

**Отдел здоровья
Украинской Унионной Конференции**

МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ

Чтения по здоровому образу жизни для
субботнего богослужения

*(Материал подготовлен по книге А. Хацинского
“Секреты здоровья и долголетия”)*

4 квартал 2022 г.

1 октября

Апоплексический удар

«...Жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие. Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое» (Втор. 30:19).

«Надворный советник Семен Петрович Подтыкин, рискуя ожечь пальцы, схватил два верхних, самых горячих блина и аппетитно шлепнул их на свою тарелку. Блины были поджаристые, пористые, пухлые... Подтыкин приятно улыбнулся, облил их горячим маслом. Затем, как бы разжигая свой аппетит и наслаждаясь предвкушением, он медленно, с расстановкой обмазал их икрой. Места, на которые не попала икра, он облил сметаной... Оставалось теперь только есть, не правда ли? Но нет!.. Семен Петрович взглянул на дела рук своих и не удовлетворился... Подумав немного, он положил на блины самый жирный кусок семги, кильку и сардинку, потом уж, млея и задыхаясь, свернул оба блина в трубку, с чувством выпил рюмку водки, крикнул, раскрыл рот... Но тут его хватил апоплексический удар» (Из рассказа А. П. Чехова «О бренности»).

Инсульт является тяжелым заболеванием, нередко ведущим к скорострительной смерти. В 2012 году в Украине зафиксировано 112 427 случаев инсульта, из них около 29 тысяч составили люди трудоспособного возраста. 40-50 % людей, перенесших инсульт, погибают в течение 1 года, а около 80 % выживших нуждаются в помощи окружающих. Возникает вопрос: можно ли избежать инсульта?

В 20 % случаев инсульт возникает вследствие кровоизлияния в мозг. Внезапно происходит разрыв одной из мозговых артерий, что ведет к гибели участка мозга. Причиной этого может быть врожденная или приобретенная аневризма сосуда (расширение и истончение стенки артерий) или резкое и значительное повышение артериального давления. Геморрагический инсульт всегда проходит тяжелее и имеет больше последствий. Людям, длительное время страдающим головными болями, следует сделать МРТ головного мозга, чтобы проверить, нет ли аневризмы. В случае ее обнаружения вовремя сделанная операция поможет предотвратить кровоизлияние в мозг и спасти жизнь.

Однако в подавляющем большинстве случаев (80 %) острое нарушение мозгового кровообращения развивается из-за внезапного

прекращения притока крови к мозгу – ишемического инсульта. Этот вид инсульта является следствием выраженного атеросклероза сосудов головного мозга. В результате сужения просвета мозговых артерий ухудшается приток крови к нервным клеткам. Со временем в одной из мозговых артерий формируется тромб, полностью перекрывающий приток крови, что ведет к гибели участка мозга. Предвестниками ишемического инсульта могут быть периодическое головокружение, временное нарушение речи или слабость в конечностях, значительное снижение памяти, ухудшение координации и внимания.

В момент инсульта человек теряет сознание, его лицо краснеет, на лбу выступает пот, дыхание становится хриплым и шумным. Артериальное давление, как правило, высокое, иногда бывает рвота и повышение температуры тела.

Профилактика инсульта сходна с профилактикой сердечного приступа и напрямую связана с образом жизни. Ее основная цель – это формирование правильного рациона питания, достаточная физическая активность и отказ от вредных привычек. Особенно следует обратить внимание на артериальное давление (АД). При повышении систолического АД на 10 мм рт. ст. риск инсульта возрастает на 20-30 %, а при наличии сахарного диабета – в 2-6 раз. Курение и употребление алкоголя также вносят существенный вклад в развитие этого заболевания. По данным ВОЗ, в 2011 году Украина занимала 3-е место в мире по числу выкуренных сигарет на душу взрослого населения в год после Греции и Словении. В отношении алкоголя Украина занимает 4-е место после Молдовы, Чехии и России.

Апоплексический удар – это не рок судьбы. Благодаря правительственным мерам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, заболеваемость инсультом в США за период 1969-1981 гг. снизилась на 47 %, а в Новой Зеландии за период 1981-1991 гг. смертность уменьшилась на 25 %. Профилактика инсульта стоит значительно меньше, чем любое лечение, но требует больших усилий. Задумаемся об этом и произведем перемены в жизни. «Во свидетели пред вами призываю сегодня небо и землю: жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие. Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое» (Втор. 30:19).

8 октября

Камни как свидетели Божьей силы

«И встал Иаков рано утром, и взял камень, который он положил себе изголовьем, и поставил его памятником...» (Быт. 28:18).

Эта семья приехала к нам из Донецкой области – Валентина Сергеевна (60 лет) и ее муж Павел Аркадиевич, перенесший в прошлом инсульт. Целью их приезда было восстановление после ишемического инсульта. Болезнь, как это часто происходит, пришла неожиданно. Павел Аркадиевич вечером лег спать, а утром проснулся и уже не мог встать. Вызвали скорую помощь, затем несколько недель на больничной койке и домой на восстановление. После больницы мужчина уже мог медленно ходить, только правая рука плохо слушалась, да и речь давалась с большим трудом. Так прошло около двух лет. За это время состояние Павла Аркадиевича не изменилось, кроме того, он испытывал депрессию. Часто мужчина просто сидел дома на стуле и ничего не говорил. Если кто-то из домашних подходил к нему, чтобы пообщаться, он начинал плакать. По статистическим данным, около половины людей, перенесших инсульт, страдают депрессивными расстройствами.

Семья быстро привыкла к нашему режиму дня и всегда была вместе. Валентина Сергеевна, оптимистичная женщина, держала своего любимого грустного мужа под руку, и они вместе гуляли или сидели на скамейке в тени деревьев. Когда начинались процедуры, Павла Аркадиевича передавали в заботливые руки инструктора Геннадия. Мы делали ему контрастное обтирание правой руки, массаж головы, воротниковой зоны, рук и ног. После процедуры мужчина некоторое время отдыхал, лежа на кушетке, а Геннадий нередко играл ему на гитаре и пел песни. По его лицу было заметно, что эта «процедура» ему тоже нравится.

