

**Відділ здоров'я  
Української Уніонної Конференції**

# **ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я**

Читання зі здорового способу життя для  
суботнього богослужіння

*(Матеріал підготовлений за книгою О.  
Хацинського «Секреты здоровья и долголетия»)*

**Третій квартал 2024 р.**

6 липня

## Молочні залози й мастопатія

*«І, як новонароджені немовлята, жадайте чистого духовного молока, щоб на ньому ви зросли для спасіння» (1 Петра 2:2).*

Молочна залоза складається з 15-24 окремих часток, які поділяються на дрібні часточки, що мають вивідні протоки. Усі молочні протоки йдуть до соска й закінчуються невеликими отворами. На поверхні одного соска є 8-14 отворів молочних проток. У міру дорослішання дівчини розмір молочних залоз збільшується, досягаючи свого максимуму до 25-40 років. Під час вагітності під впливом гормонів тканина залози ще більше розростається. Однак під час абортів, викидня, раптового припинення вигодовування в тканинах залози іноді виникають зміни: дисплазія, кісти, які в майбутньому можуть трансформуватися в мастопатію або новоутворення. У жінок віком 45-50 років залозиста тканина молочної залози зменшується й заміщується жировою тканиною. Прийом жіночих статевих гормонів у цей період пов'язаний з ризиком розвитку раку молочної залози.

Істотною проблемою для кожної жінки є мастопатія – доброякісне захворювання молочної залози. Різні види мастопатій трапляються в кожній третій жінки, а в разі гінекологічних захворювань цей показник сягає 60 %. Діагностування мастопатії можливе під час пальпації молочних залоз, УЗД і мамографії. УЗД або мамографію залоз краще проводити з 5 до 14 дня циклу, а жінці, яка перебуває у менопаузі, підходить будь-який день. Сигналами, що свідчать про початкову стадію розвитку мастопатії, є поява болю (масталгія) і набухання (мастодинія) у ділянці молочних залоз приблизно за 7 днів (іноді й раніше) до початку циклу. До того ж на дотик зміни в залозах часто не визначаються. У цей період жінки скаржаться на різний за інтенсивністю й характером біль (тупий, гострий, ниючий), набухання, набряк залоз, біль під час пальпації. Іноді спостерігаються виділення із сосків: прозорого, молочного або зеленого кольору. Можуть тимчасово збільшитися

пахвові лімфовузли. Розвиток цього стану часто пов'язаний з надлишком жіночих гормонів естрогенів.

Мастопатія може бути дифузною або вузловою. Серед дифузної форми захворювання найчастіше трапляються: аденоз (аденозна мастопатія) – розростання залозистої тканини, фіброз (фіброзна мастопатія) – розростання сполучної тканини, кістоз (кістозна мастопатія) – розростання тканини залози з утворенням численних кіст. Нерідко спостерігається змішана форма – фіброзно-кістозна мастопатія. Причинами мастопатії можуть бути порушення ритму виділення жіночих статевих гормонів, захворювання печінки чи шлунково-кишкового тракту, тривале перенапруження, невроз, травми, запальні захворювання статевих органів і зміни в щитовидній залозі. Під час лікування ущільнення можуть розсмоктуватися, та якщо ігнорувати захворювання, то зростає ризик виникнення злоякісних новоутворень.

Коли жінка народжує дитину, її молочні залози здатні виробляти корисне й поживне молоко, яке повноцінно сформує організм дитини в процесі росту. Коли молоко в матері закінчиться, їй слід годувати свою дитину духовним молоком, що символізує біблійну істину. «І, як новонароджені немовлята, жадайте чистого духовного молока, щоб на ньому ви зросли для спасіння» (1 Петра 2:2). Нині діти «живляться» телевізором, комп'ютерними іграми та подібними розвагами, проте ця «їжа» не слугуватиме зростанню задля спасіння й не сформує характер, потрібний для вічності.

13 липня

# Рак молочної залози

«Бо Він сказав: Я тебе не покину і не відступлю від тебе!» (Євр. 13:5).

У 2013 році незвичайна звістка сколихнула весь світ. Відома кінозірка Анджеліна Джолі, щоб уникнути можливого виникнення раку грудей, перенесла операцію із двостороннього видалення молочних залоз, а потім і яєчників. Це рішення жінка прийняла через страх виникнення пухлини молочної залози, оскільки вона є носієм дефектного гена *BRCA1/2*, який значно підвищує ризик розвитку хвороби. До цього рішення її також підштовхнула смерть матері, яка померла від раку грудей у віці 56 років.

Рак молочної залози (РМЗ) є агресивним і поширеним захворюванням. Згідно з даними Американського товариства клінічної онкології, щороку у світі від раку грудей помирає понад 450 тисяч жінок. Нині це захворювання є найпоширенішим серед жінок у 140 країнах світу. Справді, у жінок, які мають мутований ген *BRCA1/2*, більший ризик виникнення РМЗ, але фактор спадковості не завжди відіграє вирішальну роль, і більшість наукових рекомендацій щодо підтримки здоров'я і профілактики РМЗ не говорять про видалення молочних залоз із профілактичною метою.

За даними Українського лікувально-діагностичного мамологічного центру, вирізняють наведені нижче фактори ризику розвитку РМЗ. Оцінка проводиться за п'ятибальною системою.

