или у ребенка уже не впервые такое состояние, незамедлительно приступайте к действиям.

При первых проявлениях целесообразно очистить и промыть кишечник 1-2% раствором гидрокарбоната натрия (пищевой соды, 1 ч. л. на 1 л воды) или щелочной минеральной водой без газа (Лужанская, Боржоми и др.). Можно сделать клизму с активированным углем, который абсорбирует со слизистой оболочки кетоновые тела: 4-5 таблеток активированного угля растворить в 1 стакане теплой воды; когда осядут крупные частички (через 7-10 мин), слить воду без осадка и сделать клизму. Вводить воду нужно не спеша, и желательно, чтобы ребенок немного потерял и не испражнялся, сколько может. После испражнения можно ввести 100-150-300 мл (половина от рекомендованного для данного возраста объема очистительной клизмы) раствора «Регидрон», который всосется через слизистую оболочку кишечника в кровь и разбавит в ней концентрацию кетонов. Вводить его нужно каждые 1,5-2 ч 2-3 раза в день. Такой способ введения жидкостей особен-

но хорош для детей, которые не хотят или не могут достаточно пить.

Важно применение энтеросорбентов (Энтеросгель, Полисорб или активированный уголь) в возрастных дозировках за 2 ч до приема препаратов или пищи либо через 2 ч после.

Отпаивание ребенка — это залог успеха. Поить ребенка нужно каждые 10-15 мин, буквально по чайной ложечке круглосуточно (чтобы не вызвать рвоту), негазированной щелочной минеральной водой, комбинированными растворами типа «Регидрон», изюмно-яблочным отваром (проварить изюм с яблоками, чтобы отвар получился слегка сладковатым). Периодически каждые 4-6 ч измеряйте уровень ацетона в моче (должен постепенно снижаться) — это поможет вам увидеть, насколько успешны ваши усилия. Увеличение количества выделяемой мочи, улучшение общего состояния ребенка, уменьшение сонливости, вялости, появление аппетита также свидетельствуют об успешности ваших действий. В среднем объем жидкости, которую должен выпить ребенок, рассчитывается так: 50 мл жидкости на 1 кг веса ребенка в сутки. Если ребенок пьет недостаточно, возможно, возникнет необходимость внутривенного введения жидкости и препаратов. Но, как правило, при своевременном начале вышеперечисленных процедур и правильном питьевом режиме этого удастся избежать, так как почки выводят кетоны с мочой.

Пища (если ребенок просит есть) должна содержать легкоусвояемые углеводы без добавления каких-либо жиров (жидкая овсяная или рисовая каша на воде, картофельное пюре или подсоленный печеный картофель, печеные яблоки, сухарики из белого хлеба). Такую диету ребенок должен соблюдать 3-4 дня, и затем постепенно можно вводить в рацион обычные для него продукты.

Медикаментозная терапия назначается врачом исходя из сложившейся ситуации.

### Лечебные мероприятия у детей с НААК в межприступный период

Некоторые правила относительно режима дети с НААК должны соблюдать постоянно. Прежде всего, достаточное пребывание на свежем воздухе, регулярные, строго дозированные физические нагрузки (не переутомляться), обязательные водные процедуры (плавание, контрастный душ, обливание), продолжительный сон (не менее 8 ч). Следует избегать длительно-го пребывания на солнце. Целесообразно

сократить время просмотра телевизора и работы с компьютером. Необходимо ограничить употребление продуктов, богатых жирами, белком. Из рациона исключаются концентрированные бульоны, мясо молодых животных и птиц, жирные сорта мяса, копчености, субпродукты (мясные продукты лучше исключить полностью), щавель, ревень, цветная капуста, помидоры, апельсины и бананы, напитки и продукты, содержащие кофеин, продукты с консервантами, ароматизаторами и усилителями вкуса. Перерывы между приемами пищи не должны быть очень длительными (не более 4-5 ч). В диете должны преобладать растительные продукты, допустимы также молочнокислые.

В связи с ограничением многих продуктов в рационе детей рекомендуется в зимне-весенний период проводить курсы витаминотерапии. С этой же целью можно делать отвары из шиповника, а в пищу добавлять смородину, чернику.

После обследования ребенка врач может назначить некоторые препараты, улучшающие работу пищеварительной системы (особенно печени), или ферменты. Для усиления выделения уратов с мочой используется отвар плодов можжевельника, экстракт хвоща полевого, отвар и настой листьев брусники. Показаны успокоительные средства из лекарственных растений: успокаивающий чай, отвар корня валерианы, отвар плодов и цветков боярышника, экстракт пассифлоры в возрастных дозировках. Длительность применения успокоительных средств определяется наличием повышенной нервной возбудимости.

Ацетонемические кризы у большинства детей прекращаются после 10-12 лет. Однако сохраняется высокая вероятность развития таких патологий, как подагра, нарушение обмена веществ в печени и почках, повышение артериального давления, сахарный диабет. В связи с этим дети с НААК рассматриваются как группа риска и подлежат диспансерному наблюдению педиатра, эндокринолога, психоневролога.