Людам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, кроме растительной диеты, мы дополнительно назначаем темный виноградный сок, орехи, смесь из сухофруктов, чеснок и измельченные семена льна. Травяной сбор составляется таким образом, чтобы снизить холестерин и разжидить кровь. Во время наших ежедневных медицинских встреч мы, кроме обсуждения здоровья гостей, молимся за каждого из них, особенно за тяжелобольных, прося для них исцеления по Божьей воле.

Честно говоря, я не питал большой надежды на улучшение здоровья Павла Аркадиевича. Времени после инсульта прошло уже много, да и возраст его был приличный. Однако где-то во второй половине заезда мы заметили, что он начал улыбаться и говорить более уверенно. До этого он мог произнести несколько невнятных слов, а теперь появились целые предложения, почти как до инсульта. Его жена была вне себя от счастья. Мне тяжело передать словами радость и восторг этой женщины. Кроме того, походка мужчины стала более уверенной, улучшились движения правой руки. Когда такое происходит, иногда просто не веришь своим глазам.

К концу заезда здоровье Павла Аркадиевича улучшилось. Он вышел из депрессии и начал гораздо лучше говорить. Жена обещала снова приехать с ним и привести в санаторий куски красного гранита для строительства (их родственники работали где-то на карьере). Так и произошло, через некоторое время они вернулись. Состояние мужчины было хорошим. Эти люди заключили завет с Богом и стали членами христианской Церкви. Они верили, что Бог, Которого исповедуют сотрудники санатория, помог им восстановить здоровье. Хотя мы не просим и не ждем никакой благодарности от наших гостей, но эта семья все-таки привезла красный гранит, который был использован для строительства забора. До сих пор он служит своего рода памятником, напоминая всем об удивительном случае восстановления здоровья Павла Аркадиевича и о силе Божественной любви.

15 октября

Опасное давление

«...Но мы были стеснены отовсюду: отвне – нападения, внутри – страхи» (2 Кор. 7:5).

Давайте проведем простой эксперимент. В час пик, когда транспорт переполнен, зайдем в автобус, в котором едут в основном люди среднего и старшего возраста. Затем, громко обращаясь ко всем собравшимся, попросим поднять руки всех, у кого повышено артериальное давление (АД). Мы увидим, что 20 % пассажиров поднимают свои руки вверх. Быстро измерив давление оставшейся части людей, мы узнаем, что еще у 20 % оно повышено, хотя они и не подозревали об этом. Как утверждает официальная статистика, 40 % взрослого населения Украины имеет артериальную гипертензию (АГ). Однако лечится только третья часть, а должным образом контролируют свое давление лишь 6 % мужчин и 18 % женщин.

АГ считается наиболее распространенным сердечно-сосудистым заболеванием, которое впоследствии может привести к развитию инсульта, болезни коронарных сосудов и хронической сердечной недостаточности. Проанализировав причины инфаркта сердца в 52 странах мира, ученые пришли к выводу, что первым и наиболее опасным фактором риска болезни является курение, а вторым – повышенное кровяное давление. При длительной и неконтролируемой АГ происходит постепенное и незаметное поражение сердца, почек и сосудов сетчатки глаза. Не зря это заболевание иногда называют «молчаливым убийцей».

Какое же давление безопасно для нашего организма? Нужно сказать, что АД – это величина непостоянная и может меняться в зависимости от вида деятельности и нагрузки человека. Организм регулирует его сам путем сужения или расширения сосудов, а также усиливая или

замедляя сердечные сокращения. В спокойном состоянии для большинства людей АД должно составлять не более 120/80 мм рт. ст. АД 120/90-140/90 является уже пограничным. Артериальной гипертензией считается давление выше 140/90 мм рт. ст.

Какова же причина гипертонии? Около 5-10 % всех случаев АГ связаны с конкретным заболеванием или состоянием, осложнением которого и является повышение кровяного давления. Это могут быть заболевания почек, эндокринные нарушения, аномалии строения сосудов, выраженный атеросклероз аорты, длительные стрессовые ситуации, неврологические заболевания, прием некоторых медикаментов и беременность. В большинстве случаев (90 %) причина стойкого повышения кровяного давления остается неизвестной, ее еще называют эссенциальной (первичной) гипертонией. Несмотря на то, что сложно объяснить возникновение первичной гипертонии, в ее развитии можно выделить основные факторы риска.

К ним относятся наследственная предрасположенность, возраст, пол, особенности личности, курение, ограничение физической активности, ожирение, повышение уровня опасных жиров в крови, частое употребление алкоголя, некоторые особенности питания и избыточное употребление поваренной соли. Подробнее о факторах риска мы поговорим дальше. Но хочется отметить, что нельзя игнорировать высокое кровяное давление, так как в организме со временем развиваются серьезные осложнения.

Опасность для нас представляет не только внутреннее давление, но и внешнее. Это могут быть обстоятельства, люди и критические ситуации, пытающиеся изменить или подавить наши нравственные и религиозные принципы. Даже если мы испытываем сильное внешнее давление, Библия учит нас поступать всегда по совести и по правде. Истина обязательно восторжествует, даже если кажется, что ею пренебрегли. «И делом правды будет мир, и плодом правосудия – спокойствие и безопасность вовеки» (Ис. 32:17).

22 октября

Солите в меру

«Едят ли безвкусное без соли, и есть ли вкус в яичном белке?» (Иов 6:6).

«Едят ли безвкусное без соли?» – спросил однажды Иов. Да, иногда приходится так поступать, если человек страдает тяжелой формой гипертонии. В борьбе с этой болезнью потребуется значительное ограничение продуктов, содержащих соль.

В настоящее время уже никто не подвергает сомнению факт, что избыточное потребление соли является фактором риска в развитии гипертонии. В состав соли входит натрий, а его избыточное поступление в кровь притягивает к себе воду. В результате происходит увеличение объема циркулирующей крови и, конечно, повышение давления. Кроме того, натрий, накапливаясь на стенках артерий, приводит к их набуханию и сужению просвета. Он делает стенки сосудов более чувствительными к действию сосудосуживающих веществ, поступающих в кровь. Как показали исследования А. А. Некрасовой и ее коллег, у жителей Закарпатья, употребляющих 20-25 г соли в день, АГ развивается в 3 раза чаще по сравнению с жителями, принимающими с пищей 9-12 г соли ежедневно. В экспериментах на крысах с генетической предрасположенностью к АГ диета с высоким содержанием соли быстро вызывает развитие тяжелой гипертонии. Эти и другие данные заставляют нас пересмотреть количество потребляемой нами соли.

Суточная потребность организма в натрии составляет 0,5 г в день, то есть 1/4 ч. л. соли (в 1 ч. л. содержится 6 г соли). Натрий содержится в свежих овощах, фруктах, орехах, и мы можем добавлять в пищу 1/2 ч. л. соли (по старым рекомендациям 1 ч. л.) в день. Более строгое ограничение соли в питании (до 1/5 ч. л. в день) помогает людям, страдающим гипертонией, добиться улучшения в своем состоянии. Не у всех больных с повышенным артериальным давлением ограничение в питании этой пищевой добавки приводит к ощутимым результатам. Но хороший эффект особенно заметен у тех, кто имеет наследственную

предрасположенность к АГ. Важно отметить, что умеренное употребление продуктов с солью улучшает работу антигипертензивных препаратов, и это может оказывать влияние на принимаемую дозу.

Ограничивая использование соли в приготовлении блюд, не забудьте, что некоторые продукты из магазина уже содержат эту добавку в большом количестве, например, томатный сок, кетчуп, соленая рыба, майонез, маринованные продукты и т. д.

Ограничивая в диете натрий, не забудьте употреблять достаточно продуктов, содержащих калий. Хотя дополнительное употребление калия в виде добавки не приводит к снижению давления, но уменьшает риск развития инсульта и АГ.

В двух соседних японских деревнях, где жители съедали одинаковое количество соли, ученые заметили разницу в давлении. Оказалось, у жителей деревни, съедавших больше продуктов, содержащих калий, давление было значительно ниже. Калий защищает организм от влияния натрия, выводя его излишек через почки. К продуктам, содержащим много калия, относятся сухофрукты, печеный картофель и тыква, бананы, апельсины, груши, фруктовые соки. Исследования показывают, что в профилактике и лечении АГ требуется достаточное употребление магния (шпинат, пшеничные отруби, овес, орехи) и кальция (семена кунжута, орехи, зеленые листовые овощи, сухофрукты, апельсины).

Если вам рекомендуют употреблять пищу с минимальным количеством соли, используйте для улучшения ее вкусовых качеств лимонный сок, чеснок, лук, базилик и другие приправы. Постепенно вы привыкнете и сможете испытывать удовольствие даже от малосоленых блюд. Подобно этому происходит изменение наших духовных привычек, когда мы знакомимся с Христом. Постепенно шумные развлечения и острые ощущения теряют для нас свою привлекательность, и мы находим удовлетворение в тихой и спокойной радости. Проявление небольших знаков внимания и доброты к тем, кто нас окружает, делает нашу жизнь приятной и счастливой.

29 октября

Одиночество и гипертония

«Человек одинокий, и другого нет; ни сына, ни брата нет у него; а всем трудам его нет конца... И это – суета и недоброе дело!» (Еккл. 4:8).

– Доброе утро, доктор, мне надо с вами поговорить, – сказал мужчина средних лет своему лечащему врачу. – Я уже три дня в вашем санатории веду здоровый образ жизни, питаюсь полезной пищей, пью воду, хожу на прогулки, а мое давление почему-то не снижается.

– А как долго вы страдаете гипертонией? – спросил врач в ответ.

– Около 20 лет, – ответил мужчина. – Конечно, – положив руки на свой объемный живот, продолжил он, – дома я жил совсем неправильно, но здесь уже все по-другому.

Как правило, мы все хотим быстрых перемен. Однако артериальная гипертония развивается постепенно, и требуется время, чтобы высокое давление пришло в норму или немного снизилось. Существуют объективные причины гипертонии, быстро устранить которые невозможно. К одной из них относится лишний вес.

Избыточная масса тела и АГ достаточно часто взаимосвязаны. Результаты Фремингемского исследования показали, что впервые выявленная гипертония связана с ожирением у 70 % мужчин и у 61 % женщин. Из-за каждых лишних 4,5 кг массы тела систолическое давление повышается на 4,5 мм рт. ст. Избыточная масса тела является серьезным фактором, который уже с детского возраста предрасполагает к развитию гипертонии и затем продолжает оказывать влияние на взрослого человека.

Следующим фактором риска АГ является гиподинамия. Существует огромное количество научных работ, посвященных этому вопросу. Авторы почти всех публикаций утверждают, что малоподвижный образ жизни способствует повышению артериального давления, а физические нагрузки приводят к его снижению. Бельгийское исследование убедительно доказало, что регулярная физическая активность помогает не только в профилактике, но и в лечении гипертонии. При этом наиболее

эффективно помогают ходьба, плавание и езда на велосипеде. Силовые упражнения, напротив, могут приводить к повышению давления.

На развитие АГ влияют курение, употребление кофе и алкоголя. Крупнейший специалист в области изучения гипертонии Каплан (*Kaplan*, 2001 г.) считает, что курение повышает артериальное давление, стимулируя выделение в кровь большого количества гормона норадреналина, под влиянием которого происходит сужение сосудов и усиление частоты сердечных сокращений. Ветеман (*Wetteman*) и соавторы (1990 г.) установили, что при употреблении 20-34 г алкоголя в сутки риск гипертонии возрастает на 40 %, а при приеме более 35 г в день – на 90 %. Людям, страдающим АГ, не следует употреблять кофеин. После крепкой чашки чая или кофе давление повышается уже через несколько минут.

Наблюдения за больными, страдающими АГ, показали, что многие из них имеют некоторые особенности характера, поддерживающие постоянную стрессовую реакцию организма. Речь идет о гневе, чувстве постоянной тревоги, вины или собственной неполноценности, скрытой недоброжелательности, чрезмерном тщеславии, зависти, отсутствии взаимопонимания и др. В возникновении стресса и отрицательных эмоций важную роль играет одиночество. Ученые из Чикагского университета провели опрос 229 американцев в возрасте 50-68 лет. В результате исследования они обнаружили, что одинокие люди более склонны к АГ, чем те, кто имеет семью или друзей. Уровень систолического АД у них оказался выше на 10-30 мм рт. ст. По словам руководителя исследования, взаимосвязь между артериальным давлением и одиночеством достаточно сильная и может быть сравнима по влиянию с избыточным весом и недостатком физической активности.

