

**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”)*

**3 квартал 2023 г**

1 июля

## Рекомендации при глаукоме

*«А в это время Он многих исцелил от болезней... и многим слепым даровал зрение» (Лк. 7:21).*

Если врач поставил диагноз: глаукома, не стоит отчаиваться. В некоторых случаях понадобится операция. Иногда достаточно поддерживающего лечения и соблюдения режима дня, рекомендованного лечащим врачом. Однако в любой ситуации важно соблюдать правильный образ жизни.

В связи с нарушением сосудистой регуляции в глазах больные глаукомой плохо переносят смену температуры окружающей среды, особенно действие низких температур, и в зимнее время внутриглазное давление повышается чаще. Поэтому нужно избегать переохлаждения, не выходить на улицу при очень низких температурах, не принимать холодные ванны или душ. В зимний период необходимо чаще посещать своего лечащего врача и проводить контроль внутриглазного давления.

Положительное влияние на течение заболевания оказывают прогулки пешком на свежем воздухе, лёгкие физические упражнения, дыхательная гимнастика, общее закаливание организма. Полезно периодически делать массаж шейно-воротниковой зоны для снижения давления, а в вечернее время принимать ванну для ног в течение 20-30 минут при температуре 38-40 градусов.

В летнее время необходимо пользоваться зелёными очками, выпускаемыми медицинской промышленностью для больных глаукомой. Специальные светофильтры обеспечивают зрительный комфорт и хорошую защиту от ультрафиолетового излучения. Применение тёмных солнцезащитных очков менее показано, поскольку они затеняют обстановку, ухудшая ориентацию в пространстве, и могут способствовать повышению внутриглазного давления. При длительном пребывании на солнце следует обязательно надевать головной убор. Принимать солнечные ванны лучше до 10 часов утра и после 17 часов вечера.

В повседневных бытовых и трудовых условиях следует по возможности избегать ситуаций, вызывающих прилив крови к голове: физического труда, связанного с наклоном головы и туловища; мытья полов, работы по прополке на огороде;

собираания грибов и ягод; поднятия тяжестей; позиции «вниз головой» при занятии гимнастикой. Если вы водите автомобиль, пользуйтесь очками; при ярком солнце надевайте специальные защитные зелёные очки; старайтесь не ездить на машине в сумеречное или ночное время суток.

Правильное питание благоприятно сказывается на состоянии зрительного нерва, улучшает его обмен веществ. Диета должна быть молочно-растительной, богатой витаминами и микроэлементами. Для этого в первую очередь в рацион необходимо включить продукты, содержащие наиболее важные для зрения витамины: А, Е и С. Они обладают восстанавливающими свойствами, в значительной степени предотвращая прогрессирование заболевания. Поэтому советуют употреблять тыкву, все виды капусты, клубнику, спаржу, красный сладкий перец, шпинат, помидоры, морковь, зелёный салат, цитрусовые, растительные масла (кукурузное, подсолнечное, оливковое, льняное). В летний период ешьте в изобилии чернику, голубику и красный виноград. В зимнее время необходимо употреблять пивные дрожжи, проросшие злаки и орехи. Если вы предпочитаете молочные продукты, тогда старайтесь покупать обезжиренные.

В питании ограничьте легкоусвояемые углеводы (сахар, варенье, конфеты, мёд), сливочное масло, сметану. Воду можно пить до 1,5 литра в день, в жаркую погоду – немного больше. Исключаются чай, кофе, сдоба, пряности, концентрированные мясные и рыбные бульоны, солёные и маринованные продукты, мясные субпродукты (почки, печень, лёгкие). Помните, что употребление алкоголя большим глаукомой противопоказано!

Глаукома и другие заболевания глаз существуют издавна. Поэтому ещё во времена жизни Христа на земле многие люди, лишённые зрения, искали Иисуса, чтобы обрести исцеление. И когда Господь прикасался к ним, они прозревали и первым видели исполненное любви лицо Спасителя. Сегодня мы также, независимо от силы зрения, нуждаемся в прикосновении Святого Духа к нашим духовным глазам, чтобы увидеть лицо Христа, исполненное милосердия, сострадания и долготерпения. Увидев Иисуса, мы полюбим Его и обретём спасение, дарованное Небом.

# Катаракта

*«Храни заповеди мои, и живи, и учение мое, как зрачок глаз твоих»  
(Притч. 7:2).*

Зрачок глаза является окошком, через которое световые лучи проникают внутрь и затем преломляются естественной линзой – хрусталиком. В норме хрусталик человека прозрачен, эластичен и может быстро менять форму, «наводя фокус». За счёт этого мы видим одинаково хорошо и вблизи, и вдали. Но, к сожалению, хрусталик может становиться мутным, теряя свою прозрачность, при этом его способность фокусировать свет снижается или теряется. Такое частичное или полное помутнение хрусталика носит название катаракта.

Древние греки называли эту болезнь «катарактес», что в переводе означает «водопад». При катаракте зрение затуманивается, становится размытым и нечётким, и человек видит, словно сквозь падающую воду или через запотевшее стекло. По мере прогрессирования заболевания перед глазами появляются полосы, пятна. Вокруг предметов видны ореолы, при ярком свете изображение начинает двоиться, возникает светобоязнь. Становится трудно читать, писать, работать с мелкими предметами и т. д. По мере «созревания» катаракты цвет зрачка становится белым.

Помутнение хрусталика может возникнуть в любом возрасте. Реже встречаются врождённая катаракта, травматическая и вызванная общими заболеваниями организма, например, сахарным диабетом. Но чаще всего возникает возрастная катаракта, которая развивается у людей после 50 лет.

Причины, вызывающие помутнение хрусталика у отдельного человека, могут быть различными, но не всегда установленными. Однако следует помнить о факторах, способствующих развитию этого заболевания. Это наследственная предрасположенность, различные травмы глаза, глазные заболевания, особенно глаукома и близорукость

высокой степени, эндокринные расстройства (сахарный диабет), избыточный вес, недостаток витаминов в питании, незащищённость глаз от влияния длительного ультрафиолетового облучения.

Также развитию катаракты способствует длительный прием некоторых лекарственных препаратов (кортикостероидов, миотиков, антидепрессантов и др.), отравление химическими веществами (нафталином, ртутью и др.). Риск помутнения хрусталика возрастает у курящих людей и страдающих высоким артериальным давлением.

О методе лечения катаракты можно судить после посещения офтальмолога. Но часто для этого требуется операция – удаление хрусталика и замена на его искусственный. Чтобы поставить диагноз на ранней стадии и вовремя начать лечение, важно регулярно посещать врача-окулиста, особенно с возрастом, даже если мы не имеем особых жалоб на зрение.

**Профилактика катаракты:**

- Отказ от вредных привычек.
- Нормализация массы тела при её избытке.
- Защита глаз от попадания солнечных лучей.
- Употребление в пищу достаточного количества свежих овощей, фруктов и других продуктов, богатых витаминами, особенно каротиноидами.
- Не злоупотреблять сахаром и рафинированными продуктами.

Сохранить хрусталик глаза здоровым крайне важно, ведь благодаря ему мы четко различаем окружающие предметы. Подобно этому, пишет Соломон, важно хранить заповеди в своём разуме, чтобы видеть четкую грань между добром. «Навяжи их на персты твои, напиши их на скрижали сердца твоего» (Притч. 7:3).

## Диагностика по глазам

*«Человек неблагонамеренный... прищуривает глаза свои, чтобы придумать коварство» (Притч. 16:29, 30).*

Выражение глаз человека часто говорит о его внутреннем состоянии, поэтому их называют зеркалами души. Они могут выражать печаль, радость, беспокойство или, как в библейском стихе, коварство. Но можно ли поставить диагноз, посмотрев на глаза?

Действительно, существуют заболевания, при которых меняется цвет или выражение глаз. Так, например, гепатит часто проявляется желтизной склер. При тиреотоксикозе (повышенной функции щитовидной железы) глаза выражают испуг и увеличиваются в размерах. Если исследовать радужку или глазное дно, посмотрев на сосуды сетчатки, то при сахарном диабете и атеросклерозе можно обнаружить некоторые изменения.

Однако в нетрадиционной медицине утвердился ещё один метод – иридодиагностика. Она предполагает, что по внешнему состоянию радужки и её цвету можно судить о работе любого органа: сердца, мозга, желудка, мочевого пузыря и т. д. Для этого радужку разделяют на 96 зон, каждая из которых отвечает за определённый участок тела и орган. Например, иридодиагност обнаружил у вас пятнышко серого цвета в зоне, отвечающей за почки, – значит там есть проблема, делает вывод он. Насколько можно доверять этому методу и достоверен ли поставленный диагноз?

История иридодиагностики берёт начало из древности и имеет оккультные корни. В Египте во время царствования фараона Тутанхамона жил знаменитый жрец Ел Акс, который прославился как иридодиагност. Он описал диагностику по радужке на двух папирусах длиной 50 м, найденных при раскопках гробницы в городе Гизе. Сейчас эти папирусы хранятся в библиотеке Ватикана. В них рассказывается о «фотографировании» радужки с помощью цинковых пластин, которые покрывали особой серебристой жидкостью. Такую пластину жрец подносил к глазу пациента и экспонировал изображение несколько минут. Затем пластину подвергалась химической обработке, и в результате получались глаза из ярких красок. По ней жрец и ставил диагноз, не имея представления о строении и функциях организма.

В Европе основоположником иридодиагностики считают доктора Игнаца Пекцели (1826-1907) из будапештского предместья Егервара. Одна из легенд повествует, что 11-летний мальчик Пекцели, гуляя по лесу, обнаружил совиное гнездо и попытался достать из него яйцо. Внезапно прилетевшая сова крепко вцепилась мальчику в руку. В завязавшейся борьбе мальчик сломал сове лапу, и тотчас же на радужке птицы со стороны поврежденной лапы появилась чёрная вертикальная полоса. Происшествие в лесу оставило неизгладимое впечатление в памяти будущего доктора. Позже, уже занимаясь лечебной практикой, Пекцели составил карту глаза, которая, как считал он, является отображением всего организма.

Однако детальное изучение органа зрения анатомией и физиологией не подтверждают это заключение, но говорят обратное – нет нервных путей и окончаний, которые бы соединяли глаза, например, с мочевым пузырём, толстой кишкой или лёгкими. Глаз имеет только свою систему нервных путей, соединяющих его с головным мозгом.

В 1979 году «Журнал Американской медицинской ассоциации» сообщил об интересном исследовании доктора Элли Симона и его коллег, которые решили честно оценить точность иридодиагностики. В эксперименте согласились принять участие три известных иридолога. Они должны были определить по фотографии радужной оболочки, кто из пациентов имеет почечную недостаточность, а кто здоров. Как оказалось, в конце эксперимента, иридодиагностика не смогла установить верный диагноз в 75 % случаев наличия серьёзных почечных нарушений. А иногда диагноз ставился там, где его нет.

Чтобы поставить правильный диагноз, лучше обратиться к традиционной медицине, которая использует лабораторные анализы или инструментальные методы. Их можно проверить, и они научно подтверждены. Положиться же только на внешний вид глаз небезопасно.

Библия говорит, что не всегда можно правильно судить о мотивах и побуждениях людей, только смотря на их внешность и поведение, хотя они также важны. Ведь только Бог видит сердце человека. «Посему не судите никак прежде времени, пока не придет Господь, Который и осветит скрытое во мраке и обнаружит сердечные намерения, и тогда каждому будет похвала от Бога» (1 Кор. 4:5).

## Как слышит ухо?

*«Ухо слышащее и глаз видящий — и то и другое создал Господь»  
(Притч. 20:12).*

Ухо – это сложный орган, воспринимающий звук и участвующий в удержании равновесия. Процесс восприятия звука начинается с момента попадания вибраций воздуха на ушную раковину, которая, подобно локатору, улавливает колебания с частотой от 16 до 20 000 в секунду. В отличие от животных, к примеру, зайца, наши ушные раковины неподвижны. Однако имеющиеся на них складки усиливают звук и направляют его в ушной проход, который идет внутрь черепа, подобно изогнутому тоннелю, на длину 25-30 мм. Слуховой проход выстлан кожей, содержащей сальные и серные железы. Выделяемая ушная сера защищает уши от бактерий, задерживает пыль и случайно попадающих в проход насекомых.

Пройдя по слуховому проходу, звуковые волны ударяются о барабанную перепонку и вызывают ее колебания. Барабанная перепонка настолько чувствительна, что способна улавливать вибрацию даже на молекулярном уровне. Удивительной ее характеристикой является еще и то, что после определения даже самого слабого колебания она может вернуться в исходное положение за 5 тысячных секунды. Эта способность является очень важной, иначе каждый звук, попадающий в ухо, отдавался бы эхом. Колебания барабанной перепонки усиливают звук и передаются в среднее ухо на слуховые косточки.

Среднее ухо представляет собой небольшое пространство объемом около 1 см<sup>3</sup>, находящееся в височной кости. Здесь расположены самые маленькие части скелета человека: молоточек, наковальня и стремечко. Рукоятка молоточка тесно срослась с барабанной перепонкой, головка молоточка соединена с наковальней, а та – со стремечком. Стремечко соединяется с внутренним ухом. Движение барабанной перепонки заставляет двигаться слуховые косточки, которые передают колебания на

внутреннее ухо. К косточкам еще прикрепляются мельчайшие мышцы. При попадании в уши чрезмерно громкого звука, эти мышцы сокращаются, снижая интенсивность вибрации. В результате мы можем слышать достаточно сильные звуки с умеренной громкостью.

Среднее ухо имеет одинаковое давление воздуха как внутри, так и за барабанной перепонкой. Для этой цели существует евстахиева труба – канал, соединяющий глотку и среднее ухо. По нему воздух из полости рта попадает внутрь уха.

Из трех отделов органа слуха наиболее сложным является внутреннее ухо, которое представляет собой целую сеть ходов в височной кости, подобных лабиринту. Не вдаваясь во все детали его строения, отметим, что костный лабиринт имеет особый отдел, похожий на панцирь улитки. «Улитка» заполнена особой жидкостью. Колебания, воспринимающиеся внутренним ухом, вызывают движение жидкости, на что реагируют волосковые клетки, находящиеся в той же «улитке». Поразительно, что каждая волосковая клетка настроена на определенную звуковую частоту. Движения волосковых клеток уже в виде электрического тока передаются по нервным путям, образующим слуховой нерв. Слуховой нерв идет в глубину височной доли головного мозга и попадает в центр слуха. Благодаря ему мы слышим и воспринимаем окружающий нас мир.

В создании уха проявлена удивительная мудрость нашего Создателя. Пение птиц, журчание ручья, шелест травы, слова родных нам людей мы способны слышать благодаря этому чудесному органу. Однако важно также научиться слышать голос Господа, обращенный лично к нам. Его голос наиболее отчетливо слышен, когда умолкают все голоса, когда мы в смирении и безмолвии души стоим перед Ним. Часто это происходит ранним утром, когда мы читаем Библию и задаем Богу вопросы. Мы начинаем слышать Господа, и это приносит душе необыкновенную радость и умиротворение. «...Каждое утро Он пробуждает, пробуждает ухо Мое, чтобы Я слушал, подобно учащимся» (Ис. 50:4).

## Как сохранить хороший слух и друзей?

*«Если кто имеет уши слышать, да слышит!» (Мк. 7:16).*

Чтобы сохранить слух, необходимо знать о возможных причинах его нарушения. Одной из частых причин снижения слухового восприятия является перенесенный отит – воспаление среднего уха. Он может быть осложнением после гриппа или воспаления горла. Поэтому если мы заболели ОРВИ, необходимо вылечиться до конца и не переносить болезнь на ногах. Следует помнить, что сопротивляемость инфекциям у пожилых людей ниже, чем у 20-40-летних, что чаще приводит к осложнениям. Причиной отита часто служит общее переохлаждение или поток прохладного воздуха в виде сквозняка. В холодное время года необходимо хорошо защищать голову, надевая шапку, закрывающую уши. Через голову мы теряем до 80 % тепла, поэтому если она согрета, организм избежит переохлаждения и отита.

Во время водных процедур, купания в бассейне или на море, следует закрывать уши перед тем, как войти в воду. При постоянной влажности в ухе в сочетании с ветром может развиваться тот же отит или воспаление слухового прохода. Этого можно избежать, если закрыть слуховой проход берушами или ватными тампонами, смазанными вазелином или детским кремом.

Причиной постепенного ухудшения слуха часто служит его звуковая перегрузка. Для молодых людей виной всему является прослушивание музыки через наушники. Это особенно заметно, если человек злоупотребляет наушниками, включая громкий звук. В этой ситуации слуховой анализатор перенапрягается и затем адаптируется к постоянному шуму нехитрым способом – снижением чувствительности. В результате слышимость постепенно и незаметно снижается. Следствием громкого прослушивания музыки может быть не только потеря слуха, но и чрезмерная раздражительность, необоснованная усталость и слабость. Если же наша работа связана с шумом на производстве,

необходимо использовать специальные защитные средства – беруши или звукоизолирующие наушники.

Иногда причиной тугоухости служит применение антибиотиков, особенно в детском возрасте. Но и взрослым важно проявлять осторожность, не употребляя лекарства без назначения врача. Такие препараты, как «Стрептомицин», «Неомицин», «Гентамицин» и др., являются ототоксичными и могут повредить слуховой нерв. Поэтому перед применением лекарственного препарата обязательно проконсультируйтесь с врачом и тщательно прочитайте инструкцию.

На слух оказывает влияние и общее состояние здоровья. Так, например, при распространенном атеросклерозе могут закупориваться сосуды, питающие органы слуха. К внутреннему уху подходит одна длинная и тонкая артерия. Если произойдет ее сужение, то внутреннее ухо будет страдать от нехватки кислорода, в результате этого слух постепенно ухудшится. Атеросклероз сосудов головного мозга служит главной причиной шума или звона в ушах. Доказано также, что люди, страдающие артериальной гипертонией или сахарным диабетом, постепенно теряют слух. Но при ровном течении болезни пагубное воздействие на слуховую систему будет минимальным.

Еще одной легко устранимой причиной снижения слуха является серная пробка. Если вы подозреваете ее наличие, не пытайтесь достать пробку спичкой или булавкой. В лучшем случае вы протолкнете ее вглубь, а в худшем – повредите барабанную перепонку. Доверьте эту процедуру врачу-отоларингологу.

Чтобы сохранить слух, его лучше беречь от громкого звука наушников. А чтобы сохранить друзей, важно остерегаться наушника – того, кто сеет клевету и недобрые слухи. «Человек коварный сеет раздор, и наушник разлучает друзей» (Притч. 16:28). Если вам встретится такой человек, тогда закройте уши звукоизолирующими наушниками. Это будет надежной защитой. А может, лучше начните петь хвалебную песнь Господу. Возможно, и наушник подхватит ее, что принесет ему неоценимую пользу.

5 августа

## Почему появляется шум в ушах?

*«Страшный в правосудии, услышь нас, Боже, Спаситель наш... укрощающий шум морей, шум волн их и мятеж народов!» (Пс. 64:6, 8).*

**Шум в ушах** – это своеобразное звуковое ощущение, возникающее в голове и не связанное с внешним шумовым воздействием. Шум бывает постоянный или периодический и может напоминать шелест сухих листьев, звуки струи пара, журчание или плеск воды, комариный писк. Иногда шум становится достаточно мучительным ощущением и снижает качество жизни. Причины такого дискомфорта могут быть разнообразными, и чтобы установить его истинную причину, потребуется консультация отоларинголога и других специалистов. Вот некоторые из возможных причин:

1. Особенности строения сосудов, их аномальное расположение, врожденный стеноз артерий, пороки сердца.
2. Наиболее частой причиной у людей старшего возраста является атеросклероз сосудов головного мозга и гипертоническая болезнь.
3. Шум в ушах может быть при анемии, физических нагрузках, беременности, повышенной функции щитовидной железы.
4. Серная пробка и различные заболевания уха: выросты наружного слухового прохода (экзостозы), отит, нейросенсорная тугоухость и др.
5. Интоксикация лекарственными препаратами, в том числе аспирином.
6. Изменения шейного отдела позвоночника, при котором возникает нестабильность позвонков и напряжение затылочных мышц. При этом можно нащупать болезненные точки за ухом на границе головы и шеи.
7. Стрессовые состояния или депрессивные расстройства.
8. Работа, связанная с вибрацией и повышенным уровнем шума.

Из перечисленного списка видно, что лечение шума может быть различным. Но как было уже сказано, у людей старшего возраста частой его причиной является атеросклероз сосудов, приводящий к завихрению тока крови. Поэтому и возникают шумовые ощущения. Кроме соблюдения соответствующей диеты, таким людям будут полезны следующие рекомендации:

1. Настой трав: 1 ч. л. мяты + 1 ст. л. цветов боярышника + 1 ст. л. листьев лещины + 1 ч. л. донника желтого. Настаивайте травы на 0,5 л воды, пейте 3 раза в день 3-4 недели – 4 раза в год.

2. Принимайте экстракт Гинкго билоба в течение 3-4 недель – 2 раза в год.

3. Делайте контрастные компрессы на лицо. Для выполнения этой процедуры потребуется два таза и два полотенца. В один таз налейте воду с температурой 40-42 °С. В другой таз холодную – 15-20 °С. Смочив полотенце, сложенное в 2-4 раза, в горячей воде, положите его на лицо. Как только оно начинает остывать, через 30-40 секунд его нужно снять и вместо него быстро положить полотенце из таза с холодной водой на 15-20 секунд. Необходимо сделать 10-15 смен. Подобный контраст можно делать на шейно-воротниковую зону в виде душа или тех же полотенец. Эта простая процедура улучшает мозговое кровообращение и уменьшает турбулентные потоки крови. Но прежде чем ее применять, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, чтобы учесть возможные противопоказания. Одним из них является артериальная гипертензия 2-3 степени.

4. Умеренный массаж шейно-воротниковой зоны и головы в течение 10 дней.

Постоянный шум часто мешает сосредоточиться или, наоборот, расслабиться и поэтому создает определенный дискомфорт. Однако у нас есть возможность получить помощь от Господа, Который укрощает даже шум морей и шум пенящихся волн. Тем более Он может помочь нам. Но Бог желает, чтобы прежде наше сердце было наполнено тишиной и спокойствием. Если шум волн беспокойства наполняет нас, Он готов успокоить и их. Его руки распростерты к нам, Он ожидает нас. Придем же к Господу, с Ним всегда спокойно.

12 августа

## Воспаление уха

*«Тогда Иисус сказал: оставьте, довольно. И коснувшись уха его, исцелил его» (Лк. 22:51).*

**Наружный отит** – это воспаление слухового прохода или ушной раковины. При этом заболевании возникает боль в ушной раковине и слуховом проходе, которая усиливается при прикосновении. Сначала кожа в месте воспаления краснеет, а затем появляется гнойный нарыв. Для лечения в начальной стадии заболевания используйте согревающую ушную турунду. Скрутите вату длиной 3-5 см и толщиной 0,5 см, смочите ее в спиртовом растворе прополиса, разведенном с водой 1:1, или в 3 % растворе борного спирта. Затем вставьте турунду в слуховой проход. Снаружи ушную раковину нужно хорошо утеплить. Через некоторое время в слуховом проходе будет ощущаться умеренное тепло. Процедуру следует делать 2 раза в день. При появлении гнойника в слуховой проход нужно вставить кусочек печеного лука, свежего помидора или турунду из теста: 2 ч. л. ржаной муки, 0,5 ч. л. камфорного масла, 1 ч. л. тушеного на воде лука. Для ускорения прорыва гнойника приложите на ухо горячий влажный компресс.

**Средний отит** – это воспалительное заболевание среднего уха. Болезнь может протекать хронически (хронический отит), что характеризуется периодическими болями в области уха, выделениями из него, или возникать резко (острый отит). Острым отитом чаще болеют дети младшего возраста, но встречается он и у взрослых. Заболеванию нередко предшествует ОРВИ, ангина, общее или местное переохлаждение. Болезнь проявляется умеренной или достаточно интенсивной болью в ухе, которая усиливается ночью, и снижением слуха. Зачастую повышается температура тела и пропадает аппетит. Дети младшего возраста, хотя и не могут высказать свои жалобы, но становятся раздражительными, беспокойными, тянутся к уху или хватают за него. Активность ребенка резко снижается, он отказывается от еды, температура тела повышается до 39 °С. Болезнь может

осложниться прорывом барабанной перепонки или накоплением жидкости в полости уха, что ведет к резкому снижению слуха.

При среднем отите на больное ухо прикладывайте сухое тепло: мешочек из ткани, наполненный разогретой солью или песком. Длительность процедуры – 30-60 минут 2 раза в день. Можно прогревать область уха светом настольной или инфракрасной лампы 20-30 минут 1 раз в сутки, тепло должно быть умеренным. В течение дня и на ночь используйте ватные турунды с эфирными маслами. Наилучший эффект дает масло шалфея. Смешайте его 1:1 с растительным маслом, смочите турунду и вставляйте на 5-8 часов 2 раза в день в слуховой проход. Сверху наденьте шапочку. Вместо шалфея можно применять масло пихты, сосны или можжевельника. Турунду можно смачивать настойкой прополиса, разведенной 1:1 с водой, или настоем трав, приготовленным в домашних условиях: на 100 мл спирта добавьте 1 ст. л. смеси трав шалфея, ромашки и тысячелистника, настаивайте 5-7 дней. Перед применением настойку нужно разводить 1:3 с водой.

Два или три раза в течение дня и на ночь закапывайте (если нет перфорации барабанной перепонки) по 2-3 капли теплого сока алоэ. Прикладывайте компресс из активированного угля на область ушной раковины и сосцевидного отростка. Одновременно следует полоскать горло раствором соды и соли, шалфеем или календулой. Закапывайте в нос спиртовой раствор прополиса в пропорции 1:20 или луковые капли. Если болезнь затягивается или прогрессирует, обращайтесь за медицинской помощью.

После выздоровления берегите голову от холода. Никогда не выходите с влажными волосами на улицу, надевайте головной убор по погоде и избегайте сквозняков. При воспалении горла начинайте сразу его лечить, чтобы инфекция не проникла через слуховую трубу в среднее ухо. Если средний отит долго не лечить, постепенно способность к восприятию звука снижается. Подобное происходит, когда человек отказывается от духовного лечения, предлагаемого Библией. Тогда его способности слышать голос Божий, различать добро и зло притупляются. Если сегодня мы слышим голос Божий, обращенный к нам, давайте откликнемся на него. «Имеющий ухо да слышит... побеждающему дам вкушать от древа жизни, которое посреди рая Божия» (Откр. 2:7).

19 августа

## **Звоните осторожно!**

*«Непрестанно молитесь» (1 Фесс. 5:17).*

Сотовая связь охватывает более 2-х миллиардов абонентов. Каждый третий человек на нашей планете пользуется мобильным телефоном. Несмотря на преимущества и удобства такой связи, нужно помнить, что мобильные телефоны излучают низкочастотные электромагнитные поля. Их действие на организм может привести к общему недомоганию, нарушению работы иммунной системы, изменениям в половой сфере у мужчин, ухудшению памяти, познавательных способностей и других функций мозга, поражению кожи, изменению красных кровяных телец и повышению артериального давления. Некоторые учёные и эксперты по вопросам здравоохранения высказывают опасения, что вскоре проблема негативного влияния мобильной связи достигнет размеров эпидемии. Чтобы уменьшить влияние облучения, воспользуйтесь следующими советами:

1. Используйте мобильный телефон только при необходимости, разговаривайте кратко. Научные исследования доказали, что чем дольше связь, тем выше риск биологических изменений в организме.

2. Чем дальше вы будете держать от себя мобильный телефон, тем меньше облучения получите. Поэтому пользуйтесь «спикерфоном», если ваш аппарат оснащён такой функцией.

3. Металлические конструкции автомобилей и зданий создают эффект электрического экрана. В результате пользование мобильным телефоном внутри запёртого автомобиля или помещения заставляют ваш аппарат увеличивать мощность радиоволн для налаживания связи, что ведёт к повышению уровня излучения. В отчёте научно-технологической службы Палаты общин Великобритании сказано, что пользование мобильным телефоном внутри автомобиля может вызвать повышение облучения в 10 раз. Если вам приходится пользоваться телефоном внутри машины, откройте окно или дверцу. Это облегчит путь сигнала и, вероятно, позволит устройству не увеличивать мощность выходной энергии.

4. Уровень излучения повышается, когда устройство телефона ищет связь с базовой станцией. Это происходит во время езды в транспорте. Если вам предстоит длительная поездка и вы не ожидаете срочного звонка, выключите ваш телефон.

5. Не носите включенный мобильный телефон в карманах одежды. Внутренние органы, не защищённые костями и хрящами, такие как почки, кишечник, репродуктивные органы, особенно уязвимы к действию радиации. Согласно отчёту, подготовленному для Европейского Союза, зафиксировано три случая скоростной смерти от рака толстой кишки среди сотрудников отдела тайного надзора королевских констеблей Ольстера (Великобритания), которые достаточно долго носили радиационные пояса.

6. В отчёте научно-технологической службы Палаты общин Великобритании есть информация, согласно которой пользователи мобильных телефонов, носящие очки в металлической оправе, получают на 20 % больше облучения глаз и на 6,3 % – головы. Поэтому на время разговора лучше снять очки или использовать контактные линзы.

7. Большинство мобильных телефонов показывает уровень сигнала, на котором они работают в определённый момент. Обратите внимание на этот показатель. Если сигнал низкий, разговаривайте как можно короче, пока вы не будете в зоне, где сигнал сильнее. Помните, чем ниже уровень связи, тем больше облучение.

Мобильная связь имеет определённые преимущества, но она не является полностью безопасной. Молитвенная же связь с Богом служит залогом нашей безопасности. Общаться с Господом можно не только в тихой комнате, но даже совершая повседневные дела. Апостол Павел пишет: «Непрестанно молитесь» (1 Фес. 5:17). У нас есть большое преимущество постоянно поддерживать молитвенную связь с Богом, которая покрывает всю Вселенную и доходит до Престола Всевышнего. Нет такого места на Земле, откуда Бог не услышал бы нас. вспомните об Ионе, молитва которого была услышана из чрева кита. Не забудьте и сегодня воспользоваться этой безопасной связью.

26 августа

## Зачем нужна щитовидка?

*«Боящиеся Господа! уповайте на Господа: Он – наша помощь и щит» (Пс. 113:19).*

Щитовидная железа по своей форме напоминает бабочку и располагается в передней части шеи на щитовидном хряще гортани. Этот орган имеет небольшой вес (15-40 г) и состоит из правой и левой долей, связанных между собой небольшим перешейком. Ткань щитовидной железы усиленно снабжается кровью, уровень кровотока в ней примерно в 50 раз превышает кровообращение мышц нашего тела.

В норме щитовидная железа внешне не выделяется, но может слегка прощупываться. В период полового созревания ее функция усиливается, поэтому происходит небольшое увеличение ее размеров, а в преклонном возрасте она уменьшается. У женщин во время беременности происходит также увеличение железы, которое проходит после родов в течение 6-12 месяцев без лечения.

Щитовидная железа – это эндокринный орган. Она вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ в нашем организме. Если рассмотреть ткань железы под микроскопом, то можно увидеть, что она состоит из округлых образований – фолликулов, в центре которых находится гелеобразная масса, содержащая большие запасы гормонов. Гормоны щитовидки образуются с участием йода, называются они трийодтиронин и тироксин. Значение гормонов щитовидной железы для нашего организма достаточно большое, они стимулируют обмен веществ и обеспечивают такие важные функции в организме, как дыхание, сердцебиение, пищеварение, сон, движение, скорость реакции и мышления, половую деятельность, а также влияют на соотношение мышечной и жировой массы.

Нарушение работы щитовидной железы проявляется недостаточной или избыточной выработкой гормонов, при этом железа может увеличиваться в размерах. Анализ крови

на гормоны поможет точно установить, как функционирует щитовидка. Однако следует насторожиться и обратиться за помощью к врачу, если у вас отмечаются некоторые из нижеперечисленных жалоб:

1. Сильная нервозность, раздражительность, дрожь в руках или во всем теле.
2. Снижение веса на фоне хорошего аппетита.
3. Потливость, плохая переносимость тепла.
4. Повышенное артериальное давление, учащенное сердцебиение.
5. Ощущение «песка» или двоение в глазах, увеличение и выпячивание глаз.
6. Ощущение слабости и усталости на протяжении дня и даже в утреннее время, несмотря на полноценный сон.
7. Частые головные боли, боли в мышцах.
8. Отечная и сухая кожа, ломкие волосы и ногти.
9. Физическая и умственная заторможенность, снижение памяти.
10. Подавленное настроение, утрата интереса к жизни.
11. Учащение или замедление ритма сердца.
12. Расстройства менструальной функции и бесплодие у женщин.

Без щитовидной железы организм становится беспомощным, и ему требуется искусственное введение важных гормонов. Так и в повседневной жизни без надежного щита мы ощущаем свою незащищенность и беспомощность. Однако каждый человек может обрести безопасность и защиту, если обратится к Господу и позволит Ему руководить своей жизнью. В Пс. 113:19 дано прекрасное обетование: «Боящиеся Господа! уповайте на Господа: Он – наша помощь и щит».

2 сентября

# «Подводный айсберг» йодной недостаточности

*«Перьями Своими осенит тебя, и под крыльями Его будешь безопасен; щит и ограждение – истина Его» (Пс. 90:4).*

Болезни щитовидной железы занимают первое место среди всех заболеваний эндокринной системы. В большинстве случаев проблемы со щитовидкой проявляются ее увеличением, в результате образуется зоб – выпячивание железы. Эндемическим зобом называют увеличение щитовидной железы, характерное для жителей определенных местностей, где наблюдается недостаток йода в почве, воде, пищевых продуктах. Заболевание встречается главным образом в гористой местности, вдали от морей и океанов, реже в предгорных областях. На земном шаре почти в каждой стране есть места с йодной недостаточностью. Согласно данным ВОЗ, опубликованным в 1999 г., приблизительно у 740 млн человек (13 % всего населения мира) диагностирован зоб.

Йод – микроэлемент, необходимый для синтеза гормонов щитовидной железы. Примерно 80 % этого микроэлемента мы получаем с пищей, а 20 % – с водой и воздухом. При продолжительном недостатке йода в организме возникает достаточно широкий спектр заболеваний. Прежде всего это увеличение щитовидки, которое развивается обычно в детском возрасте и чаще встречается у девочек. У взрослых на фоне увеличенной железы нередко появляются единичные или множественные узлы. При значительной внутриутробной нехватке йода новорожденный ребенок может родиться с умственной отсталостью, глухонемой и косоглазием, возникают пороки развития, у таких детей повышается риск смертности. Для детей и подростков характерна задержка физического развития, ухудшение

интеллектуальных способностей, сложности при обучении в школе, высокая склонность к хроническим заболеваниям, у девочек-подростков – нарушения в развитии репродуктивной системы. У женщин репродуктивного возраста возможны самопроизвольные аборт, мертворождение, бесплодие, тяжелое течение беременности, анемия. Кроме того, в любом возрасте может развиваться явный или скрытый гипотиреоз, ухудшается интеллект.

Согласно рекомендациям Международного совета по контролю за йоддефицитными заболеваниями, дети от рождения и до 6 лет должны ежедневно получать 90 мкг, 6-12 лет – 120 мкг, старше 12 лет и взрослые – 150 мкг, а беременные и кормящие грудью – 200 мкг йода в сутки. Чтобы восполнить потребности организма в йоде, рекомендован прием йодированной соли и хлеба. Большое количество йода содержится в морской рыбе. Однако в связи с загрязнением морей и океанов предпочтительнее получать его из растительных источников. Много йода содержится в плодах фейхоа, черноплодной и красной рябине, морской капусте, грецких орехах, хурме, винограде, фасоли, шампиньонах и овсе.

Людам, проживающим в зоне с йодной недостаточностью, требуется постоянное восполнение этого микроэлемента, особенно у детей, подростков и беременных. Тогда это будет защитой от «подводного айсберга» йодной недостаточности. Однако в какой бы местности мы ни жили, важно помнить и передавать из поколения в поколение Божьи Заповеди и постановления, дабы иметь Его благословение и избежать подводных айсбергов греха. «И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём. И внушай их детям твоим и говори о них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась и вставая» (Втор. 6:6, 7).

9 сентября

## Постоянная усталость

*«Дух человека переносит его немощи; а пораженный дух – кто может подкрепить его?» (Притч. 18:14).*

1. Ликвидаторы аварии на ЧАЭС и люди, проживающие в экологически загрязненной зоне.

2. Послеоперационные больные, особенно онкологические, перенесшие лучевую и химиотерапию, больные с хроническими воспалительными заболеваниями.

3. Группа деловых людей и жителей крупных городов, которые подвергаются чрезмерным эмоционально-психическим нагрузкам, имеющие материальный достаток, но недостаток физических нагрузок.

Выделяют несколько групп населения, среди которых часто встречается синдром хронической усталости:

Главное лекарство от хронической усталости – это изменение образа жизни. Следует нормализовать режим труда и отдыха, избегать недосыпания, после умственной нагрузки посвятить время физической активности. Рекомендуется пройти курс общих теплых ванн (10-12 дней) с хвоей или морской солью, принимать их нужно непосредственно перед сном. Рекомендованы холодное укутывание и массаж спины. Обычно только в исключительных случаях используют фармацевтические лекарственные средства.

Если вы страдаете от усталости по причине интенсивного ритма жизни и работы без выходных, тогда вам нужно остановиться и задуматься о соблюдении особого дня покоя, дарующего восстановление физических и моральных сил. «Шесть дней работай, и делай всякие дела твои; а день седьмой – суббота Господу Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни прищелец, который в жилищах твоих. Ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них; а

в день седьмой почил. Посему благословил Господь день субботный и освятил его» (Исх. 20:9-11).

Первыми признаками синдрома хронической усталости являются быстрая утомляемость, слабость, вялость, недостаток энергии и апатия. Усталость обычно не проходит даже после длительного отдыха. Возможны мышечные и суставные боли, повышение температуры, болезненность лимфоузлов. Затем нарушается память, концентрация и внимание, появляется бессонница, дрожание рук, беспокойство, необъяснимый страх и депрессия. В состоянии хронической усталости иммунная система человека значительно ослабевает, поэтому организм становится незащищенным от вирусов, грибковой инфекции и бактерий, с которыми иммунитет здорового человека обычно справляется.

Развитию заболевания способствуют частые и длительные стрессы, монотонная напряженная работа, отсутствие жизненных перспектив и широкого интереса в жизни, калорийное избыточное питание, приводящее к ожирению. Также причиной может быть частое употребление алкоголя как способ снять нервное напряжение, интенсивное курение как средство стимулирования сниженной работоспособности. Сюда можно отнести и хронические воспалительные заболевания мочеполовой системы (аднексит, простатит, хламидиоз), вегето-сосудистую дистонию и другие.

Синдром хронической усталости является болезнью XXI века. Его появление связано с резким ускорением ритма жизни, значительным увеличением умственной и эмоциональной нагрузки на человека.

Усталость часто возникает у здорового человека после чрезмерных физических или умственных нагрузок, при неправильном чередовании работы и отдыха, постоянном недосыпании. Однако если режим дня нарушен постоянно, постепенно внутренние энергетические резервы организма истощаются, что и проявляется постоянной усталостью. Свою роль в развитии этого состояния играет хроническая вирусная инфекция, неполноценное и однообразное питание, пищевая невосприимчивость.

16 сентября

## Переоценил силы

*«Кто передвигает камни, тот может надсадить себя...» (Еккл. 10:9).*

Солнечные лучи только осветили крыши многоэтажных домов, а Иван Степанович, грузный мужчина лет 65, уже сел в свои старенькие «Жигули» и поехал на дачу. Передавали дожди, поэтому нужно было успеть выкопать картофель. Вот уже и черта города, видны обширные поля. Из открытого окна машины веяло свежим ветерком, утро было солнечным и приятным. Приехав на дачный участок, Иван Степанович взялся за лопату и принялся быстро выкапывать картофель. В том году урожай был хорошим, ведра быстро наполнялись крупными картофелинами. Но к обеду погода испортилась: подул сильный ветер, небо покрыли черные тучи. Иван Степанович решил немного поднатужиться. На землю начали падать первые капли дождя. Видя, что начинается гроза, Иван Степанович оставил лопату и потянул мешок с выкопанным картофелем к домику. Внезапно он почувствовал какое-то сжатие в груди. От плеча по рукам, как по проводу, пошли слабые токи. Появилось желание остановиться и присесть. Однако мужчина продолжал тащить мешок. Добравшись до крыльца, Иван Степанович попытался встать на ступеньку. В этот момент неприятное чувство за грудиной начало переходить в боль. Подобное с ним случалось и раньше, но так плохо еще не было. Иван Степанович бросил мешок и сел на ступеньки. Боли за грудиной нарастали, они отдавали в левую лопатку, левая рука быстро онемела. Появилось чувство страха и глубокой тоски. Как ему сейчас недоставало жены. Она бы поставила ему два горчичника вдоль грудины. Пощупав свой пульс, Иван Степанович немного успокоился: он был ровным. Но боль за грудиной не уменьшалась, она давила, как камень.

В это время сосед по даче Петр Иннокентиевич увидел лежащего на крыльце Ивана Степановича и быстро пришел на помощь. Узнав о случившемся, он достал из кармана валидол и положил больному под язык. В прошлом он перенес инфаркт, и хотя изменил свои привычки в питании и бросил курить, но всегда имел при себе необходимые лекарства.

Ивану Степановичу стало легче, но левая рука оставалась онемевшей. Тогда Петр Иннокентиевич дал ему еще таблетку нитроглицерина и сказал, что необходимо ехать в больницу. Он попросил строителей, работавших у него в доме, помочь Ивану Степановичу сесть в машину. И они отправились в ближайшую по пути к дому больницу. В приемном отделении врач после осмотра сделал электрокардиограмму.

– Судя по электрокардиограмме, инфаркта у вас нет, – сказал доктор, улыбнувшись. – Можно полагать, что это был затянувшийся приступ стенокардии.

Стенокардия (грудная жаба) – заболевание, возникающее у людей, страдающих атеросклерозом сердечных артерий. При нем через суженные кровеносные сосуды кровь не может полноценно поступать к мышце сердца. Поэтому у таких людей при физической нагрузке или эмоциональном напряжении возникает боль за грудиной: зачастую давящая, сжимающая, иногда пекущая. Надежным признаком стенокардии является симптом «сжатого кулака», когда больной для описания своих ощущений кладет кулак или ладонь на грудь. Боль может отдавать в левую половину шеи, в челюсть слева, левую руку или под лопатку. В момент приступа стенокардии у больного появляется чувство страха, тревоги. Приступ стенокардии может спровоцировать обильный прием пищи, длительное натуживание при запорах, резкое повышение артериального давления, общее охлаждение, обострение хронических заболеваний пищеварительной системы. Существует спонтанная стенокардия, когда боль за грудиной возникает даже в покое без каких-либо провоцирующих факторов.

Людам, страдающим «грудной жабой», важно избегать переутомления и всего того, что может спровоцировать приступ стенокардии. Но правильно расходовать свои силы важно и здоровым людям, так как каждый человек имеет свои особенности здоровья, запас физических и умственных сил. Господь не желает, чтобы человек разрушал свое здоровье, выполняя даже важное дело или служа нуждам других. Когда нам не хватает сил, а работы слишком много, важно вспомнить совет Иисуса Христа: «И сказал им: жатвы много, а делателей мало; итак, молитесь Господина жатвы, чтобы выслал делателей на жатву Свою» (Лк. 10:2).

23 сентября

## Помощь при приступе стенокардии

*«Поспеши на помощь мне, Господи, Спаситель мой!» (Пс. 37:23).*

При появлении предвестников приступа стенокардии (неприятных ощущений за грудиной, чувства стеснения) его дальнейшее развитие можно предотвратить прикладыванием горчичников на область сердца или по обе стороны от грудины, смазыванием этой области 2 % ментоловым спиртом или бальзамом «звездочка». Если приступ «грудной жабы» уже развился, больному необходимо сесть и избегать любой физической активности.

Мне вспоминается случай, когда в приемное отделение одной из больниц поступил мужчина с начинающимся инфарктом сердца. Чувствуя себя не совсем плохо, он отказался от носилок и каким-то образом самостоятельно поднялся на 2-й этаж больницы. К сожалению, сразу после этого у него развился обширный инфаркт, приведший через несколько часов к смертельному исходу.

Больному в момент приступа стенокардии необходимо положить под язык таблетку «Валидола» или капсулу препарата «Корвалмент». Эти лекарства содержат ментол – масло мяты перечной, благодаря его действию сердечные артерии немного расширяются и кровообращение в сердце усиливается. Более сильные препараты – это нитраты: нитроглицерин или аэрозоль «Изокет». После их приема снижается артериальное давление, а у некоторых людей возникает головная боль, так как они расширяют вены, что ведет к застою крови и повышению внутричерепного давления. Нужно сказать, что лекарственные препараты должен назначать врач. Самостоятельное применение таблеток возможно в том случае, если нужна срочная помощь и человек уверен в диагнозе. При этом важно спросить у больного о возможной аллергической реакции на используемые медикаменты. Следует помнить, что болевой приступ, продолжающийся более 15 минут, требует срочного

**вмешательства врача, так как может привести к инфаркту сердечной мышцы.**

Боль в области сердца может быть вызвана не только стенокардией, но и другими заболеваниями. Она возникает при неврозе, вегетососудистой дистонии (ВСД), остеохондрозе грудного отдела позвоночника и других болезнях. Однако в этих случаях боль чаще локализуется в области соска, физическая нагрузка ее не усиливает, а нередко даже уменьшает.

Существует и безболевая форма стенокардии. В этой ситуации человек, страдающий нарушенным кровообращением сердечной мышцы, ничего не чувствует. Ни значительная физическая нагрузка, ни сильное эмоциональное переживание не вызывают никаких жалоб. Такая форма стенокардии чаще возникает у людей, больных сахарным диабетом. Опасность ее заключается в том, что у такого больного может развиваться инфаркт или внезапная остановка сердца. Диагностировать ишемию сердца можно, только сняв электрокардиограмму, особенно показательна она после физической нагрузки. С этой целью хорошо провести велоэргометрический тест: исследуемый садится на велотренажер, на грудную клетку ему накладывают электроды и производят запись работы сердца во время нагрузки различной интенсивности. Если человеку более 40 лет, у него есть избыточный вес, повышенный уровень холестерина, сахарный диабет, гипертония, привычка курить, частые психоэмоциональные стрессы, тогда проведения нагрузочного теста ему особенно рекомендуется. При выявлении признаков ишемии сердца таким больным лучше пройти коронарографию – исследование проходимости сердечных артерий путем введения контрастного вещества в сосуды и последующих снимков сердца. Это поможет выявить степень сужения артерий и определить дальнейшую тактику лечения.

В какой-то степени бессимптомная ишемия сердца опаснее, чем обычная, когда у человека есть жалобы. Ведь в

первом случае человек и не подозревает о грозящей ему опасности. В духовной жизни может происходить нечто подобное. Многие люди не осознают грозящей им опасности потерять спасение, так как не чувствуют нужды в исцелении их духовных сердец врачевателем Иисусом Христом. Священное Писание ставит верный диагноз каждому человеку: «Потому что все согрешили и лишены славы Божией» (Рим. 3:23). И тут же предлагает рецепт исцеления: «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Ин. 1:9). «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин. 3:16).

**Для нотаток:**

**Для нотаток:**