Фактори ризику	Оцінка
Захворювання молочних залоз у минулому або теперішньому	5
Генетична схильність (РМЗ у рідних)	4
Останні пологи чи аборт у віці старше 35-37 років	3
Захворювання жіночої статеві системи	3
Велика кількість молока (гіперлактинемія) під час грудного вигодовування	2,5
Пізній клімакс (після 53 років)	2,5

Порушення функції щитовидної залози	2
Діенцефальний синдром (порушення роботи ЦНС і гіпофіза)	2
Відсутність задоволення від статевого життя	2
Ранній клімакс (до 45 років)	1,5
Перенесена жовтяниця, захворювання печінки й жовчного міхура	1,2
Травми молочних залоз або матки	1
Ранній (до 12 років) або пізній (після 16 років) початок менструації	1

Якщо визначити максимальний ризик, то він становитиме 30,7 балів. Жінки, які мають близьку до цієї цифри суму, потребують медичного спостереження й регулярного відвідування лікаря-мамолога. Жінкам, які мають високий ризик захворювання, не слід жити в страху й постійній тривозі. Робіть усе можливе зі свого боку й довірте своє життя й занепокоєння Господеві. «Бо Він сказав: Я тебе не покину і не відступлю від тебе!» (Євр. 13:5). «Господь – моє світло і моє спасіння. Кого мені боятись? Господь – захисник мого життя. Кого маю лякатись?» (Псал. 27:1).

20 липня

# Естрогени й рак МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

*«Вино – глумливе, оп'яняючий напій – галасливий, і кожен, хто зваблюється ними, нерозумний» (Притчі 20:1).*

Згідно зі статистичними даними, причини виникнення РМЗ відрізняються в жінок різних вікових груп. Для жінок дітородного віку відіграють роль спадковість, особливість перебігу місячного циклу, штучне переривання вагітності (особливо до перших пологів) і стрес. Для жінок після настання менопаузи основними факторами ризику є надмірна вага й порушення жирового обміну.

Та якщо проаналізувати механізм розвитку пухлини, то виявиться, що більшість із перелічених вище причин призводять до зростання рівня естрогенів – жіночих статевих гормонів, які виробляються здебільшого яєчниками, а з настанням клімаксу цю функцію беруть на себе наднирники й жирова тканина. Естрогени в організмі жінки необхідні для повноцінного розвитку статевих органів, будови кісткової тканини й інших функцій, але у великих концентраціях вони спричиняють збільшення й кістозне переродження ендометрію і молочних залоз, що може стати поштовхом для розвитку пухлини. Річ у тім, що в тканині молочної залози частина жінок уже має ракові клітини. Довгий час вони ніби дрімають, ніяк не проявляючись. Постійний надлишок естрогенів у крові стимулює поділ ракових клітин і заважає імунітету пригнічувати та знищувати їх. Наукові дослідження показують, що надлишок естрогенів є однією з важливих причин розвитку пухлини в молочній залозі.

Мірою профілактики РМЗ є нормалізація ваги, що особливо важливо для жінок старше 50 років. Якщо є надмірна вага, жирова тканина у великій кількості виробляє естрогени, що надходять у кров і стимулюють розвиток молочних залоз. Не менш важливо стежити за нормальною роботою печінки, оскільки руйнування естрогенів відбувається саме в цьому органі. Якщо страждає функція печінки, тоді концентрація цих гормонів у крові зростатиме. Якщо є захворювання печінки, її

важливо берегти, вживаючи лікарські препарати й трав'яні настої (див. розділ «Печінка»).

Особливо важливо уникати вживання алкоголю, оскільки етиловий спирт призводить до загибелі клітин печінки та стимулює виділення жіночих статевих гормонів. Дослідники M. E. Reichmann і його співавтори 1993 року проводили експеримент за участю групи здорових жінок-добровольць віком від 21 до 40 років протягом трьох місяців. Упродовж цього часу вони щодня приймали невелику дозу етилового спирту. Лабораторні дослідження показали, що в період вживання алкоголю рівень естрогену в плазмі й сечі зріс на 20-30 %. Американське товариство з вивчення раку проводило спостереження за понад 500 тис. жінок упродовж 12-річного періоду. У результаті дослідження виявили, що в жінок, які вживали одну дозу алкоголю на день (30 мл міцного напою, еквівалентного 12 мл етилового спирту), зростав ризик розвитку пухлини на 20 %. А жінки, які приймали п'ять і більше доз на день, збільшували ризик на 70 %. Регулярне вживання спиртних напоїв підвищує ризик РМЗ у 1,5-2 рази.

«Вино – глумливе, оп'яняючий напій – галасливий, і кожен, хто зваблюється ними, нерозумний» (Притчі 20:1), – говорить Біблія. Деякі, читаючи цей вірш, тлумачать його так: «Можна пити, але не впиватися», а інші заявляють: «Я п'ю, але не захоплююся». Ось що говорить Соломон, звертаючись до свого сина: «Нехай твій струмок буде благословенним, насолоджуйся дружиною своєї молодості, – коханою ланню, і милою серною. Нехай її груди зачаровують тебе повсякчасно, – постійно насолоджуйся її коханням. Навіщо тобі, сину мій, захоплюватись іншою, – горнутися до грудей чужої? Адже перед Господніми очима всі дороги людини, – Він бачить усі її стежки» (Притчі 5:18-21). Тут також вжито слово «захоплюватися», але воно, безумовно, не означає, що невірність можлива. Ні, Соломон говорить: «Не роби цього!». Можливо, до вживання спиртного більше схильні чоловіки, але останнім часом усе частіше можна побачити дівчат і молодих жінок, які пиячать. Не варто захоплюватися алкоголем, адже ціна, яка заплачена за «захоплення», буде непомірно висока.