Избавиться от лишних килограммов можно, но как избавиться от одиночества? Ответ на этот вопрос мы находим в Библии: «Кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным; и бывает друг, более привязанный, нежели брат» (Притч. 18:24). Будьте в отношениях с людьми дружелюбными, простыми и открытыми, тогда у вас появятся настоящие друзья, и вы не будете чувствовать себя одиноко.

5 ноября

Лечение гипертонии

«Если вы будете иметь веру с горчичное зерно... ничего не будет невозможного для вас» (Мф. 17:20).

При 1-й стадии гипертонии изменение образа жизни достаточно быстро дает ощутимые результаты. Лечение гипертонической болезни 2-й и 3-й стадий, как правило, не обходится без лекарственных препаратов, которые приходится принимать постоянно. Но и в этой ситуации, если придерживаться рекомендаций, постепенно наблюдается стабилизация давления. Особенно в лечении гипертонии помогает растительная диета. Замечено, что у людей, длительно практикующих вегетарианское питание, артериальное давление значительно ниже, чем у всеядных. До конца объяснить этот феномен ученые не могут, но факт остается фактом. Кроме того, употребление свеклы и свекольного сока, плодов черноплодной рябины и сока из них, чеснока, плодов калины, синего винограда и виноградного сока из темных сортов винограда способствует снижению давления.

Если вы регулярно пьете медикаменты, тогда для поддержки печени употребляйте измельченные семена расторопши: по 1 ч. л. 3 раза в день в течение 30 дней – 2 раза в год, а также экстракт артишока: по 1 капсуле 3 раза в день – 30 дней 2 раза в год.

Используйте гидропроцедуры:

1. Наиболее эффективной (80 % случаев) является горячая ванна для ног. Необходимо опустить ноги в таз с водой, температура которой 39 °С, и постепенно повышать ее до 42-44 °С. Используйте глубокое ведро или таз, чтобы голени погрузились в воду. Можно одновременно положить горячую грелку на поясницу. Длительность процедуры составляет 20-30 минут.

2. Положите горячую грелку на область икроножных мышц. Длительность процедуры – 20-30 минут.

3. Поставьте горчичники на заднюю поверхность голени на 5-15 минут.

4. Приложите грелку на шейно-воротниковую зону на 20-30 минут.

5. Принимайте общую ванну до пояса или сядьте в таз на 20-30 минут. Температура воды – до 40 °С. Эти процедуры можно применять при нормальной переносимости тепла.

6. Общая теплая ванна (температура – 37 °С, 20-30 минут) эффективна при начальной степени гипертонии, связанной со стрессовой ситуацией или при повышении АД в климактерический период. Чтобы проверить влияние водной процедуры и ее эффект, измерьте АД до и после ее проведения, а также несколько часов спустя.

Противопоказанием для тепловых процедур являются варикозное расширение вен, отеки на ногах, опухолевые заболевания органов малого таза (фибромиома и др.), онкологические заболевания. При изменении образа жизни потребность в медикаментах начинает уменьшаться. Но отмену лекарственных препаратов нужно проводить постепенно. Ежедневно измеряйте АД. Помните: автоматические приборы могут существенно отклоняться от истинных показателей. Учитывайте также, что резкое изменение погодных условий и колебания атмосферного давления могут вызывать скачки артериального давления.

Если вы устали от «Лизиноприла» (лекарственного препарата, снижающего давление), не отчаивайтесь, выход есть. Далее мы узнаем об опытах людей, которым удалось победить гипертонию. Пусть нас укрепит библейское обетование: «...Ибо истинно говорю вам: если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: “перейди отсюда туда”, и она перейдет; и ничего не будет невозможного для вас» (Мф. 17:20).

12 ноября

Гипертония – не приговор

«Иисус сказал ему: если сколько-нибудь можешь верить, всё возможно верующему» (Мк. 9:23).

Современная медицина утверждает: «Повышенное давление не лечится, а только временно снижается медикаментозно. Принимайте препараты всю оставшуюся жизнь». Я не ставлю под сомнение необходимость контроля высокого давления лекарственными препаратами, чтобы избежать серьезных осложнений. Но в то же время хочется сказать, что диагноз гипертония – еще не приговор. Работая уже более 10 лет в области лечебно-профилактической медицины, я убедился, что изменение образа жизни и использование природных средств лечения часто дают хорошие результаты и помогают нормализовать АД или существенно снизить его. Наблюдая за людьми, страдающими гипертонической болезнью 1-й степени, мы видим результат уже в первые дни или недели пребывания в нашем санатории. Тем же, кто имеет 2-ю или 3-ю степень гипертонии, требуется больше времени, но и у этих людей вскоре происходят положительные перемены. Один из случаев, когда АД нормализовалось очень быстро, мне хочется описать, так как он особенно запомнился.

Теплым летним днем к нам приехал 50-летний мужчина, звали его Вячеслав. Привез он с собой приличный стаж гипертонической болезни 3-й степени, перенесший в прошлом очаговый инфаркт, 25 лишних килограмм и 20-летнее пристрастие к курению. Проведя осмотр, я обнаружил у него АД – 180/120, при этом он не принимал никаких медикаментов. Так как давление было повышенным, особенно нижние цифры, то кроме рекомендаций по простым средствам лечения, мне пришлось назначить ему антигипертензивные препараты. Однако, на мое удивление, результата от них совсем не

было, его давление оставалось таким же высоким. Не видя никакого результата, Вячеслав перестал пить лекарства. Но так как его общее состояние было удовлетворительным, я не уговаривал его принимать их.

Через несколько дней пребывания в санатории мужчина бросил курить, он много гулял, выполнял все назначения. Рано утром, когда многие гости спали, он вставал и проходил еще до завтрака расстояние в 11 км. Кроме того, он много ходил в течение дня. В этот период в нашей местности зацвела душица. Ее мелкие фиолетовые соцветия были видны повсюду на полянах за лесом. Вячеслав очень любил пить настой из этого растения. Для него это было воспоминанием из далекого детства. Почти целый день довольный мужчина бродил по лесам и полям в поисках этого душистого растения. К обеду или к вечеру он возвращался с прогулки с полной охапкой травы и затем заботливо расстилал ее под навесом для сушки. Было видно, что он получает массу положительных эмоций.

К концу недели общее самочувствие Вячеслава заметно улучшилось, у него прошла одышка и небольшая отечность на голенях, но давление почти не снижалось и оставалось достаточно высоким. Я опасался за него, что он так много ходит, и даже просил его сократить длительность маршрутов. Но никто не в силах был его удержать: каждое утро он проходил свои 11 км и затем еще столько же в поисках душицы. Кроме назначенных процедур, мужчина делал себе природный гидромассаж. Недалеко от нашего санатория течет река, местами на ее пути лежит множество камней, вызывающих сильное течение. В одном из таких мест он нашел впадину, окруженную камнями, куда с шумом вливалась вода. Вячеслав залезал туда и получал природный гидромассаж. Узнав об этой процедуре, я высказал ему свое предостережение, но так как переносил он ее хорошо, мы решили не лишать мужчину удовольствия.

Время заезда подходило к концу. Каждый день я измерял ему давление, но оно было стабильно высоким. За три дня до

отъезда я зашел в комнату к Вячеславу и, как обычно, накачал стрелку тонометра до 200 единиц. Постепенно стрелка начала опускаться вниз – 180, 160, 140, 120. Я не мог поверить свои ушам, только на цифре 110 послышались первые стуки сердца, нижнее давление было 80. Мне показалось, что сейчас мужчина упадет, потеряв сознание, но он чувствовал себя хорошо. Измерив еще раз его давление, я получил такой же результат. Это действительно было загадкой. Нижнее повышенное давление всегда с трудом поддается снижению, но оно было в норме. Даже если бы оно составило 100 или 90 единиц, то это уже был бы хороший результат, но 80! Затем я решил внимательно осмотреть гостя, послушать легкие, сердце и сделать ЭКГ. Возможно, его сердце ослабело и перестало нормально перекачивать кровь, поэтому давление упало. Но на ЭКГ все было стабильно, без изменений, если не учитывать оставшийся рубец на сердце после инфаркта.

На следующий день давление у Вячеслава было 120/80. А когда он уезжал, то немного волновался, и оно повысилось до 140/80. Для меня этот случай до сих пор остается загадкой. Конечно, наш гость бросил курить, питался растительной пищей, много гулял и получал массу положительных эмоций. Но все равно ответить на вопрос: «Что помогло Вячеславу?» сложно.

Если вы страдаете повышенным давлением, помните, что это не приговор. Возможно, ваши цифры не придут так быстро в норму, как в описанном случае, но главное – не оставляйте прилагаемых усилий и верьте, что все возможно. «Иисус сказал ему: если сколько-нибудь можешь верить, всё возможно верующему. И тотчас отец отрока воскликнул со слезами: верую, Господи! помоги моему неверию» (Мк. 9:23, 24).

19 ноября

Болезнь с многообразием проявлений

«Воззови ко Мне – и Я отвечу тебе, покажу тебе великое и недоступное, чего ты не знаешь» (Иер. 33:3).

Лицо женщины было печальным и немного испуганным. Когда она вошла в кабинет врача, было заметно, что она чувствует сильную слабость. На вопрос, что ее беспокоит, женщина ответила, что ощущает нехватку воздуха и не может глубоко вдохнуть. Кроме того, у нее часто болит сердце, оно то давит, то жжет или колет. Потеря аппетита и общая слабость преследуют ее уже несколько месяцев. После комплексного обследования в больнице в ее физическом состоянии не было обнаружено никаких отклонений от нормы. Как выяснилось позже, это были проявления нейроциркуляторной дистонии (НЦД) – заболевания, не относящегося к категории опасных для жизни, но ведущего к снижению, а иногда и полной утрате трудоспособности.

В развитии НЦД основное значение имеет длительное психоэмоциональное напряжение, возникающее вследствие острых или хронических стрессовых ситуаций. В некоторых случаях, особенно у подростков, заболевание возникает из-за плохих отношений в школе, семье и с окружающими людьми. Развитию болезни способствует нарушение режима питания, перенесенные инфекционные заболевания, хронические инфекции носоглотки. Немаловажную роль играет умственное и физическое переутомление, курение, частое употребление алкоголя, перегревание, шум, вибрация, влияние химических веществ. Длительное воздействие этих факторов приводит к нарушению способности нервной системы регулировать работу внутренних органов, что проявляется чрезмерной стимуляцией или, наоборот, подавлением их функций.

НЦД проявляется большим разнообразием жалоб. От 80 до 100 % больных жалуются на боли в области сердца – ноющие, колющие, давящие, жгучие и др. Боли возникают, как правило, при волнении или сильном переживании. При этом больные могут ощущать сильное сердцебиение и нарушение ритма сердца. У всех пациентов с НЦД периодически возникает учащенное дыхание, которое усиливается при незначительной физической нагрузке и волнении. Характерно чувство затруднения и неудовлетворенность вдохом, потребность периодически глубоко вдохнуть – так называемый «тоскливый вздох». На фоне этих жалоб присутствует общая слабость уже с самого утра и снижение настроения. Некоторые больные после сна чувствуют себя вялыми, но через 1-2 часа их самочувствие улучшается, повышается работоспособность и настроение. К обеду усталость снова появляется, возникает желание полежать, немного снижается артериальное давление. Короткий дневной отдых заметно улучшает их самочувствие. Общая физическая слабость сопровождается быстрой умственной утомляемостью, снижением памяти, концентрации внимания и волевых качеств.

Больные НЦД отличаются психической неустойчивостью. Они могут быть раздражительными, тревожными, мнительными, неуверенными в своих поступках, достаточно мрачно оценивать свою жизнь и будущее. Нередко главной жалобой у человека является головная боль в виде сжимающего шлема, небольшой интенсивности, но длительная. Характерна изменчивость артериального давления, его резкое повышение, а у некоторых больных, наоборот, снижение.