Таким детям необходимо ежегодно проводить стандартный тест на толерантность к глюкозе, УЗИ почек и печени и желчевыводящих путей, а при наличии стойкой кристаллурии (ураты, оксалаты в моче) — определять суточное выделение солей с мочой.

**Желаем вашей семье здоровья и благополучия!**

● Статья подготовлена Татьяной Остапенко по материалам статьи Л.В. Курило, Киевская медицинская академия последипломного образования им. П.Л. Шупика

# «ТАМОЖНЯ» ВНУТРИ НАС

**Задумывались ли вы, как происходит обмен веществ между клеткой и окружающей ее средой? Оказывается, этот процесс удивительно сложно и мудро устроен нашим Творцом. Я говорю — Творцом, Создателем, а не эволюцией, так как такое чудо не могло само по себе появиться, так же как не может появиться ниоткуда компьютер в пустыне.**



Сначала мы с вами вспомним, как устроена оболочка (мембрана) клетки. Она состоит из двойного слоя фосфолипидов (вид жиров). По структуре они немного похожи на осьминогов, которые головами расположились наружу, а ногами — внутрь и переплелись ими между собой. При этом головы их притягивают воду, а ноги отталкивают ее, что дает возможность двигаться веществам в водной среде. В этот двойной слой фосфолипидов встроены белки. Одни из них пронизывают мембрану насквозь, а другие — закреплены только в одном из слоев.

Итак, давайте рассмотрим процессы, происходящие в стенке клетки.

Оболочка клетки тщательно следит за составом молекул внутри нее и немедленно корректирует его колебания, запуская внутрь или выкачивая из клетки определенные вещества. Эта ее функция похожа на функции самой честной и тщательной таможи.

Маленькие молекулы протискиваются между фосфолипидами без траты энергии клетки — это процесс диффузии. Это самый простой вид транспорта, но он самый важный, когда речь идет о переносе молекул в водной среде на небольшие расстояния. Так проникают молекулы воды, углекислого газа, кислорода. Направление движения этих молекул меняется в зависимости от их концентрации внутри и снаружи мембраны клетки. Молекулы перемещаются из места, где их много, туда, где их концентрация меньше.

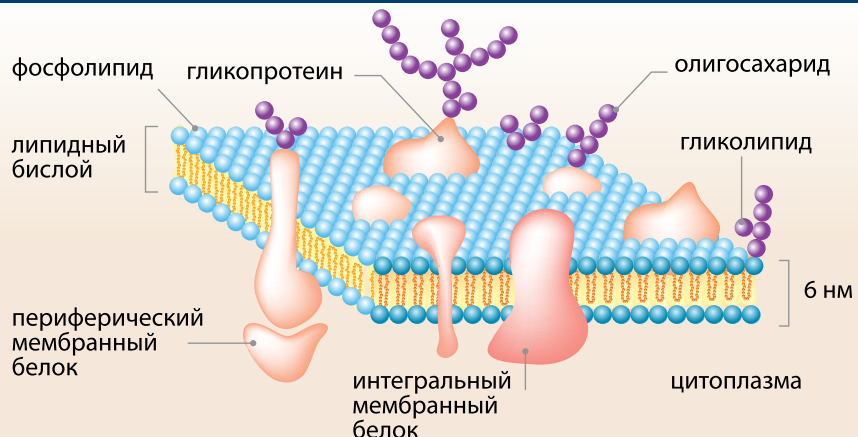
Более крупные молекулы, которые не могут поместиться между фосфолипидами, транспортируются через каналы (поры) в мембране, сформированные встроенными в мембрану белками (транспортные белки). Внутри такого белка есть канал с просветом в 1 нм, заполненный водой. Так, есть калиевые, натриевые, кальциевые каналы, которые пропускают только тот ион, для которого они предназначены. Такая избирательность обусловлена зарядом или структурой канала.

Если бы существовал только путь диффузии, то все вещества были бы в

одинаковой концентрации как снаружи, так и внутри клетки, но это означало бы ее гибель. Поэтому дополнительно Бог продумал еще и транспортирование молекул против закона выравнивания концентрации — это активный транспорт. Например, существует калий-натриевый насос, который выкачивает из клетки ионы натрия (его должно быть больше снаружи), а закачивает внутрь нее ионы калия (его должно быть больше внутри). Интересно, что на каждые 3 иона натрия, вышедших из клетки, в нее зайдет 2 иона калия, и наоборот. Например, для калиевого канала характерны импульсы тока с амплитудой около 2 пА ( $2 \times 10^{-12}$  А) и длительностью в несколько миллисекунд. За этот период через него проходит десятки тысяч ионов. Примечательно, что каналы спонтанно и с высокой частотой меняют свое состояние от открытого до закрытого. В транспортных белках содержатся ферменты, которые высвобождают энергию из молекул АТФ (аденозинтрифосфорная кислота), которую клетка использует для перекачивания молекул сахаров и аминокислот. Если натрия станет больше внутри клетки, чем снаружи, то транспорт сахаров прекращается, и клетка страдает от недостатка энергии. Именно за счет такого калий-натриевого насоса нервные клетки способны передавать нервные импульсы.

Есть еще один процесс, посредством которого транспортируются самые большие молекулы, — это эндоцитоз (молекулы проникают внутрь клетки) и противоположный ему экзоцитоз (молекулы выходят наружу). Так проникают белки и холестерол. При этом молекулы буквально «заглатываются» стенкой клетки. В месте контакта молекулы с клеткой стенка клетки прогибается и окутывает молекулу со всех сторон. Формируется что-то наподобие пузырька, окруженного мембраной и содержащего захваченную молекулу. Этот пузырек движется внутри клетки к месту назначения и там оставляет свой груз. Крупные частицы высвобождаются из клетки, когда сформированные внутри клетки крупные молекулы окутываются мембраной определенных структурных компонентов клетки (органелл), формируя «пузырек» наподобие описанного выше. Двигаясь по направлению к оболочке клетки, этот «пузырек» сливает свою оболочку с ее оболочкой и выплескивает свое содержимое во внеклеточное пространство. Так высвобождаются из клетки ферменты и гормоны.

И все эти сложные процессы происходят в микроскопически малых структурах нашего сложного организма. Мы дивно устроены Господом, не правда ли?



# КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ



**С**егодня миллионы детей в возрасте от 2 до 18 лет являются частью виртуального мира у себя дома и в школах. Они играют в компьютерные игры минимум 20 мин в день и проводят не менее 2,5 ч перед экраном компьютера и телевизора. Дети находят возможность поиграть в компьютерные игры дома, у родственников, друзей, в школьных компьютерных классах и Интернет-кафе.

Современное поколение учится даже произносить слова с помощью компьютера. Потребность в настольных играх постепенно исчезает, потому что они теперь есть и в электронной версии. Не нужно заниматься спортом — в спортивные игры можно поиграть на компьютере. Для дошкольников тоже существует ряд развлекательных игр.

## Влияние компьютера на жизнь и здоровье

Играя в компьютерные игры, дети чаще всего лишены возможности общаться со своими сверстниками и родителями. Общение в чатах лишь частично заменяет дружеские отношения, так необходимые детям в любом возрасте. Уединение с компьютером уменьшает развитие различных умений и навыков детей и в большинстве случаев

создает трудности в социальной жизни ребенка.

За один час игры за компьютером глаз ребенка совершает 4 тысячи движений. Сидя за компьютером, ребенок постоянно смотрит в монитор, и его зрительная система сосредоточена в фокусе монитора. Когда ребенок пытается отвести глаза в сторону, изменить фокус, возникают проблемы, и перед глазами начинает все расплываться.

Также снижается частота моргания, когда ребенок во время игры постоянно смотрит в монитор. При нормальном состоянии человек моргает 15 раз в минуту. У детей, которые носят контактные линзы в возрасте до восьми лет, частота моргания значительно уменьшается, что приводит к раздражению глаза.

Долгое печатание на клавиатуре и работа с мышкой могут вызвать кистевой туннельный синдром. Неудобная поза вызывает проблемы с шеей и спиной как у детей, так и у взрослых. Эти проблемы могут препятствовать хорошему сну ребенка, влиять на его поведение в школе.

Во время компьютерных игр дети часто едят богатую калориями и жирами пищу, много сладостей. При отсутствии физической активности это способствует накоплению лишнего веса, что, в свою очередь, повышает риск развития диабета даже у маленьких детей.

Видавець — видавництво  
«Джерело життя»

**Відповідальний за випуск** —  
директор видавництва  
«Джерело життя»  
Василь Джулай

**Головний редактор видавництва**  
Лариса Качмар

**Відповідальний редактор**  
Марина Становкіна

## Редколегія

Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії  
Олексій Остапенко — директор «Благодійного фонду здорового життя»  
Петро Сироткін — директор відділу сімейного служіння УУК  
Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»  
Ріта Заморська — магістр громадської охорони здоров'я  
Ірина Ісакова — сімейний консультант  
Володимир Куцій — керівник сімейного відділу КК  
Мирослава Луцька — провізор

## Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк — доктор медичних наук, професор  
Олексій Опарін — доктор медичних наук, професор

## Коректори

Олена Білосконь  
Ганна Борисовська  
Інна Джердж

## Дизайн та верстка

Юлія Смаль

## Відповідальна за друк

Тамара Грицюк  
Наклад 10 000 прим.  
Адреса: 04107, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10-А.  
E-mail: zdorovuj@gmail.com  
Тел.: (044) 467 50 68, (044) 467 50 72

**"Я Господь, Цілитель твій" (Вих. 15:26)**

- У Вас є питання по програмі телеканалу «Надія»?
- Ви бажаєте, щоб за Вас помолились?
- Вам потрібна консультація з сімейних питань?
- Є запитання до священнослужителя?
- Бажаєте вивчати Біблію?

Ми чекаємо Вашого дзвінка по телефону лінії довіри телеканалу «Надія»:

0 800 50 157 80    lifec (093) 50-157-80    МТС (066) 707-00-05    (098) 707 00-05

e-mail: contact@hopechannel.info; Skype: hope\_channel\_ukraine; www.hopechannel.info

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редагувати і скорочувати тексти.

Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Дізнайся більше на:

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)