27 липня

# Захисні властивості фітоестрогенів

*«Душа наша очікує Господа. Він – наш помічник і оборонець»  
(Псал. 33:20).*

Зважаючи на негативний вплив гормонів естрогенів на розвиток РМЗ, фармацевти створили препарати, що мають ефект антиестрогенів («Тамоксифен» і його аналоги). Принцип їхньої дії полягає у тому, що за своєю структурою вони подібні до природних естрогенів. Посднуючись зі спеціальними рецепторами на клітинах молочної залози, вони захищають їх від дії природних естрогенів організму. У такий спосіб блокується процес розмноження ракових клітин або переродження здорових клітин на злоякісні. Однак у відповідь на цю дію організм починає виробляти більше власних гормонів, що призводить до ризику розвитку раку ендометрію та печінки (де відбувається інактивація естрогенів). Саме тому медики та вчені все більше уваги приділяють застосуванню рослинних естрогенів – фітоестрогенів – як потужного засобу профілактики або проти рецидиву РМЗ після оперативного лікування.

До фітоестрогенів належать сполуки, що мають схожість із природними естрогенами організму. Ці речовини містяться в різних частинах рослин – у корінні, стеблах, насінні, називають їх лігнанами й ізофлавоноїдами. Хоч лігнани й ізофлавоноїди не перетравлюються травними ферментами, але в товстому кишечнику під впливом бактерій вони перетворюються на фітоестрогени і потім всмоктуються в кров. Посднуючись із рецепторами клітин, вони мають регуляторну дію. Якщо дія природних гормонів організму слабка, то вони стимулюють їхню роботу. А якщо природних гормонів занадто багато, фітоестрогени захищають клітину від надмірної стимуляції, у такий спосіб перешкоджаючи процесу пухлинного переродження.



Ціла низка харчових продуктів і трав містять фітоестрогени. Проте найбільш вивчено та доведено позитивну дію фітоестрогенів сої. У дослідженні, проведеному С. Nagata та співавторами 1998 року, жінки протягом трьох місяців вживали 400 мл соєвого молока щодня. У результаті рівень естрогенів у крові й сечі знизився майже на 30 %. В іншій роботі (Х. Ху, А. М. Dupcan, 1998 р.), проведеної за аналогічною схемою, 12 жінкам дітородного віку давали соєві добавки. У результаті також спостерігалось зниження природних естрогенів. З наведених робіт видно, що соєві продукти позитивно впливають на гормональний фон за порівняно короткий період, і це з успіхом може використовуватися в профілактиці РМЗ. Фітоестрогени сої безпечні, вони не викликають репродуктивних розладів у людини, тобто не призводять до безпліддя. Не виявлено в них й інших побічних ефектів. Їх слід включити до дієти для регулярного вживання.

Низка досліджень також показує, що соєва дієта знижує частоту гарячих припливів у жінок у клімактеричний період. Якщо організм погано сприймає соєві боби (що зустрічається рідко), джерелом природних естрогенів можуть бути подрібнене насіння льону – 1-2 ст. л. на добу, пророслі зерна пшениці й жита – 1-2 ст. л. на день, капуста броколі, червоний виноград, різноманітні бобові. А також корисні трави у вигляді настою: червона конюшина, люцерна, корінь солодки, шишки хмелю.

Вживаючи продукти, що містять фітоестрогени, для захисту від хвороби, не забудьте про біблійні обітниці. Адже Господь є найнадійнішим захистом. «Душа наша очікує Господа. Він – наш помічник і оборонець» (Псал. 33:20).

3 серпня

# Харчування і рак МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

*«Якщо ви забажаєте і послухаетесь, то будете споживати блага землі» (Ісаї 1:19).*

Перші експерименти щодо протипухлинного харчування були проведені у Франції ще 1909 року. У цих працях автори визначали вплив вживання різних жирів на розвиток пухлин у тварин. Виявилося, що їжа, яка містить невелику кількість тваринних жирів, перешкоджає розвитку пухлин. Продукти, які містять помірну кількість рослинних жирів, мають профілактичну дію у виникненні раку. Нині ніхто з учених не сумнівається, що їжа з великим вмістом тваринного жиру підвищує ризик розвитку злоякісних пухлин. Пояснюється це тим, що надлишок жирів слугує джерелом синтезу гормонів естрогенів, які, особливо в жінок постклімактеричного віку, підвищують ризик виникнення раку молочної залози. До того ж у процесі засвоєння жирів відбувається їхнє окислення, унаслідок чого утворюються речовини, здатні пошкоджувати клітину та спричиняти мутацію генів.

Профілактика РМЗ полягає у різкому обмеженні або виключенні з раціону продуктів, що містять тваринні жири: сала, смальцю, свинини, м'ясопродуктів (особливо з жирністю понад 10 %), молочних продуктів високої жирності (вершкового масла, сметани, твердих сирів, кисломолочного сиру та ін.), кремів і кондитерських виробів (тортів, тістечок). Особливе значення ця рекомендація має для жінок, які перенесли мастектомію, щоб запобігти рецидиву пухлини. Колектив дослідників з Києва (О. Б. Сопочинська та співавтори, 1992 р.) протягом трьох років проводив спостереження за двома групами жінок, яким провели мастектомію. Першій групі, яка складалася з 56 жінок, запропонували харчування з обмеженням жирів до 25 % від загальної калорійності, що становило 20 г на добу. При цьому обмежували вміст жирів на 30 %, а вуглеводів – на 9 % від колишньої дієти. Інша група,

котра складалася з 52 жінок, дотримувалася звичайного раціону харчування. Через три роки рецидив пухлини було виявлено лише в чотирьох жінок з першої групи, що становить 7%. У другій групі пухлинний процес відновився у 13 жінок, що становить 25%. Отримані результати показали важливість обмеження жирів, особливо тваринного походження, для запобігання пухлинному процесу.

Не всі жири призводять до розвитку раку. Рослинні олії, що містять достатню кількість омега-3 кислоти (ліноленової кислоти), мають протипухлинні властивості. Найбільша кількість ліноленової кислоти міститься (за спаданням) в олії насіння льону, гарбузовій, соєвій, горіховій і ріпаковій. Оптимальний профілактичний ефект омега-3 кислот спостерігається при їхньому регулярному вживанні. Серед продуктів, що захищають від розвитку РМЗ, ще слід виділити родину хрестоцвітих: капусту броколі, цвітну капусту, білокачанну капусту й редьку. Речовини, що містяться в них (ізоціанати, глюкозинолати), беруть участь у знешкодженні й виведенні канцерогенів з організму, вони здатні очищати кров від продуктів розпаду гормонів естрогенів. Овочі з родини хрестоцвітих необхідно щодня включати до раціону харчування, особливо жінкам у постклімактеричному періоді.

Важливо зауважити взаємозв'язок між вживанням м'ясної їжі та виникненням РМЗ. У м'ясі тварин (особливо в червоному) містяться речовини, що стимулюють поділ клітин (ростові фактори), і добавки, які використовуються в кормах і мають естрогенну активність. Був випадок, коли жінка виявила, що у її 10-річної дочки почали швидко збільшуватися молочні залози. Лікар-гінеколог допоміг з'ясувати справжню причину – часте вживання курячого м'яса. Коли птицю й інші вироби з м'яса виключили, швидкий ріст молочних залоз припинився. Профілактика РМЗ передбачає виключення чи різке обмеження споживання м'ясних продуктів.

Очевидно те, що певні продукти негативно впливають на організм і призводять до виникнення хвороб, інші ж, навпаки, захищають від раку та приносять велику користь. Бог бажає, щоб ми обрали лише найкраще. Послух Йому завжди приносить благословення й радість. «Якщо ви забажаєте і послухаетесь, то будете споживати блага землі» (Ісаї 1:19).

10 серпня

# Переваги грудного вигодовування

*«Отже, та жінка залишалась удома, й годувала свого сина, аж доки не надійшов час його відлучити» (1 Сам. 1:23).*

На жаль, останнім часом жінки у великих містах усе рідше годують дитину грудьми, напевно, тому, що штучне вигодовування стало безпечним і легким. Грудне молоко, безперечно, має значні переваги порівняно з коров'ячим молоком і сумішами для дитячого харчування. І якщо в жінки є своє молоко, то позбавляти немовля цього цінного продукту, звичайно, не слід. Материнське молоко містить усі поживні речовини, необхідні дитині. Воно ідеальне для всіх особливостей травлення й обміну речовин новонародженого. Білковий, жировий, вуглеводний компоненти, вітаміни, мінеральні речовини – усі ці складові материнського молока збалансовані, що сприяє їхньому найкращому засвоєнню. Близько 90 % вуглеводів грудного молока – це лактоза, яка сприяє всмоктуванню таких важливих мікроелементів, як кальцій, залізо, цинк, магній і мідь. У ньому міститься ліпаза – фермент, який полегшує перетравлення жирів, вітамін А, вітаміни групи В, а також вітаміни К, Е, Д та С. Грудне молоко завжди має оптимальну для дитини температуру. У ньому містяться гормони й імуноглобуліни – речовини, що підтримують імунітет дитини. Материнське молоко захищає малюка від інфекцій, сприяє фізіологічному розвитку імунітету в дітей першого року життя. Воно необхідне для формування природної мікрофлори в кишечнику і майже ніколи не викликає алергії.

Грудне вигодовування забезпечує близький емоційний зв'язок між матір'ю та дитиною. Під час годування грудьми дитина задовольняє свою потребу в теплі, ласці, дотику та спілкуванні з матір'ю. Дослідження показали, що годування грудьми сприяє емоційному та психічному здоров'ю дитини, покращує її пам'ять та інтелект, знімає стрес. У дітей, які

перебувають на природному вигодовуванні, знижується ризик розвитку аномалій прикусу завдяки покращенню форми й розвитку щелеп. Використання пляшечок із сосками може призвести до викривлення щелепи й формування неправильного прикусу. Дитина, яка отримує грудне молоко, менш схильна до інфекційних захворювань шлунково-кишкового тракту й сечовивідних шляхів, дихальних інфекцій, менінгіту, отиту та виникнення харчової алергії.

Грудне вигодовування має особливі переваги і для здоров'я матері. Воно сприяє нормальному перебігу післяпологового періоду: запобігає післяпологовим кровотечам, гнійно-септичним захворюванням і маститам. А також знижує ризик виникнення мастопатій, доброякісних і злоякісних пухлин молочної залози, онкологічних захворювань матки та яєчників протягом наступних років.

Жінка, яка годує свою дитину грудним молоком, віддає частинку себе для здоров'я та щастя малюка. Вона дарує йому свою любов, годуючи дитину і піклуючись про неї у будь-який час доби. Материнська любов найсильніша, віддана й ніжна. Бог порівнює Свою любов до нас з любов'ю матері до дитини: «Хіба ж забуде матір своє немовля? Хіба вона не пожаліє дитини свого лона? Та як би й вона забула, то Я тебе не забуду!» (Ісаї 49:15). Не допускаймо навіть тіні сумніву, що Бог забув про нас. Його ставлення до нас не змінюється, Він рік у рік продовжує любити нас і милувати, виявляючи турботу і велике довготерпіння.

17 серпня

## Як покращити лактоцію?

*«Сарра ж сказала: Причину для сміху учинив мені Бог; хто лише почує – сміятиметься зі мною. Хто би сказав Авраамові, – додала вона, – що Сарра грудьми годуватиме дитину? Адже в його старості я народила сина!» (Бут. 21:6, 7).*

Авраамові було 100 років, коли в нього народився син. Вони з дружиною уже не сподівалися, але Бог виконав Свою обіцянку, що саме Сарра народить спадкоємця.

Звичайно, найкращий час для виношування й народження здорової дитини – це вік до 40 років, але в житті іноді трапляються дива. Виникає лише одне запитання: де взяти молоко? Іноді в жінки, яка годує, його виробляється недостатньо. Нижче наведені поради, які допоможуть зберегти й покращити лактацію у будь-якому віці.

Успішному грудному вигодовуванню сприяє спокійна й доброзичлива обстановка в сім'ї, гарний відпочинок матері, увага до неї і малюка. Важливою умовою гарної лактації для здорової жінки є саме годування. Молоко виробляється у відповідь на ссання грудей, і що слабше дитина ссе, то гірша лактація. Такий природний механізм: молока виробляється рівно стільки, скільки потрібно малюкові. Саме тому важливо в перші дні життя прикладати дитину тільки до грудей, нічим не догодовувати й не допоювати. Якщо це неможливо, молоко потрібно зціджувати, домагаючись вироблення більшої кількості. Іноді в матері-годувальниці один раз на 1,5-2 місяці може настати лактаційна криза, що триває кілька днів. Криза може бути пов'язана з гормональною перебудовою в організмі жінки. Щоб молоко не пропало, частіше прикладайте дитину до грудей і пийте більше рідини. Якщо повноцінна лактація не відновлюється, порадьтеся з педіатром.

Важливо звернути увагу на харчування матері, воно має бути повноцінним із великою кількістю рідини. Слід уникати вживання часнику й пекучого перцю, оскільки вони можуть зробити молоко гірким. Також надмірно солоні й мариновані продукти затримують рідину в організмі та знижують

вироблення молока. Сприяють лактації волоські горіхи, вони підвищують жирність молока. На день рекомендовано з'їдати до семи горіхів, можна збитих з водою у молоко. Найбільш ефективний спосіб – прийом кмину: 1 ч. л. насіння кмину настоювати на склянці окропу. Приймати настій за 20 хвилин до їди тричі на день. Рекомендують також аніс, фенхель або кріп: 1-2 ч. л. на склянку окропу. Вживати настій до їди за три прийоми. Настій з кропиви рекомендовано приймати при недокрів'ї, низькому гемоглобіні й фізичному виснаженні.

Іноді люди дають поради, що на лактацію дуже добре впливає пиво. Насправді воно допомагає не більше за будь-яку іншу рідину, але заважає скидати зайву вагу після пологів, а алкоголь, що міститься в ньому, потрапляє у грудне молоко, що дітям протипоказано. Також для підвищення жирності молока іноді рекомендують їсти сало. Більшість цього сала піде не в молоко, а відкладеться в жирові запаси на животі та стегнах, збільшуючи ризик виникнення захворювань, пов'язаних із зайвою вагою.

Іноді буває гіперлактація – надмірне виділення молока. Гіперлактацію можна стримати, приймаючи відвар із шишок хмелю або настій із листя шавлії. Допомагають також тугі пов'язки на молочні залози, особливо з розпареним листям м'яти.

Читаючи історію Сарри й Авраама, ми дізнаємося, що мати годувала дитину грудьми, і через певний час влаштували бенкет. «Підросло дитя й було відлучене від материнських грудей. У день, коли був відлучений від грудей Ісаак, Авраам влаштував велику гостину» (Бут. 21:8). Напевно, коли батько тримав довгоочікуваного сина на руках, він відчував велику радість і подив, а також був вдячний Богові за виконану обіцянку. Минуло багато років, перш ніж народився обіцяний спадкоємець. Іноді Божі обіцянки не виконуються відразу, і наша віра проходить через випробування часом. Наберімося терпіння – і наша радість буде досконала.

24 серпня

# Комфорт для малюків

«Як потішає матір свою дитину, так і Я вас потішу...» (Ісаї 66:13).

Щоб заспокоїти своїх дітей, які кричать, мами ходять з ними на руках, знаючи, що цей спосіб працює, допомагаючи дитині розслабитися. У дослідженні, опублікованому 18 квітня 2013 року в *Cell Press Journal of Current Biology*, виявлено, що малюки автоматично заспокоюються, коли матері носять їх на руках, причому така реакція спостерігалася й у дитинчат тварин. На думку вчених з Інституту мозку *Riken*, Японія, усі дитинчата ссавців реагують на носіння розслабленням, що підтверджує важливість цього процесу для організму, котрий розвивається.

Учені виявили, що в немовлят, коли матері носять їх на руках, частота серцевих скорочень миттєво знижується, знімається емоційна напруга і дитина швидше засинає. Такий самий ефект спостерігається і в маленьких мишенят. Коли в лабораторних умовах їх обережно переносили, щоб прибрати в клітках, подібно до того, як носить їх мама, тварини миттєво припиняли рухатися й розслаблялися. За допомогою мініелектрода апарата ЕКГ записувалася частота серцевих скорочень. Було встановлено, що серцебиття в дитинчат різко сповільнювалося. І малюки людини, і мишенята припиняють рухатися та пронизливо кричати, коли їх носять матері.

Отримані результати мають важливий практичний аспект для батьків, щоб уникнути психотравмування дітей у ранньому віці. Деякі члени сімей сприймають плач як спробу дитини маніпулювати увагою батьків. Навпаки, материнські руки, вважають учені, – це найкраще місце для перебування для дітей раннього віку. До того ж матері менше нервуватимуть через дитячий крик, а в дітей буде менший ризик отримати психічну травму через нестачу тактильного спілкування з матір'ю.

Звичайно, не тільки діти, а й дорослі люди потребують підтримки й дотиків. Співчутливий погляд, щирий потиск рук, дружні обійми можуть зробити багато для того, хто



засмучений або сильно переживас. Особливо цього потребують люди похилого віку. Маленька дитина частіше приваблює нас, з нею хочеться поговорити, пограти чи взяти її на руки. Люди похилого віку не настільки привабливі, адже вік часто відображається на зовнішності. Однак саме вони особливо потребують нашої уваги. Коли ми спілкуватимемося з людьми похилого віку або відвідуватимемо своїх літніх батьків, виявляймо до них особливу турботу. Нехай наш дотик і добрі слова підтримають їх і допоможуть усвідомити, що вони дорогі для нас.

31 серпня

## Атеросклероз у дітей

*«Повчай (виховуй) юнака на початку його шляху, і він не зверне з нього, навіть коли постаріє» (Притчі 22:6).*

Відомо, що атеросклероз – захворювання, котре має ранній початок. Перші ознаки цієї хвороби, такі як жирові плями та смужки, з'являються в аорті ще в ранньому дитинстві, до 10 років. Трохи пізніше плями з'являються в артеріях серця, і вже до 13-19 років починають формуватися атеросклеротичні бляшки. Дослідження показали, що підлітки, які померли від травм, нещасних випадків та інших причин, мали вже сформовані атеросклеротичні бляшки в аорті й судинах серця. Причинами цього є ті самі чинники ризику, як і в дорослих. До них належать підвищений артеріальний тиск, куріння, гіподинамія, спадковість, надмірна вага й порушення вуглеводного обміну. Спосіб життя сучасних дітей значно змінився порівняно з їхніми однолітками десятиліття тому. Рухливі ігри на свіжому повітрі витісняються довгим годинами, проведеними перед телевізором і за комп'ютером. Стають популярними нездорові продукти – чипси, фастфуд, солодкі газовані напої та інші. Підраховано, що 50 років тому діти витрачали на добу на 600 ккал більше, ніж їхні ровесники тепер. Унаслідок цього розвивається ожиріння й цукровий діабет 2-го типу, який раніше вкрай рідко траплявся в педіатричній практиці.

Для профілактики розвитку атеросклерозу з раннього віку рекомендовано достатнє вживання фруктів, овочів, злаків і горіхів. Додаючи до раціону молочні продукти, слід вибирати їх з мінімальною жирністю. Бажано виключити продукти, що містять велику кількість холестерину, такі як печінка, твердий сир, вершкове масло, жирні сорти м'яса. Слід пам'ятати про шкоду трансжирних кислот, які містяться в рослинному маргарині, морозиві (у складі якого є вершкове й кокосове масла). Тваринні жири необхідно замінити рослинними оліями, з яких треба віддавати перевагу оливковій. Не слід забувати і про шкоду безконтрольного

вживання кондитерських виробів, цукру й цукерок, які підвищують рівень небезпечних тригліцеридів. Споживання солі має бути не більше 5 г на добу. З дитинства краще недосоловати їжу, щоб смакові рецептори не звикали до солі.

Фізична активність дитини повинна становити щонайменше 60 хвилин на день. Найкращим видом активності вважаються динамічні вправи: ходьба, біг, плавання, їзда на лижах, велосипеді, робота на землі та ін. Важливо захистити дитину від куріння та перебування в тих місцях, де курять дорослі. Дітям з ожирінням слід допомогти нормалізувати масу тіла за допомогою обмеження в харчуванні жирів і відмови від ситної вечері, особливо перед сном.

Сучасні кардіологи говорять, що, починаючи вже з дворічного віку, дітям рекомендовано проводити вимірювання рівня ліпідів крові, чий батьки до 55 років мали ознаки ішемічної хвороби серця, ураження судин мозку й судин ніг, а також групі дітей, які мають підвищений артеріальний тиск, страждають ожирінням і цукровим діабетом. Дивовижно, наскільки швидко атеросклероз захоплює різні вікові групи. Недарма народна мудрість говорить: «Бережи здоров'я і честь змолоду». Той спосіб життя й особливо харчування, до яких ми привчаємо нашу дитину, багато в чому визначають її майбутнє. Цей принцип також важливий у вихованні й духовному розвитку дітей. Біблійна мудрість говорить: «Повчай (виховуй) юнака на початку його шляху, і він не зверне з нього, навіть коли постаріє» (Притчі 22:6).

7 вересня

# Отруєння в дітей

*«Діти є Господньою спадщиною, – винагородою плоду лона»  
(Псал. 127:3).*

Діти – це благословення від Господа. Проте через свою недосвідченість вони можуть постраждати від отруєння. За даними світової статистики, гострі отруєння є причиною загибелі 20 % дітей віком до 15 років. На відміну від дорослих отруйною речовиною для дітей приблизно у 80 % випадків виступають лікарські препарати. Для дітей молодшої групи небезпечною є будь-яка отруйна речовина, яка приваблює їх своєю яскравою упаковкою. Це може бути губна помада, пральний порошок, шампунь та ін. Часто отруєння виникає через легку доступність до ліків і хімічних речовин. Діти дуже чутливі до газоподібних отрут, тому потрібно бути обережними при використанні в домашніх умовах лаків, фарб, розчинників та інших речовин, що випаровуються.

Прояви отруєння можуть бути різноманітними, але найчастішим сигналом для батьків є зміна поведінки дитини. Вона стає млявою, загальмованою, порушується її хода, сповільнюється мова і з'являється плаксивість. З боку шлунково-кишкового тракту здебільшого дитину турбує нудота, блювання, біль у животі та часті й рідкі випорожнення.

Щойно встановлено факт отруєння, необхідно відразу надавати допомогу в домашніх умовах. При цьому не можна ігнорувати і виклик швидкої допомоги, оскільки не завжди можна поставити правильний діагноз і передбачити розвиток ситуації. Коли постраждалого забирають до лікарні, візьміть із собою упаковку (пляшечку, коробку) із залишками речовини або препарату, що спричинив отруєння. Це допоможе лікареві призначити лікування. До приїзду бригади медичної допомоги дитину необхідно покласти на ліжко. Якщо спостерігається збуджений стан, то дітей старшого віку фіксують, а дітей грудного та ясельного віку сповивають. Голову хворого, який лежить на ліжку, слід повернути на бік та утримувати в такому положенні для запобігання потраплянню вмісту шлунка в

дихальні шляхи під час блювання або зригування. Якщо було блювання, необхідно пальцем з пелюшкою або хустинкою очистити рот від харчових мас. При отруєнні через шлунок дітям старшого віку дають випити 1-3 склянки теплої води з подальшим викликанням блювоти, для чого треба натиснути двома пальцями на корінь язика. Цю процедуру повторюють 2-3 рази. Останню порцію води дають з активованим вугіллям – 5-10 таблеток. Дітям молодшого віку, якщо неможливо викликати блювання, дають воду з активованим вугіллям – 2-3 таблетки. Як адсорбенти ще можна використовувати «Поліфепан» або «Ентеросгель». При отруєнні кислотами або лугами блювання викликати не можна. Також цього не слід робити, якщо дитина непритомна, оскільки існує небезпека потрапляння вмісту шлунка до дихальних шляхів. Не напувайте дитину молоком, адже жиророзчинні отрути під його впливом швидше проникнуть у кров. Не давайте також рицинової олії. У дітей це може викликати блювання, кишкові кольки та криваву діарею. При потрапленні отрути на шкіру тіло дитини слід обмити теплою водою. Якщо отруєння відбулося через пряму кишку, рекомендовано зробити очисну клізму, після якої у пряму кишку вводять воду з активованим вугіллям, а при отруєнні пекучими речовинами – рослинну олію. При потрапленні токсичної речовини на слизову оболонку очей їх необхідно якомога швидше промити проточною водою.

Маленькі діти потребують постійного нагляду, але все-таки потрібно подбати, щоб небезпечні для життя речовини були їм недоступні. Якщо дитина отруїлася, не варто кричати на неї чи впадати в паніку. Необхідно спокійно оцінити ситуацію і якомога швидше надати необхідну допомогу.

Нехай добрий Господь завжди зберігає наші сім'ї та особливо маленьких дітей. Для цього нам потрібно розпочати день з молитви й попросити про охорону. Бог любить дітей і бажає їм добра. Христос брав на руки немовлят і благословляв їх. Проте Він бажає захистити їх не тільки від хвороб і зла, а й керувати всім їхнім життям. Дозволимо Господеві піклуватися про наших дітей, адже Він подбає про них якнайкраще. Ісус сказав: «Облиште дітей і не забороняйте їм приходити до Мене, бо для таких є Царство Небесне» (Матв. 19:14).

14 вересня

# Стриманість – обмеження свободи чи свобода?

*«Плід же Духа – любов, радість, мир... стриманість» (Гал. 5:22, 23).*

Коли ми чуємо слово «стриманість», у нас часто виникають неприсмні емоції. Це слово в багатьох асоціюється з обмеженням свободи й різними заборонами, що заважають людині насолодитися всіма «радощами» життя. Іноді люди після спілкування з лікарем говорять: «Лікарю, навіщо тоді жити, якщо всього цього не можна робити?». Такий поверховий погляд на питання стриманості заважає багатьом побачити переваги нового життя, яке перебуває під контролем розуму й волі. Насправді стриманість є ключем, що відчиняє двері для повноцінного життя, вільного від різних залежностей. Вона дає людині відчуття справжньої свободи від згубних звичок чи пристрастей. Стриманість допомагає досягти найбільших висот у всіх сферах життя: фізичній, розумовій і духовній. Вона забезпечує гармонійний розвиток людини і є запорукою доброго здоров'я, бадьорості та щастя. На підтвердження цього можна навести слова президента Америки Бенджаміна Франкліна, який сказав: «З усіх ліків найкращі – відпочинок і стриманість».

Справжня стриманість – це поміркованість у корисному і добровільна відмова від усього шкідливого. На противагу стриманості є слово «нестриманість», або «залежність». Нестриманість призводить до того, що людина постійно чинить те, що руйнує її організм. Інакше кажучи, це сильне бажання, з яким ми не можемо впоратися. Це бажання стає настільки сильним, що людина змушена його задовольнити, щоб уникнути внутрішнього дискомфорту. Потрібно визнати той факт, що кожна людина відчувала залежність від чогось. Ми звикли думати про залежність як про потяг до спиртного, тютюну чи наркотиків. Однак нині описано близько 100 різновидів залежності, наприклад, нестримний потяг до солодощів, переїдання, любов до гострих страв. Існує

залежність від комп'ютера, мобільного телефону, праці, відпочинку, азартних ігор, сексу тощо. Будь-яке бажання, будь-яка пристрасть, над якою людина не може взяти гору, яку вона не здатна контролювати, поступово стає залежністю або стійкою згубною звичкою, що справляє руйнівний вплив на організм. Наприклад, розум людини, яка неправильно харчується, може бути настільки ослаблений, що в неї буде задіяна лише половина або третина розумових здібностей, які могли би бути реалізовані, якби вона проявляла розсудливість і помірність у їжі.

Деякі звички чи вподобання ми отримуємо за законом спадковості від наших батьків, і їх, на жаль, важче позбутися. Проте багато з них формується вже в процесі нашого життя, коли людина усвідомлено робить вибір. Щоб зрозуміти, як здобути перемогу над залежністю, необхідно розглянути роботу головного мозку та з'ясувати анатомію звички. Стриманість – це не обмеження свободи, а, навпаки, свобода від будь-якої форми залежності. Це здатність володіти собою та своїми бажаннями, щоб досягти найвищого ступеня духовного, розумового й фізичного розвитку. Якщо ви, любий друже, бажаєте бути щасливим і досягти успіху в житті, з ранніх років привчайтеся бути стриманим у всьому. Господь бажає нам щастя й істинної свободи. Він послав Святого Духа, щоб, прийнявши Його, ми здобули любов, радість, мир і стриманість.

21 вересня

## АНАТОМІЯ ЗВИЧКИ

*«Адже я не розумію, що чиню: роблю не те, що хочу, а те, що ненавиджу» (Римл. 7:15).*

Мозок людини – центр управління всього організму. Він постійно виробляє енергію, яка у вигляді електричних імпульсів поширюється нервовими волокнами і надходить до кожного органа нашого тіла. Усередині мозку існує певна ієрархія, завдяки якій функціонує усе тіло. Проте з усіх важливих функцій можна назвати найбільш значущі – розум і волю. Їх ще називають найвищими силами. Розум дає можливість людині правильно сприймати дійсність, мислити, робити певні висновки. Воля уможливорює виконання намірів розуму і контроль внутрішніх спонукань і почуттів. Воля здатна керувати всіма функціями мозку, що беруть участь у формуванні звички.

Однак є відділи мозку, які відповідають за почуття й емоції. Їх називають нижчими силами. Це апетит, задоволення, гнів, інтимний потяг та інші бажання й емоції, властиві людині. Нижчі сили не є поганими самі собою, але вони повинні бути під контролем вищих сил – розуму й волі. Якщо все відбувається навпаки, тоді поступово формується залежність, якої потім важко позбутися. Звісно, є функції мозку чи інших відділів нервової системи, куди не поширюється вплив вищих сил, оскільки від них залежить переважно фізіологічна робота організму. Наприклад, центри дихання й роботи серця функціонують навіть під час сну. Та якщо говорити про формування звички, то жодна з них не формується без участі вищих сил – розуму й волі, тобто без згоди людини.

Розглянемо, як взаємодіють ці важливі відділи нервової системи у повсякденному житті та як формується звичка. Скажімо, ви вирішили щоранку робити зарядку. Будильник поставили на 5:30. У призначений час лунає дзвінок, наш слуховий аналізатор фіксує звук, і ми прокидаємося. Цієї миті розум нагадує нам про прийняте рішення і говорить, що



настав час вставати. Почуття говорять дещо інше: подушка краща, під ковдрою тепло й затишно, у тілі відчувається приємна сонливість. Тепер справа за волею. Як же вчинити? Є два варіанти. Перший варіант: ми прислухаємося до голосу розуму, потім докладаємо силу волі, встаємо, вмиваємося і йдемо на вулицю, щоб зробити зарядку. Другий варіант: ми піддаємося приємній сонливості, можливо, знаходимо якесь виправдання і, підкоривши волю почуттям, простягаємо руку, щоб вимкнути будильник.

Цікаво, що кожного разу, коли ми приймаємо рішення і чинимо відповідно до зробленого вибору, наш мозок запам'ятовує цю дію, формуючи «мозкову стежку», якою іти щоразу буде легше. Ця стежка – додаткові нервові зв'язки, що утворюються між клітинами головного мозку. Кожне наше рішення й дія, навіть думки, що повторюються через певний час, формують «стежки», які стають звичками, особливістю мислення й частиною нашого характеру. Якщо ж певний час людина утримується від сформованої звички, тоді «мозкова стежка», що поступово утворилася, руйнується і звичка втрачається. Що довше людина привчає себе до чогось, то важчий процес відмови від звички. Якщо ви курите 20 років, тоді вам буде важче залишити цю звичку, ніж тому, хто має цю залежність лише два роки. Проте добра звістка полягає у тому, що, якими б сильними не були успадковані або набуті звички, перемога завжди можлива. Про це ми читаємо в книзі «Служіння зцілення»: «Якими б поганими не були ваші звички, якими б порочними не були ваші пристрасті, які через потурання їм ув'язнюють як душу, так і тіло, Христос здатний і палко бажає визволити вас. Він звільнить в'язнів від слабкостей, бід, невдач і ланцюгів гріха» (с. 84).

**Для нотаток:**

**Для нотаток:**

**Для нотаток:**