Диагноз НЦД поставить не всегда легко. Часто больной человек обходит множество врачей и принимает разнообразные лекарства, чтобы справиться с болезнью. Однако его состояние не улучшается. Если в вашей жизни происходит нечто подобное и вы не понимаете, почему так складываются обстоятельства, ищите ответ у Господа, и Он в свое время даст его вам. «Воззови ко Мне – и Я отвечу тебе, покажу тебе великое и недоступное, чего ты не знаешь» (Иер. 33:3).

26 ноября

Причины появления варикозных вен

«...Как написано: "как прекрасны ноги благовествующих мир, благовествующих благое!"» (Рим. 10:15).

Благодаря большой сети вен кровь, которая течет от сердца по артериям, достигая самых отдалённых частей тела, снова возвращается к сердцу, замыкая круг кровообращения. Часть вен нашего тела находится на поверхности, в норме они видны на руках, но есть и глубокие, которые проходят в глубине мышц. Строение вен отличается от артерий тем, что они имеют на своей внутренней стенке множество клапанов. При движении крови к сердцу клапаны открываются, но когда кровь устремляется назад, они закрываются, тем самым препятствуя её обратному току.

Количество вен в нашем организме значительно превышает число артерий. В отличие от последних они не поражаются атеросклерозом, но могут чрезмерно расширяться, что в медицине называют варикозной болезнью. Сегодня около трети женщин и более 10 % мужчин в развитых странах страдают варикозным расширением вен. При этом заболевании из-за нарушенного тока крови по венозной системе возникает застой. Наиболее часто расширение вен появляется на ногах, так как отток крови с нижней части тела происходит медленнее.

Как правило, варикозное расширение вен развивается постепенно. Вначале появляются отёки в области нижней трети голени и стопы, чувство тяжести и усталости в ногах, быстрая утомляемость, болевые ощущения и судороги в икроножных мышцах. Подобные жалобы возникают зачастую к вечеру, после сидячей работы или длительной ходьбы. Со временем появляются видимые признаки

варикоза: мелкие подкожные сосудистые «сеточки» и «звёздочки». Часто на эти изменения человек не обращает особого внимания, но если вовремя начать лечение, можно избежать прогрессирования болезни.

В дальнейшем варикозное расширение вен усиливается, отёки и боли постепенно нарастают, вены заметно расширяются, при этом образуя болезненные на ощупь узлы. Кожа голеней приобретает синюшную окраску, затем могут появляться трофические язвы и венозные тромбы.

Причиной варикозного расширения вен может быть наследственность, врожденная слабость венозных сосудов, также способствуют его развитию гормональные изменения при беременности. Часто расширение вен возникает у тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни. В группу риска входят люди, чей рабочий день проходит «на ногах», особенно в жарком помещении, – это рабочие, продавцы, работники пищеблока и др. Зачастую варикоз возникает у женщин, которые часто ходят на высоких каблуках. Развитию болезни способствуют и хронические запоры, поднятие или ношение тяжестей, тяжёлых сумок, так как при этом повышается внутрибрюшное давление, что препятствует нормальному оттоку крови от ног.

Если наши ноги утрачивают свою былую стройность и появляются расширенные вены, не стоит сильно огорчаться. Для их лечения существуют природные средства и современные медицинские технологии. Однако Библия пишет, что ноги могут быть всегда прекрасными, если человек использует их для провозглашения Благой вести и добрых дел. «...Как написано: "как прекрасны ноги благовествующих мир, благовествующих благое!"» (Рим. 10:15). Пусть наши ноги всегда будут готовыми пойти туда, где есть нужда в помощи и Благой вести.

3 декабря

Предупреждение варикозной болезни

«Очи мои всегда к Господу; ибо Он извлекает из сети ноги мои» (Пс. 24:15).

Если мы замечаем начальные признаки варикозного расширения вен или имеем склонность к его развитию, тогда нам потребуется соблюдать некоторые простые правила, чтобы предупредить или избежать дальнейшего развития болезни.

Важно помнить, что вены не любят тепла, так как это способствует их расширению и снижению венозного тонуса. Поэтому людям, страдающим варикозной болезнью, не рекомендуются горячая ванна, сауна и длительное пребывание на солнце. После общей ванны или душа полезным будет ополаскивание ног умеренно прохладной водой. Стоит обратить внимание и на одежду: избегайте белья, сильно стягивающего талию, а также чулок и носков с тугими резинками, которые сдавливают вены, тем самым вызывая отёчность ног.

Избыточная масса тела и малоподвижность – серьёзные факторы риска. Если работа сопровождается долгим сидением за столом или приходится долго стоять, то следует чаще менять положение ног, шагать на месте, становиться на носки или вращать стопы. При этом не стоит сидеть, закинув ногу на ногу, потому что создаётся ощутимое препятствие на пути кровотока. Не будем забывать и о полезных видах спорта при варикозной болезни: плавании, ходьбе, езде на велосипеде и лыжах. Такая физическая активность способствует динамическому сокращению мышц, проталкиванию крови по венам, что служит хорошей профилактикой венозного застоя. Если мы ощущаем тяжесть в ногах в течение или в конце дня, тогда во время отдыха и сна ноги следует положить на подушку или сложенное одеяло, чтобы они были в приподнятом положении.

В профилактике варикозного расширения вен при беременности и после родов важным является ношение

специального компрессионного белья, умеренно сжимающего вены ног. Однако подобрать его должен сосудистый хирург или врач-флеболог. Если вы принимаете гормональные препараты, помните, что многие из них влияют на работу вен, снижая их тонус, поэтому стоит хорошо взвесить степень риска.

Следующий комплекс упражнений рекомендуется для профилактики и при начальной степени варикозной болезни. Если же вены расширены значительно и вы болеете давно, тогда следует проконсультироваться с врачом.

1. Расслабившись, полежите на спине с закрытыми глазами. При этом положите несколько подушек под ноги так, чтобы они оказались приподнятыми под углом 15-20 градусов.

2. Лёжа на спине, согните ноги в коленях, не отрывая стоп от пола. Медленно выдыхая, втяните живот. Затем, медленно вдыхая, надуйте живот.

3. Лёжа на спине, поочерёдно сгибайте и разгибайте пальцы стоп, затем поочерёдно сгибайте и разгибайте стопы вперёд и назад.

4. Лёжа на спине с вытянутыми ногами, сделайте глубокий вдох. Выдыхая, согните правую ногу, подтянув колено к груди. Вдыхая, выпрямите ногу вертикально вверх. Выдыхая, опустите ее. Поочерёдно повторяйте это упражнение для каждой ноги.

5. Лёжа на спине, поднимите ноги вертикально вверх, затем повертите стопы внутрь и наружу. Отдохните, опустив ноги, затем снова поднимите вверх и сделайте небольшое потряхивание. Поочерёдно повторите несколько раз.

Если на наших ногах появляется «сеть варикоза», то нужно как можно быстрее предупредить дальнейшее развитие болезни. Но если наши ноги попали в сети проблем, искушений или неблагоприятных жизненных обстоятельств, нам необходимо как можно быстрее обратиться за помощью к Господу, Который способен распутать и извлечь их. Тогда мы испытаем на себе силу обетования, записанного в псалме Давида: «Очи мои всегда к Господу; ибо Он извлекает из сети ноги мои» (Пс. 24:15).

10 декабря

Лечение расширенных вен

«И принесут немного воды, и омоют ноги ваши; и отдохните под сим деревом» (Быт. 18:4).

Лечение варикозного расширения вен зависит от стадии заболевания. В некоторых случаях требуется оперативное вмешательство или подобные ему средства: лечение лазером, склеротерапия и др. Хотя эти методы не дают 100 % гарантии излечения, но многим людям они помогают избавиться от болезни на всю жизнь или на длительное время. Однако в каком бы состоянии ни были расширенные вены, можно использовать простые природные средства, которые помогут значительно уменьшить проявления болезни.

Среди множества растений, рекомендуемых для приема внутрь и наружно, наиболее эффективным средством остаётся конский каштан. Лечебным действием обладают не только плоды, но и кора, листья, цветы. Однако плоды имеют наиболее выраженное терапевтическое действие. Среди множества полезных веществ каштан содержит ценное химическое соединение – эсцин. Именно это вещество в комплексе с флавоноидами растения укрепляет стенки вен, оказывает противовоспалительное и противоотёчное действие.

При регулярном применении препараты из плодов конского каштана снижают свёртываемость крови, укрепляют стенки капилляров и предупреждают образование тромбов в венозных сосудах. При длительном лечении экстрактом из плодов каштана тромбофлебитов и трофических язв, развившихся на фоне варикозной болезни, у больных уменьшаются отёки, постепенно восстанавливается кровообращение в венах, ускоряется процесс заживления язв. Применение препаратов из плодов каштана также рекомендуется при геморрое,

гипертонической болезни и людям с повышенной свертываемостью крови.

Из аптечных средств для внутреннего применения широко используются препараты из конского каштана «Эскузан» и «Эсфлазид». Можно также приготовить и чай : 1 ч. л. цветов каштана + 1 ст. л. листьев вишни + 1 ч. л. донника жёлтого. Настаивайте травы на 0,5 литра воды, пейте 3 раза в день в течение 3-х недель. Курс лечения – 3-4 раза в год.

В домашних условиях можно приготовить лекарство из каштана для наружного применения в виде прохладных ванн или компрессов. При использовании плодов нужно брать только верхнюю часть – коричневатую кожицу, так как в ней содержится наибольшее количество полезных веществ. Важно помнить, что при наличии трофических язв ноги не рекомендуется мочить водой. Если человек страдает каким-либо из хронических воспалительных заболеваний органов малого таза (циститом, аднекситом, простатитом и др.), тогда прохладные ванны или компрессы для ног лучше не делать. В этой ситуации можно использовать аптечные препараты в виде геля на основе конского каштана.

1. Возьмите в равных частях измельчённую кору и плоды каштана весом в 50 г. Полученную смесь прокипятите в 1 литре воды в течение получаса, затем процедите и отожмите.

2. Возьмите в равных частях измельчённую траву донника жёлтого и плоды каштана весом в 50 г. Затем приготовьте отвар, как описано выше.

3. Возьмите в равных частях молодые листья вишни (или синего винограда), плоды каштана и мяту перечную весом в 50 г. Готовьте также, но мяту добавьте в конце, когда отвар будет готов, и настаивайте до остывания.

Полученный отвар используется в виде прохладных компрессов, которые накладывают на голени и бёдра в течение 30-60 минут. Для этого используют марлю,

сложенную в несколько слоёв, обычное полотенце или хлопчатобумажные колготы.

Рекомендуются также ножные ванны температурой 35-36 градусов. Для этой цели потребуется высокий таз, в который наливают воду до половины голеней, затем добавляется лечебный отвар. Длительность процедуры – 30 минут, во время которой хорошо обливать ноги отваром трав из этого же таза с помощью ковшика. Эта процедура особенно рекомендуется в летний период.

Обмывание ног прохладной водой в жаркую погоду, которое широко использовалось на Востоке, благотворно воздействует на вены и снимает усталость, придавая ощущение лёгкости. Однако существует омовение, после которого человек испытывает лёгкость и свежесть не только в ногах, но и в сердце. Библия пишет, что Сам Господь Христос перед Своим распятием омыл пыльные ноги учеников чистой прохладной водой, после чего очистились не только их ноги, но и сердца. «Потом влил воды в умывальницу, и начал умывать ноги ученикам и отирать полотенцем, которым был препоясан» (Ин. 13:5). После этого омовения ученики стали нежнее, добрее и между ними уже не было спора о том, кто из них больше. Позволим же Господу «омыть» и наши сердца Его кровью, исповедовав Ему свои грехи и приняв Его своим личным Спасителем. Тогда мы обретём душевную чистоту, свежесть и лёгкость, что придаст силы и нашим ногам.

17 декабря

Что такое стресс?

«И поднял Давид и народ, бывший с ним, вопль, и плакали, доколе не стало в них силы плакать» (1 Цар. 30:4).

Наверное, нет такого человека, который не испытывал бы стресс в своей жизни. Некоторые люди утверждают, что постоянно живут в состоянии стресса. И действительно, в современном мире с его неудержимой спешкой, неожиданными обстоятельствами и событиями сложно сохранять душевное равновесие и мир. Однако важно помнить, что стресс – это не события и не люди, не обстоятельства жизни и не всевозможные проблемы, а наша реакция на них. Стресс – это не то, что с нами происходит, а то, как мы реагируем на происходящее.

Может быть, вы замечали, что в повседневной жизни люди по-разному реагируют на одни и те же обстоятельства. Один французский художник изобразил, как люди с разным темпераментом относятся к одной и той же жизненной ситуации. Он нарисовал человека, который сидит на скамейке, а рядом лежит его головной убор – высокий цилиндр. Через некоторое время к нему подходит другой человек и садится возле него прямо на шляпу, каким-то образом не замечая ее. В результате такой оплошности фасон шляпы претерпевает значительные изменения – теперь цилиндр больше напоминает кепку.

В первом случае реакция человека очень бурная, он приходит в сильную ярость и трясет своего обидчика, схватив его за пиджак. На второй иллюстрации потерпевший со скорбным лицом держит в руках сплюснутую шляпу и плачет. Третий человек, увидев измятый головной убор, от души смеется над его причудливой формой. Ну а четвертый, посмотрев на приплюснутую шляпу, никак не отреагировал и пошел по своим делам. Одна и та же ситуация, а люди реагируют по-

разному. Стресс – это не то, что происходит с нами в жизни, а то, как мы воспринимаем происходящее. Если стресс – это наша реакция, тогда человек в силах ее изменить. Ведь не всегда можно изменить обстоятельства или повороты жизни, но зачастую можно контролировать свою реакцию на них.

Так поступил Давид в действительно сложной и, казалось, безвыходной жизненной ситуации. Однажды, когда вернулся из военного похода в город Секелаг, он обнаружил, что все строения сожжены огнем, а жены, дети, скот и имущество захвачены в плен амаликитянами. Народ, увидев это, поднял великий вопль, и все долго плакали. Давид же был сильно смущен, так как народ хотел побить его камнями. В этой отчаянной и, казалось, безвыходной ситуации «Давид укрепился надеждою на Господа, Бога своего» (1 Цар. 30:7). Он не предался отчаянию, не впал в уныние и не испугался, но, спросив Господа, как поступить, получил ответ: преследовать врага. Хотя Давид и его воины пришли уставшие с военного похода, но Бог укрепил их, и они погнались за неприятелем. Через некоторое время небольшая армия Давида в числе двухсот человек внезапно напала на многочисленную армию амаликитян. И хотя силы были неравными, воины Давида одержали победу. Их семьи были возвращены домой, у них ничего не пропало, и даже имущество врага стало добычей Давида. Поражение было обращено в победу, а разочарование и страх – в ликование и радость. Если вы переживаете стресс, обратитесь с надеждой к Господу, для Него нет безвыходных ситуаций. И помните, что стресс – это не то, что с нами происходит, но то, как мы реагируем на происходящее.

24 декабря

Стадии стресса

«Я уподобился пеликану в пустыне; я стал как филин на развалинах. Не сплю и сижу, как одинокая птица на кровле» (Пс. 101:7, 8).

Причинами стрессовой реакции человека являются различные факторы, их называют стрессорами. Стрессоры могут быть физические, например, работа в шумном помещении, необычные погодные условия. Стрессором также может быть человек, внезапно появившаяся болезнь, события в обществе и непредвиденные жизненные обстоятельства. Однако независимо от того, какой фактор оказывает влияние на нас, наш организм на физиологическом уровне ощущает одну и ту же цепную стрессовую реакцию.

Первая стадия стресса – возбуждение. В этот момент в кровь поступают гормоны – адреналин и кортизол, которые вырабатываются надпочечниками. Эти гормоны, подобно бензину, вылитому в огонь, вызывают пламенную реакцию организма. Повышается артериальное давление, а также уровень сахара в крови, учащается дыхание, усиливается потоотделение, возможна дрожь в руках и ногах. Интересно, что на этой стадии стресса человек становится более выносливым, он ощущает прилив сил, его физические способности возрастают в несколько раз. Это защитная реакция организма, направленная на то, чтобы быстро мобилизовать свои возможности и выйти из сложной ситуации.

Вторая стадия стресса – напряжение. Хотя стрессор уже не воздействует на человека, но еще какое-то время в организме сохраняется напряжение. Например, придя домой после конфликтной ситуации на работе, мы можем еще долго переживать события, потерять на некоторое время сон или аппетит. В этот момент нам сложно сконцентрироваться на определенной работе или разговоре с членами семьи. Стрессор уже не воздействует, но организм переживает стресс, испытывая временное напряжение.

Третья стадия стресса – истощение. Она проявляется на эмоциональном и физическом уровне. На стадии истощения человек ощущает слабость, упадок сил, снижается умственная и физическая работоспособность, часто обостряются хронические заболевания. В большинстве случаев возникает желание пребывать в тишине и покое.

Стресс может быть острым, если все его стадии проходят быстро. Но часто стресс бывает неинтенсивным по своей силе, однако продолжительным, его еще называют хроническим стрессом. При этом человек испытывает постоянное напряжение, и стадия истощения проявится уже в виде заболевания. Хронический стресс повышает риск развития атеросклероза и сердечного приступа. По данным Института терапии РАН, в 80 % случаев инфаркта миокарда ему предшествовала либо острая психическая травма, либо длительное психическое напряжение. Язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки нередко связана со стрессом. Его негативное влияние снижает работу иммунной системы, поэтому риск заболеть простудой возрастает до 90 %, а также нередки случаи возникновения злокачественной опухоли. На фоне стресса человек теряет вес, а иногда масса тела возрастает, если напряжение снимается обильной пищей. Заметно страдает работа головного мозга: снижается память, способность к анализу и логическому мышлению, развивается депрессия. В одном из исследований были проанализированы причины жалоб людей, обратившихся к семейному врачу или терапевту. Оказалось, что две трети из них имели проблемы со здоровьем из-за стресса.

Мы не можем избавиться от всех стрессоров, но всегда можем обратиться к Господу за помощью в молитве и обрести в Нем силу. В Пс. 45:2, 3 читаем: «Бог нам прибежище и сила, скорый помощник в бедах. Посему не убоимся, хотя бы поколебалась земля, и горы двинулись в сердце морей». Если вы сейчас испытываете стресс, прочитайте этот псалом полностью, приняв верою записанные в нем слова надежды и ободрения, и не чувствуйте себя пеликаном в пустыне или одинокой птицей, сидящей на кровле.

Для нотаток: