

**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”)*

1 квартал 2021 г.

2 января

Почему возникает изжога

*«Никакого тука ни из вола, ни из овцы, ни из козла не ешьте»
(Лев. 7:23).*

Гастроэзофагеальный рефлюкс (ГЭР) – заболевание, при котором содержимое желудка забрасывается в пищевод. В месте перехода пищевода в желудок есть мышечное кольцо – сфинктер, открывающийся в момент прохождения пищи, а затем плотно смыкающийся. В норме у здоровых людей днем после еды и реже в ночное время незначительное количество содержимого желудка может поступать в нижний отдел пищевода. Однако обычно человек этого не ощущает, так как срабатывают защитные механизмы. У некоторых людей содержимое желудка постоянно забрасывается в пищевод. Это проявляется изжогой и отрыжкой, сопровождающейся ощущением горечи или кислоты во рту. Отрыжка и изжога, как правило, усиливаются в положении лежа. Реже появляются за грудиной боль, боль при прохождении пищи по пищеводу, икота. Во время сна содержимое желудка забрасывается в пищевод и затем может попадать через гортань в дыхательные пути. Поэтому такие люди иногда страдают охриплостью голоса, ларингитом, отитом или у них развивается хронический бронхит, пневмония и другие заболевания легких. У людей с ГЭР чаще повреждаются зубы кариесом, возникает стоматит, так как постоянное воздействие кислого желудочного содержимого разрушает зубную эмаль и раздражает слизистую полости рта. Реже возникает аритмия и появляются боли в области сердца.

Рассмотрим наиболее частые причины, приводящие к ослаблению тонуса и расширению пищеводного сфинктера:

1. Употребление продуктов, содержащих кофеин (кофе, чая, кока-колы, шоколада), лекарственных препаратов с кофеином («Цитрамона», «Кофетамина» и др.).

2. Прием медикаментов, снижающих тонус сфинктера: антагонистов кальция («Амлодипина», «Фенигидина» и др.), «Папаверина», «Но-шпы», нитратов («Нитроглицерина», «Нитросорбида», «Кардикета» и др.), бета-адреноблокаторов («Анаприлина», «Атенолола» и др.), «Баралгина», «Анальгина» и др.

3. Курение. Никотин снижает тонус пищеводного сфинктера.

4. Употребление алкоголя. При этом не только снижается тонус сфинктера, но и повреждается слизистая оболочка пищевода.

5. Торопливое и обильное поглощение пищи. Это приводит к заглатыванию большого количества воздуха, который давит на сфинктер.

6. Переедание, употребление в пищу твердых жиров, жирного мяса, острых специй, уксуса, жареных блюд, свежей выпечки и изделий из теста (вареников, блинов). Эти продукты длительно перевариваются в желудке, что приводит к повышению в нем давления.

7. Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Она встречается у 1/3 населения старше 50 лет (возникает при частом переедании, обильной еде перед сном, поднятии тяжестей).

При ГЭР обязательно нужно бросить курить и перестать употреблять животные жиры, особенно перед сном.

Библия нам дает совет: «Передай израильтянам: пусть не едят они никакого животного жира – крупного ли рогатого скота, или овечьего, или козьего. Можно использовать для любого дела жир даже павшего животного или растерзанного зверями, но есть его нельзя» (Лев. 7:23, 24 – перевод Кулакова).

9 января

Почему царь потерял аппетит

«И вошли к нему старейшины дома его, чтобы поднять его с земли; но он не хотел, и не ел с ними хлеба» (2 Цар. 12:17).

Снижение аппетита является одним из основных проявлений гастрита с пониженной кислотностью. При этом после еды появляется ощущение тяжести в верхней части живота, а иногда – отрыжка воздухом или съеденной пищей, неустойчивый стул, общая слабость и недомогание.

Для появления аппетита используйте следующие травы:

1. **Корень аира.** Он содержит горький гликозид акорин и эфирное масло. Эти вещества оказывают раздражающее действие на вкусовые рецепторы, за счет чего рефлекторно усиливается выделение желудочного сока. При этом увеличивается не только его объем, но и содержание в нем соляной кислоты, что значительно улучшает переваривающую способность желудка.

2. **Листья подорожника.** Настой из этого растения используют не только при пониженной кислотности, но и как отхаркивающее средство.

3. **Полынь горькая** считается самым сильным средством, возбуждающим аппетит. Горькие вещества, содержащиеся в полыни, увеличивают секрецию желез желудка, поджелудочной железы и печени. В умеренных дозах полынь возбуждает, а в больших – угнетает работу нервной системы.

4. **Цикорий дикий.** С лечебной целью используется корень этого растения. Его водный настой стимулирует пищеварение, действует успокаивающе на нервную систему, увеличивает силу сердечных сокращений.

5. Выжмите сок из 1/4 лимона на 1 стакан воды, принимайте за 30 минут до еды. Используйте с этой же целью сок капусты, разведенный 1:1 с прохладной водой, или отвар шиповника.

В качестве приправ и продуктов для возбуждения аппетита употребляйте чеснок, лук, базилик, куркуму, имбирь, лимоны, грейпфруты, вишню и вишневый сок, черную и красную смородину, редьку. Полезны для улучшения переваривания пищи свежеприготовленные фруктовые и овощные соки, которые пьют за 10-15 минут до еды.

Используйте водные процедуры на область желудка: контрастный душ, контрастное обтирание горячим и холодным влажными полотенцами, прикладывание холодного пакета на 15-20 минут за 30 минут до еды или обтирание верхней части живота влажным холодным полотенцем в течение 1-2 минут. Уделяйте достаточное время физической нагрузке, особенно ходьбе.

Иметь хороший аппетит – это большое преимущество, дающее возможность насладиться вкусом пищи. Но иногда желание вкушать пищу пропадает из-за сильного чувства вины. Подобное происходило в жизни царя Давида, когда он тяжело согрешил и испытывал на себе тяжелые последствия своего неправильного поступка. В тот мрачный период своей жизни царь сильно скорбел. Не пытаясь оправдать себя, он не ел семь дней и молился Богу. Однако, пережив сильную горечь и боль, он смирился под крепкую руку Божью и принял прощение от Господа. «Тогда Давид встал с земли, и умылся, и помазался, и переменял одежды свои, и пошел в дом Господень, и молился. Возвратившись домой, потребовал, чтобы подали ему хлеба, и он ел» (2 Цар. 12:20). Возможно, и мы сегодня страдаем из-за прошлых ошибок. Давайте не будем жить с чувством вины, но оставим ее у Голгофского креста, ибо Господь милосердный и сострадательный.

16 января

Диагноз: гастрит

«Но он пренебрег совет старцев, что они советовали ему...» (3 Цар. 12:8).

Хронический гастрит – это диагноз, обычно не вызывающий сильной тревоги у человека. Действительно, это заболевание нередкое и встречается более чем у половины взрослого населения. Но настолько ли оно безопасно?

Среди известных причин хронического гастрита (ХГ) наиболее частой считается инфекция. Еще в 1983 году два исследователя Б. Маршалл и Д. Уоррен выделили из кусочка слизистой желудка больного гастритом микроорганизм, который позже назвали хеликобактер пилори (*H. pylori*). Позже для доказательства своих исследований Б. Маршалл выпил чистую культуру, полученную от больного гастритом, содержащую 10⁶ микроорганизмов. Уже на 7 день появились первые признаки диспепсии, а на 10 день у ученого определялись все признаки гастрита, который был подтвержден гастроскопией и биопсией. Благодаря своему строению и выделению определенных веществ эти микроорганизмы повреждают слизистую желудка, вызывая ее воспаление, а в дальнейшем – образование язв. Наличие инфекции *H. pylori* связывают с возникновением рака желудка. Международное агентство по изучению рака (IARC) признало *H. pylori* канцерогеном, так как было доказано, что риск возникновения рака желудка у инфицированных больных в 2 раза выше, чем у неинфицированных. Хеликобактерная инфекция широко распространена среди населения. В 60-летнем возрасте может быть инфицировано больше половины населения. Бактерии могут находиться в слюне, зубном налете, стуле. Передается инфекция от человека к человеку контактным путем и через загрязненные продукты. Чем хуже уровень гигиены среди населения, тем выше риск заражения хеликобактерной инфекцией. Однако не у всех людей бактерии *H. pylori* вызывают гастрит. Длительное время они могут находиться в слизистой желудка как бы в спящем состоянии. Но при постоянном влиянии неблагоприятных внешних факторов

создаются условия для активизирования и интенсивного размножения опасных микроорганизмов.

Развитию инфекции способствуют: нарушение режима питания, торопливое пережевывание пищи, употребление некачественных продуктов, острой пищи (перца, горчицы, хрена, укуса). В экспериментах на собаках было показано, что регулярное добавление в пищу красного перца вызывало у этих животных вначале гастрит с повышенной желудочной секрецией, но через некоторое время происходило истощение пищеварительных желез, их атрофия и гастрит сопровождался пониженной секрецией. К нежелательным продуктам также относят маринады, копчености, жареные блюда. Злоупотребление чрезмерно горячей или холодной пищей также является фактором риска возникновения гастрита.

Неблагоприятное воздействие на желудок оказывает алкоголь. При частом употреблении спиртных напитков, особенно крепких, происходит интенсивное выделение соляной кислоты и нарушается образование защитной желудочной слизи. Регулярное употребление кофе и крепкого чая приводит к гастриту, так как кофеин также стимулирует выработку соляной кислоты и вызывает сужение сосудов в слизистой желудка. Длительное многолетнее курение способствует развитию «гастрита курильщика». Компоненты табачного дыма нарушают нормальный процесс восстановления слизистой желудка. Они вначале повышают, а затем снижают секрецию соляной кислоты. Кроме того, установлено, что у курящих людей язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки встречается в 2 раза чаще по сравнению с некурящими.

Узнав о гастрите, можно пренебречь мудрыми советами или изменить свой образ жизни к лучшему, чтобы избежать неприятных последствий. Не стоит поступать, как молодой царь Ровоам, который пренебрег советом старцев и решил править страной с жестокостью по совету неопытных молодых людей. «И отвечал царь народу сурово, и пренебрег совет старцев, что они советовали ему» (3 Цар. 12:13) В результате Ровоам утратил влияние на народ и его царство разделилось. Как важно во всех сферах жизни прислушиваться к Божьей мудрости, которая нередко открывается нам через богобоязненных людей.

23 января

Язвенная болезнь

*«Не приключится тебе зло, и язва не приблизится к жилищу твоему»
(Пс. 90:10).*

Язвенная болезнь – заболевание, при котором образуются язвы в желудке или 12-перстной кишке. В среднем 6-10 % населения в развитых странах страдают этой патологией. Заболевание в 4 раза чаще возникает у мужчин, чем у женщин. В развитии болезни не последнюю роль играет наследственность, а у людей с 1-й группой крови риск возникновения язвы на 35 % больше по сравнению с лицами, имеющими другие группы крови.

Причины язвенной болезни во многом сходны с таковыми при гастрите (*H. pylori*, несбалансированное питание, вредные привычки). Употребление животных жиров и избыток животного белка также являются провоцирующими факторами. Для того чтобы переварить большое количество белка, требуется много соляной кислоты. Поэтому желудок вырабатывает еще больше кислоты, а желудочный сок становится более агрессивным по отношению к слизистой желудка. Слизистый барьер, защищающий от разрушения стенку желудка, начинает повреждаться, бактерии, живущие в стенке желудка, становятся более активными, и возникает язвенный дефект. При поступлении в желудок большого количества жиров (особенно тугоплавких) в него нередко забрасывается желчь из 12-перстной кишки, которая способна переваривать жиры, и повреждает его слизистую оболочку.

Немаловажную роль в развитии болезни играют острые или хронические психоэмоциональные стрессы. Нередки случаи, когда после сильного переживания или длительного нервного напряжения происходило развитие или обострение язвенной болезни.

Язвенная болезнь желудка обычно проявляется болями, которые ощущаются в верхней части живота (эпигастральной области). При этом характерны боли, возникающие через 30-60 минут после еды, а через 1,5-2 часа, когда содержимое желудка проходит дальше в кишечник, они постепенно проходят. Чаще встречается язвенная болезнь 12-перстной кишки, при ней боль зачастую проявляется справа от пупка через 1,5-2 часа после еды. Также для язвы 12-перстной кишки характерны ночные или голодные боли. Интересно отметить, что при такой форме заболевания человек может и не испытывать никаких симптомов. Это так называемая «немая язва». Опасность ее заключается в том, что, хотя больной ничего не ощущает, у него может развиться серьезное осложнение – образование сквозного отверстия (перфорации) в месте язвы. В этом случае возникает «кинжальная» боль в области живота и человеку требуется срочное хирургическое вмешательство. Среди других обострений язвенной болезни возможно развитие внутреннего кровотечения. В этой ситуации возникает общая слабость и появляется окрашенный в черный цвет стул. При установлении или подозрении на внутреннее кровотечение больному нужно дать выпить холодной воды и положить холод на верхнюю часть живота, а затем транспортировать в больницу для дальнейшего лечения.

Кроме язвенной болезни, существуют и другие проблемы, возникающие в нашей жизни. Мы можем уповать на библейское обетование об их решении и помощи, если изберем Бога своим Хранителем и станем под Его защиту. «Ибо ты сказал: “Господь – упование мое”; Всевышнего избрал ты прибежищем твоим. Не приключится тебе зло, и язва не приблизится к жилищу твоему» (Пс. 90:9, 10).

30 января

Лечение язвенной язвенной болезни

«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1 Пет. 5:7).

В период обострения язвенной болезни в течение 5-7 дней рекомендуется щадящая диета, из которой исключаются все острые, кислые продукты и животные жиры. Ограничивается употребление продуктов, содержащих много белка (творог, яйца, орехи, бобовые и др.), растительного масла можно не более 1-2 ст. л. в день (лучше оливкового). Исключаются все сырые продукты, кроме бананов. Несколько дней пищу нужно употреблять в перетертом или измельченном виде. Крупы стоит измельчить в кофемолке до состояния муки и затем варить. Питание в период болезни можно сравнить с пищей младенца. Из круп рекомендуются овсяная, гречневая, пшеничная, рисовая, кукурузная (нельзя пшено). Полезно готовить слизистые супы с картофелем: ячневый, пшеничный. Благодаря содержанию крахмала они оказывают обволакивающее действие на слизистую желудка. Хлеб используется только пшеничный из смеси муки первого и высшего сортов. Ржаной хлеб не рекомендуется, так как его кислотность в 3 раза выше пшеничного. Перед употреблением хлебные ломтики необходимо подсушить или полностью высушить до сухарей. Все блюда нужно употреблять в теплом виде. Во время еды важно тщательно пережевывать пищу, чтобы она хорошо смешалась со слюной. Слюна имеет щелочную реакцию, и она будет нейтрализовать избыток выделяющейся соляной кислоты. Необходимо пить достаточное количество теплой воды небольшими глотками. Ограничивается физическая нагрузка, запрещается подъем тяжелых грузов.

После стихания обострения меню можно расширить, употребляя небольшое количество свежих некислых овощей и

сладких фруктов, предварительно сняв с них кожицу. Включаются также свежие кисломолочные продукты, нежирный некислый творог, паровой омлет и др. Для более быстрого заживления язвы применяют свежеприготовленный сок из белокочанной капусты. Он содержит большое количество витамина U (противоязвенного фактора – метилметионинсульфония). Начальная доза – по 1 ст. л. за 20 минут до еды 3 раза в день, постепенно доведя до 1/3-1/2 стакана 3 раза в день. По этой же схеме можно пить сок из картофеля, который, покрывая пленкой язвенный дефект, способствует его заживлению. Полезен и свежий сок моркови: по 2/3 стакана 3 раза в день до еды. После выздоровления рекомендуется прием щелочных минеральных вод (месячными курсами).

С самого начала и на протяжении всего периода болезни рекомендуется пить настой семян льна (лучше свежеприготовленный): по 150-200 мл за 30 минут до еды и через 2 часа после еды. Можно также пить настои из других растений: корня алтея, соцветий липы, семян подорожника (способ приготовления: см. раздел травы).

В период болезни и после выздоровления хорошо использовать тепловые процедуры: через 2-3 часа после еды прикладывать теплую грелку на область желудка в течение 30-40 минут или принимать общую теплую ванну 37-38 °С в течение 20 минут 7-10 дней. Тепло снимает спазм гладкой мускулатуры ЖКТ и улучшает кровообращение в этой области. Однако при кровоточащей язве тепловые процедуры противопоказаны.

Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки нередко обостряется вследствие стресса, поэтому не менее важно научиться вовремя снимать нервное напряжение, уметь сохранять спокойствие и душевный мир при любых жизненных обстоятельствах. Если сегодня вас что-то беспокоит, подумайте, возможно, это не столь важный повод для волнения. Оставим всякое беспокойство, и пусть библейское обетование поможет нам в этом: «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1 Пет. 5:7).

6 февраля

Как победить желудочную инфекцию

«Кто побеждает мир, как не тот, кто верует, что Иисус есть Сын Божий?» (1 Ин. 5:5).

Наиболее сложной проблемой при лечении язвенной болезни остается уничтожение бактерии хеликобактер пилори, живущей в желудке. На сегодняшний день известно 19 видов этих микроорганизмов, 7 из них встречаются у человека и могут стать причиной не только язвенной болезни, но и артрита, рака, колита, энтерита, проктита. В наш пищеварительный тракт инфекция попадает зачастую с пищей, особенно из-за плохих гигиенических условий. В современной медицинской практике с целью уничтожения патогенных микроорганизмов используется определенный арсенал антибактериальных препаратов. Не секрет, что применение антибиотиков наряду с положительным действием провоцирует и определенные побочные эффекты. Кроме того, нередко после курса антибиотикотерапии возникает повторное развитие инфекции и обострение заболевания. Хотя на практике иногда сложно исключить применение антибиотиков, однако можно создать в организме определенные условия, препятствующие развитию хеликобактерной инфекции.

Для комфортного пребывания этого микроорганизма в желудке необходимо большое количество мочевины, тогда бактерии начинают активно размножаться. Они используют мочевины для синтеза аммиака, который защищает их от кислого желудочного содержимого. Таким образом, бактерии могут десятилетиями находиться в глубине слизистой желудка. При употреблении избытка мясных изделий, творога, яиц в кишечнике происходит гниение белка и выработка различных токсичных веществ, в том

числе и аммиака. Аммиак из кишечника поступает в кровь и захватывается печенью, в результате из него синтезируется много мочевины, которая служит хорошей питательной средой для развития бактерий. Этот процесс проходит более интенсивно на фоне дисбактериоза кишечника и при недостаточном выделении ферментов поджелудочной железы, которые переваривают белок. Для уменьшения выработки мочевины и предотвращения развития инфекции следует на некоторое время исключить высокобелковые продукты и нормализовать кишечную микрофлору с помощью трав. Этого можно достигнуть, применяя следующий сбор: 1 ст. л. шалфея + 1 ч. л. эвкалипта + 1 ч. л. чистотела, настоять травы на 0,5 л воды и принимать за 20-30 минут до еды в течение 2-3 недель (при более длительном применении происходит гибель нормальной микрофлоры кишечника). Настой лучше принимать после острого периода болезни.

К продуктам, которые могут помочь в борьбе с бактериями, относят мед, чеснок, куркуму, тмин, имбирь. После выздоровления, когда язва зарубцевалась, можно употреблять смесь куркумы с медом (1:2): по 1/2 ч. л. за 5 минут до еды 2 раза в день в течение 30 дней. Используйте куркуму в качестве приправы при приготовлении блюд. Можно также использовать другой рецепт: имбирь и мед в соотношении 1:3: по 1/2 ч. л. за 5 минут до еды в течение 14 дней. При индивидуальной непереносимости эти приправы не применяйте.

Наш организм постоянно борется с инфекцией желудка, которая при определенных условиях становится агрессивной. Так же борьба идет и в повседневной жизни, когда мы соприкасаемся с греховным влиянием этого мира. Но живая вера в Иисуса Христа даст силы каждому желающему одержать победу и полностью освободиться от сил зла. «Кто побеждает мир, как не тот, кто верует, что Иисус есть Сын Божий?» (1 Ин. 5:5).

13 февраля

Хронический панкреатит

«...Верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Кор. 10:13).

Хронический панкреатит (ХП) – это длительно протекающее воспаление поджелудочной железы, при котором происходят необратимые изменения в тканях и стойкая утрата функции железы. Мужчины болеют ХП в 2 раза чаще, нежели женщины. И этому есть объяснение, так как доминирующей причиной этого заболевания является алкоголь. Считают, что в зависимости от региона алкогольный ХП составляет 60-90 % всех случаев. Кроме того, воспаление поджелудочной железы может спровоцировать курение, медикаменты, наркотики, постоянное переедание, частое потребление жирной и жареной пищи, отсутствие режима питания, еда перед сном, длительный нервный стресс.

Чтобы поставить диагноз ХП, обращают внимание больше на жалобы больного, нежели на УЗИ, так как при нем поджелудочная железа часто выглядит неизменной. Большинство больных с ХП жалуются на боли в животе, которые сосредоточены в верхней части живота или в левом подреберье. Боль нередко отдает в поясничную область, иногда она наблюдается только в пояснице. Ранним признаком панкреатита считается возникновение болей сразу после еды, во время интенсивной физической нагрузки, например при быстрой ходьбе или беге. Из-за погрешности в диете болевые ощущения также возрастают или усиливаются. С течением времени (через 5 и более лет) боли могут полностью исчезнуть, однако это не означает, что вы здоровы. Другими проявлениями ХП являются жидкий стул, вздутие живота после еды, усиленное газообразование и потеря веса. Причиной снижения массы тела является недостаточная секреция ферментов, необходимых для переваривания и усвоения пищевых нутриентов.

Лечение ХП представляет собой сложность, потому что ткань железы восстанавливается плохо. Однако прислушаться к

нижеперечисленным советам все же необходимо, так как это поможет избежать осложнений заболевания, одним из которых является сахарный диабет 2-го типа.

1. Исключите алкоголь. Употребляйте пищу в одно и то же время 2-3 раза в день, соблюдайте режим питания. Промежуток между приемами пищи должен составлять не менее 5-6 часов. Тщательно пережевывайте пищу, кушайте не спеша. Никогда не ешьте поздно перед сном. В питании следует ограничить все жиры, животные жиры лучше исключить, рекомендовано увеличить количество потребляемых углеводов (круп, картофеля, хлеба и др.), кроме сахара и меда.

2. При обострении заболевания исключите острые продукты (чеснок, свежий лук и др.), консервированные овощи и фрукты, бобовые, животные жиры, оливковое масло. Сократите прием растительного масла до 1 ст. л. в день, а общее количество принимаемой пищи – на 1/3. Не поднимайте тяжести. Обязательно после еды совершайте прогулку в среднем темпе 15-30 минут, это улучшит кровообращение в железе и переваривание пищи.

3. Отдавайте предпочтение подсушенному пшеничному хлебу. Если обострение прошло, употребляйте до еды в небольшом количестве свежеприготовленный сок из моркови, яблока, тыквы, можно с добавлением цитрусовых (в зависимости от индивидуальной переносимости). Это усилит выделение пищеварительных соков и процесс переваривания пищи.

4. Пейте в течение 3-х недель 2-4 раз в год (но не в период обострения) один из сборов: №1: 1 ч. л. тысячелистника + 1 ст. л. репешка + 1 ч. л. корня одуванчика.

№2: 1 ст. л. зверобоя + 1 ст. л. подорожника + 1 ч. л. ромашки. Настаивайте травы на 0,5 л воды, пейте за 20-30 минут до еды.

Страдающий хроническим панкреатитом человек должен ограничивать себя в питании, избегая употребления некоторых продуктов. Иногда это сделать сложно, но подкрепить вас может обетование: «Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Кор. 10:13).

20 февраля

Рак желудка можно

предотвратить

«И если будешь ходить путем Моим, сохраняя уставы Мои и заповеди Мои, как ходил отец твой Давид, Я продолжу и дни твои» (3 Цар. 3:14).

Рак желудка (РЖ) занимает 2-е место среди всех онкозаболеваний. Ежегодно в мире регистрируется 750-850 тыс. новых случаев и более 600 тыс. человек умирает от этой болезни. Наиболее подвержены заболеваемости РЖ китайцы, корейцы, вьетнамцы, японцы, гавайцы и аборигены Аляски. Около 40 % всех больных РЖ регистрируется в Китае. В первой пятерке по уровню заболеваемости стоит Китай, Беларусь, Россия, Эстония. Среди развитых стран высокая заболеваемость наблюдается у мужчин в Японии, наиболее низкая – у белых женщин в США. Украина входит в десятку стран мира с наиболее высокой заболеваемостью РЖ. Ежегодно в нашей стране этот диагноз ставят 16-17 тыс. человек.

Слизистая желудка постоянно и достаточно интенсивно подвергается воздействию различных химических соединений, в том числе канцерогенных. Поэтому то, что мы едим, оказывает непосредственное влияние на возникновение опухоли в желудке. Среди развитых стран жители Японии наиболее часто страдают РЖ, хотя другие виды рака у них встречаются достаточно редко. Объяснить этот факт можно национальной особенностью питания. Японская кухня отличается использованием большого количества соли, маринованных и острых продуктов. Это приводит к постоянному раздражению слизистой желудка и пищевода, что впоследствии ведет к развитию опухолей в этих органах. В исследованиях установлено, что чрезмерное потребление соли повышает риск возникновения РЖ у мужчин в 4 раза, а у женщин – в 7 раз. К пищевым факторам риска можно также отнести нерегулярность в питании, переизбыток, употребление жирных, копченых и вяленых продуктов. Чрезмерно горячая еда и напитки также повышают риск развития рака желудка и пищевода.

Отмечена несомненная связь РЖ с поступлением большого количества нитросоединений из продуктов. Нитраты, попадающие в желудок, легко превращаются в нитриты, которые затем преобразуются в канцерогенные нитрозамины. В одном исследовании хирурги-онкологи из США установили, что люди, отдающие предпочтение колбасным изделиям (куда, как правило, добавляют нитраты), на 30 % чаще болеют РЖ по сравнению с теми, кто употребляет свежее мясо. Избыток нитратов может содержаться в овощах и зелени, в процессе варки или при вымачивании они в значительном количестве уходят в воду. Процесс перехода нитратов в канцерогенные нитроамины происходит более интенсивно на фоне сниженной кислотности желудочного сока. Длительно протекающий анацидный гастрит (кислотность минимальная) повышает риск РЖ. Частота возникновения опухоли у таких людей составляет 13 %.

Несомненную роль в развитии РЖ играют алкогольные (особенно крепкие) напитки и курение. Алкоголь стимулирует рост уже образовавшихся единичных раковых клеток, находящихся в «дремлющем» состоянии, особенно этот эффект прослеживается в сочетании с курением. Смертность от РЖ у людей, начавших курить в юношеском возрасте, в 1,5-2,5 раза выше, чем у некурящих.

Отмечается определенная взаимосвязь желудочной инфекции *Helicobacter pylori* (HP) с возникновением опухолей желудка. Инфекция HP поражает до 96 % населения некоторых стран и может приводить к воспалению слизистой желудка, ее атрофии и перерождению. Активное развитие инфекции наблюдается на фоне частых нарушений в диете и постоянного стресса. К группе риска по развитию рака относят людей с полипом и длительно протекающей каллезной язвой желудка.

Причины возникновения РЖ разнообразны, но все же в большинстве своем они поддаются контролю. Наше здоровье и будущее во многом зависят от нас. Давайте прислушаемся к тем советам, которые дал нам Господь. Давайте проявим послушание Его Заповедям, дарующим здоровье и долголетие. «И если будешь ходить путем Моим, сохраняя уставы Мои и заповеди Мои, как ходил отец твой Давид, Я продолжу и дни твои» (3 Цар. 3:14).

27 февраля

«Сладкая» болезнь

«Приклони ухо твоё, и слушай слова мудрых...» (Притч. 22:17).

Еще издавна врачи знали симптомы сахарного диабета: выраженную жажду, повышенное мочеиспускание, резкое похудение, несмотря даже на хороший аппетит. В переводе с греческого слово «диабет» означает «истечение», а выражение «сахарный диабет» переводится как «теряющий сахар». В древности диагноз зачастую ставили по сладкому вкусу мочи. А в арабских рукописях описан метод диагностики, когда мочу больного выливали возле муравейника. Если муравьи приближались к ней и задерживались надолго, то диагноз подтверждался. Однако причина «сладкой болезни» долгое время оставалась неизвестной.

Сегодня, несмотря на то, что хорошо изучен механизм болезни и ее возможные причины, сахарный диабет имеет самые большие темпы роста и занимает седьмое место среди причин смерти. В 2013 году во всем мире насчитывалось около 350 млн больных сахарным диабетом, а к 2030 году по прогнозам специалистов их количество будет более 530 млн человек. Около 480 млн человек уже имеют предпосылку к развитию диабета из-за нарушений функции поджелудочной железы, а это каждый 8-10-й житель нашей планеты.

В основе сахарного диабета лежит нарушение усвоения организмом глюкозы, которая в избытке начинает накапливаться в крови. Это, безусловно, не проходит бесследно и со временем приводит к серьезным осложнениям. Чтобы поставить диагноз, потребуется всего лишь капля крови для исследования на содержание глюкозы.

В норме уровень сахара в крови на голодный желудок не должен превышать 5,5 ммоль/л. После приема пищи он немного повышается, но максимально допустимое его значение, даже после чрезмерного употребления сладостей, не должно превышать 7,8 ммоль/л. Если значение сахара до еды

нормальное, а после еды превышает 7,8 ммоль/л, это говорит о наличии преддиабета – состояния, при котором уже нарушено усвоение глюкозы организмом. В этой ситуации необходимо серьезно задуматься и сделать определенные шаги в изменении образа жизни. Если же сахар в крови повышен до и после еды, можно с уверенностью сказать, что болезнь уже существует и необходимо начинать лечение.

Сахарный диабет может возникнуть в любом возрасте, для него не существует возрастных границ. Однако дети и подростки, как правило, болеют диабетом 1-го типа. При этом типе заболевания поджелудочная железа не вырабатывает в достаточной мере гормон инсулин, необходимый для усвоения глюкозы клетками. Этот важный гормон, как ключ, открывает на каждой клеточке специальные двери, через которые глюкоза поступает внутрь. Некоторые органы и ткани нашего организма получают глюкозу без участия инсулина – это мозг, печень, почки, сосуды и нервные волокна. Но большая часть сахара крови усваивается мышцами и жировой тканью, а для них обязательно требуется гормон инсулин.

Однако большинство людей болеют диабетом не 1-го (5-10 %), а 2-го типа (90 %). Его отличие состоит в том, что поджелудочная железа вырабатывает достаточно инсулина, но он не может эффективно работать, так как, образно говоря, замки на дверях клеток сломаны, а часть клеточных дверей открывается с большим трудом. При этой форме диабета возможно «отремонтировать» сломанные замки и восстановить нормальный обмен веществ.

Несмотря на большую распространенность диабета, в большинстве случаев мы можем его избежать. Ведь как гласит известная поговорка: «Один грамм профилактики лучше килограмма лечения». А библейская мудрость говорит: «Приклони ухо твое, и слушай слова мудрых, и сердце твое обрати к моему знанию» (Притч. 22:17).

6 марта

Диабет 1-го типа

*«Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет»
(Пс. 33:19).*

В поджелудочной железе есть так называемые островки Лангерганса. Это особые клетки, вырабатывающие гормон инсулин. При 1-м типе диабета иммунная система организма начинает разрушать клетки Лангерганса, что ведет к нехватке, а затем и к полному отсутствию инсулина. Причины этого до конца неизвестны. Определенную роль здесь играет наследственность. Замечено, что после вспышки вирусных инфекций, таких как эпидемический паротит, корь или ветряная оспа, растет заболеваемость диабетом 1-го типа. В некоторых случаях вирусы поражают поджелудочную железу, а затем к ним присоединяется и иммунная система.

Стоит отметить еще одну вероятную причину – искусственное вскармливание младенцев коровьим молоком. У некоторых детей на поступление молочного белка казеина вырабатываются антитела, захватывающие его, и затем он разрушается организмом. Но дело в том, что белок коровьего молока по своей структуре похож на клетки, вырабатывающие инсулин, поэтому антитела начинают разрушать и их, что ведет к дефициту инсулина и развитию диабета. Матери, которые могут кормить своих младенцев грудным молоком, должны это делать не только для его наилучшего развития, но и для защиты от диабета. Если же у женщины отсутствует грудное молоко, тогда можно использовать адаптированные смеси на основе соевого белка. Конечно, не у всех детей, питающихся с раннего детства коровьим молоком, впоследствии развивается диабет 1-го типа, но все же их риск заболеть значительно возрастает.

У сахарного диабета 1-го типа существует скрытый период, когда болезнь находится в стадии развития. Гибель клеток, вырабатывающих инсулин, происходит незаметно. И хотя в этот период уровень глюкозы в крови не превышает норму, но постепенно повышается уровень антител к инсулину и самим клеткам Лангерганса, что говорит о скором проявлении болезни. Важно отметить, что риск развития сахарного диабета 1-го типа повышается у людей, чьи близкие родственники страдают этим заболеванием. Например, риск детей, родители которых болеют диабетом 1-го типа, может возрасти в 15 раз. Поэтому людям с отягощенной наследственностью важно пройти исследование на выработку аутоантител к поджелудочной железе и инсулину. Если заболевание удастся выявить в скрытом периоде, тогда существует возможность его предотвратить или отсрочить его проявления. Следует также проверять содержание антител к поджелудочной железе детям, которые были на искусственном вскармливании.

Если вам уже поставили диагноз диабет 1-го типа, не отчаивайтесь, постарайтесь как можно тщательнее контролировать сахар в крови. И помните, что Бог особенно близок к тем, кто находится в трудных жизненных обстоятельствах. Пусть обетование, записанное в Пс. 33:19, поддержит вас и всех, у кого сложный период в жизни: «Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренным духом спасет».

13 марта

Диабет 2-го типа: можно ли его победить?

*«...Потому что есть будущность, и надежда твоя не потеряна»
(Притч. 23:18).*

Сахарный диабет 2-го типа зачастую связан с образом жизни человека. Восемьдесят процентов людей, страдающих этой болезнью, имеют избыточный вес, являющийся основной причиной заболевания. В результате избыточного накопления жировой ткани у некоторых людей происходит своего рода блокировка клеточных дверей. Поэтому гормон инсулин эффективно не действует, а глюкоза не может поступить в клетки. Вследствие этого поджелудочная железа начинает вырабатывать все больше и больше инсулина, уровень которого в начале заболевания повышается. Какое-то время это помогает клеткам лучше усваивать глюкозу, но потом резервы организма истощаются, а сахар в крови значительно увеличивается. Если длительное время глюкоза в крови остается повышенной, тогда нарушается обмен веществ, начинают страдать внутренние органы, сосуды, нервы, постепенно развиваются серьезные осложнения.

Поэтому людям, имеющим избыточный вес, необходимо привести его в норму, чтобы не подвергать себя риску. А страдающим диабетом снижение веса поможет нормализовать сахар крови и избавиться от лекарств или значительно снизить дозу принимаемых медикаментов. Большому риску заболеть диабетом 2-го типа подвергаются люди с избыточным весом, чьи близкие родственники уже имеют эту болезнь.

Существует еще так называемый гестационный диабет. Это состояние, когда у женщины повышается уровень сахара во время беременности. После родов сахар

возвращается в норму, но в последующие годы приблизительно у 25 % таких женщин развивается сахарный диабет 2-го типа. Поэтому сегодня во время беременности проверяется уровень глюкозы в крови. И если он повышен, тогда женщине рекомендуют исключить из рациона все продукты, содержащие сахар, мед, и сладкие изделия. После рождения ребенка этой категории женщин также лучше избегать употребления этих продуктов и, конечно же, следует следить за своим весом.

Изменение образа жизни при диабете 2-го типа в большинстве случаев дает прекрасные результаты. Можно привести множество примеров, когда люди с диабетом 2-го типа переходили на вегетарианское питание, начинали больше ходить, и их вес приходил в норму, а организм восстанавливал здоровье. Мне особенно запомнился один 60-летний мужчина, поступивший на лечение в наш пансионат. Он почти не мог ходить из-за мышечных болей в ногах и животе. Его сахар значительно превышал норму, а лекарства стали частью его жизни. Перед приездом мужчина получил около 400 уколов и 60 капельниц, однако особого улучшения не было. Простые изменения в питании, отказ от вредных привычек и молитвы за этого человека привели к удивительным результатам. Через 10 дней он проходил по 5 км в день, а еще через 10 дней его сахар был в норме.

Если вам кажется, что ваш случай безнадежный, не думайте так. Хотя не всегда видны такие яркие результаты, но в большинстве случаев улучшение возможно. Постарайтесь изменить свой образ жизни, проявите при этом настойчивость и терпение. И помните, «что есть будущность, и надежда твоя не потеряна» (Притч. 23:18).

20 марта

Лучшая пища при диабете

«Уста его – сладость, и весь он – любезность» (Песн. 5:16).

Первый принцип – исключите все животные жиры, поступающие с мясом, яйцами, сливочным маслом и жирными молочными продуктами. Хотя для усвоения жиров не требуется гормон инсулин, но их повышенное содержание в крови нарушает его работу, а также проникновение глюкозы в клетку. Если вы полностью исключите животный жир и будете умеренно употреблять растительные жиры (1-2 ст. л. в день), тогда процесс усвоения сахара в крови улучшится. Кроме того, вы сможете избежать или замедлить развитие осложнений, связанных с диабетом.

Второй принцип – употребляйте продукты, содержащие клетчатку. Избегайте рафинированных продуктов и содержащих сахар, таких как варенье, шоколад, мороженое, сдобная выпечка, белый рис, манка. Клетчатка, содержащаяся в хлебе из муки грубого помола, способствует постепенному усвоению крахмала. Таким образом, сахар в крови повышается медленно и организм его лучше усваивает. Если же употреблять хлеб из муки высшего сорта, тогда уровень сахара будет резко возрастать и затем длительно снижаться. Ржаной хлеб предпочтительнее пшеничного, но он должен быть без солода и сахара, употребляйте макароны из муки твердых сортов, гречневую и овсяную крупы. Полезны все овощи, они предпочтительнее, чем фрукты (ограничить следует только вареную или запеченную свеклу и морковь). Из фруктов можно выбрать грейпфруты, яблоки, ягоды, арбузы. Следует ограничить употребление дыни, винограда, персиков, бананов, фиников. Лучше в питании использовать сырые фрукты, чем печеные или отварные, так как из них углеводы усваиваются медленнее. Особую пользу при СД приносят репчатый лук, чеснок, измельченные семена льна (1-2 ст. л. в день), соевые бобы, топинамбур, свежие огурцы, спаржевая фасоль и отруби.

Третий принцип – в пище должно быть достаточное количество микроэлементов. Люди с диабетом особенно нуждаются в хrome, цинке, марганце и ванадии. Изобилующими источниками этих микроэлементов являются цельные зерновые и бобовые. Большинство микроэлементов находится в наружном покрытии семян, но 60-70 % из них удаляются при помолe, поэтому используйте в пищу нешлифованные крупы. Необходимо съедать каждый день пучок зелени (листья салата, шпината, браунколь, петрушка, укроп и др.) – это еще один важный источник микроэлементов.

Четвертый принцип – употребляйте пищу 2-3 раза в день. Этот совет идет вразрез со стандартными рекомендациями эндокринологической службы по питанию при СД. Большинство эндокринологов советуют употреблять пищу часто (5-6 раз в день) и в небольшом количестве. Однако если правильно составить меню, тогда 2-3-разовый прием пищи принесет больше пользы, так как поможет организму в длительные промежутки между едой накопить больше инсулина и дать отдых поврежденным клеткам. Людям с СД 2-го типа полезнее принимать пищу 2 раза в день. Ужин можно сделать символическим, например, съесть овощной салат или выпить настой из семян льна. Если человек принимает инсулин, тогда изменять количество приемов пищи нужно под руководством врача. Людям с СД 1-го типа следует принимать пищу 3 раза в день и как исключение при угрозе снижения сахара допускается небольшой перекус.

Питание при диабете подразумевает определенные ограничения, для этого требуются усилия и время, чтобы сформировался новый вкус и привычки. Но это принесет организму большую пользу. Если вам нельзя есть сладкое, не огорчайтесь. Пусть общение с Богом и Его Слово будут для вас наибольшей радостью и сладостью. В книге Песни Песней 5:16 написано: «Уста его – сладость, и весь он – любезность. Вот кто возлюбленный мой, и вот кто друг мой, дщери Иерусалимские!». Пусть Христос станет для вас лучшим Другом и наибольшим наслаждением, ведь Его уста – сладость, и весь Он – любезность.

Для нотаток:

Для нотаток:

Для нотаток: