

Как сохранить здоровье

Человек - существо необычное

Наша уникальность

Иной раз мы встаем перед зеркалом и начинаем критически изучать свою внешность, отмечая одутловатости, морщины и прочие признаки старения или болезни. Стоит нам немного задуматься, и возникает желание узнать, что же происходит у нас внутри, - ведь внешний вид зачастую бывает обманчивым. Поразмыслив еще немного в этом направлении, мы приходим к выводу, что каждый человек имеет множество индивидуальных особенностей, что организм человека чрезвычайно сложно устроен. В конце концов мы начинаем понимать, насколько мы уникальны.

Общие черты объединяют нас с нашими соплеменниками, и все же абсолютно одинаковых людей - будь то даже однойцевые близнецы - не бывает. Каждый человек поистине уникален, и чтобы в полной мере оценить свою уникальность, вам будет полезно "заглянуть во внутренности" среднестатистического человека и перечислить некоторые из его особенностей.

"Инвентарная опись" человеческого организма

Средний человек весит 66,6 кг при росте 171 см. Он состоит из 206 костей и 230 суставов, поддерживающих 500 отдельных мышц, которые покрыты 5,5 кв. м кожи. Внутри вашего тела циркулирует примерно 4,7 литра крови. При средней частоте 72 удара в минуту ваше сердце делает 103680 сокращений в сутки. Вы имеете достаточно:

- **извести** на ведро известковой побелки;
- **жира** на семь кусков мыла;
- **воды** на 45-литровый бочонок;
- **железа** на один 5-сантиметровый гвоздь;
- **угля** на 9000 графитных стержней;
- **фосфора** на 2200 спичечных головок;
- и вы производите около **60 ватт энергии** - этого достаточно для работы обычной домашней лампочки.

Ваш организм потенциально наиболее активен в 10 часов утра и 7 часов вечера, а наименее - в час ночи (похоже, мы не созданы для вечеринок!).

Один квадратный сантиметр вашей кожи состоит примерно из 3 миллионов мельчайших клеток. На этом небольшом участке у вас имеется:

- 90 см кровеносных сосудов, обеспечивающих клетки питанием;
- 2 рецептора, служащих для определения холода;
- 12 рецепторов, служащих для определения тепла;
- 360 см нервных волокон, переносящих информацию;
- 10 волосков;
- 15 сальных желез, обеспечивающих мягкость кожи;
- 25 рецепторов, позволяющих ощущать прикосновение;
- 100 потовых желез для удаления нечистот;
- 200 нервных окончаний для регистрации болевых ощущений.

На голове у вас приблизительно 120000 волос; больше (150000), если волосы светлые, меньше (90000) - если рыжие. Они растут чуть дольше 19 часов в сутки, остальное время пребывая в покое. Волосы на теле растут медленнее (10-12 часов в сутки). Если вы

мужчина, то у вас на щеках имеется 25000 щетинок, вырастающих за сутки на четверть миллиметра, а за всю жизнь - примерно на 630 см.

Внутренняя деятельность организме

Даже когда вам кажется, будто вы ничем не заняты, внутренняя деятельность вашего организма, к счастью, не прекращается! Ежесекундно 10000000 красных кровяных клеток выводятся из кровообращения, уничтожаются и заменяются. Ваша кровь течет по кровеносным сосудам общей протяженностью 160000 км, а чтобы пройти по всему вашему телу, ей требуется около минуты.

Если вы курите или выполняете физические упражнения, вашему сердцу приходится трудиться напряженнее (хотя и по разным причинам). На каждые лишние полкилограмма жира приходится более 300 км дополнительных кровеносных сосудов, так что вашему сердцу приходится еще тяжелее. За сутки вы делаете 23340 вдохов, поглощая около 2 кубических метров воздуха, 21 процент которого составляет кислород, а 0,04 процента - углекислый газ, при выдохе содержание углекислого газа повышается примерно до 4 процентов. Вы поглощаете в два раза больше воздуха, если идете пешком (а это примерно 8 км или 20000 шагов в день, так что к 80-летнему возрасту пройденный вами путь будет равен шести кругосветным путешествиям), и в три раза больше, если бежите. Время от времени вы непроизвольно делаете глубокий вдох - примерно один раз каждые три минуты. В процессе дыхания вы производите более 200 граммов водяного пара в час. Глаза потребляют около четверти нервной энергии вашего организма, ежедневно регистрируя примерно 50000 изображений и передавая их в мозг. Если вы целый день читаете, то ваши глазные мышцы совершают около 100000 движений. Всякий раз когда вы моргаете, вы прекращаете визуальное восприятие окружающего мира на три десятых секунды, таким образом, от 11 до 20 процентов времени своего бодрствования вы не видите того, что происходит вокруг. Когда вы спите, ваши глаза по-прежнему совершают определенные движения, и за ночь вы поворачиваетесь 25-35 раз в своей постели.

В среднем вы произносите 4800 слов в день, однако если ваша профессия связана с частым общением с людьми, то это число может быть значительно больше.

Чтобы обеспечить себя энергией для выполнения всех вышеперечисленных задач, вы потребляете около 1,8 кг пищи. Получается, что каждые десять дней здоровый ребенок поглощает объем пищи, равный массе его тела, и каждые пятьдесят дней то же самое делает взрослый. Если вы едите больше, чем требуется вашему организму для производства энергии, то набираете вес, если меньше, то теряете. Малоподвижный образ жизни требует пониженного потребления пищи. В любом случае, по мере нашего старения наши потребности в энергии уменьшаются примерно на пять процентов каждые десять лет взрослой жизни.

Кроме того, лет с тридцати мы начинаем понемногу терять в росте - по 0,00018 см в день. Заметно это не сразу, но за двадцатилетний период можно стать ниже на 1,3 см.

Ваш мозг вмещает приблизительно 1000000000 нервных клеток, каждая из которых имеет около 1000 взаимосвязей. Не все они задействованы каждый день, часть их выполняют весьма специфическую роль, в то время как другие активизируются в соответствии с той деятельностью, которую вы выполняете в данный момент. Сеть нервных клеток охватывает все тело, и информация, посылаемая и принимаемая мозгом, передается со скоростью от 4 до 600 км в час.

Точная настройка

О каждой составляющей человеческого тела можно сказать больше, гораздо больше. Однако и приведенной информации вполне достаточно, чтобы подчеркнуть взаимосвязанность и взаимозависимость всех органов.

Вы должны отчетливо представлять себе следующее: чтобы ваш уникальный организм функционировал самым эффективным образом, он должен быть точно настроен. Процесс подобного рода точной настройки мы называем "образом жизни". От того, какой образ жизни мы выбираем, зависит, насколько успешно мы будем решать

свои личные и общественные задачи. Чтобы наслаждаться полноценной жизнью, нам необходимо заботиться о сохранении нашего здоровья.

Как сохранить здоровье

Целостная личность

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как "состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни". Это определение служит отражением того факта, что мы являемся целостными существами и наше здоровье нужно рассматривать в свете нескольких неразделимых, взаимозависимых измерений. В Оксфордском словаре о здоровье сказано, что это "телесная крепость, здравый рассудок, духовная состоятельность". Мы можем охарактеризовать все составляющие здоровой личности как факторы, в свете которых понятия здоровья и качества жизни адекватны.

Образ жизни

Значимость образа жизни для состояния здоровья все более возрастает в глазах современного человека. Недавние исследования показали, что из всех причин смерти преобладают четыре. Нездоровый образ жизни является причиной пятидесяти трех процентов смертей. За ним следуют факторы, связанные с окружающей средой - 21 процент. Если учесть, что мы в значительной мере способны контролировать свой образ жизни и состояние окружающей среды, то получается, что семьдесят четыре процента, или почти три четверти факторов, приводящих к смерти, вполне доступны для нашего воздействия, а значит, мы можем изменить ситуацию к лучшему. Шестнадцать процентов преждевременных смертей связаны с плохой наследственностью. Однако даже в данном случае ученые-медики утверждают, что если у нас и есть генетический изъян, то риск его проявления вполне можно свести к минимуму, ведя здоровый образ жизни. Оставшиеся десять процентов факторов зависят непосредственно от состояния системы здравоохранения. На первый взгляд это может показаться странным, поданный казус легко объясним.

Несчастные случаи и ухудшение состояния бывают даже в больнице. Наука, в том числе и медицинская, не располагает решениями всех наших проблем. Например, мы знаем, как действуют таблетка А и таблетка Б, если их принимать по предписанию. Однако мы не можем с точностью сказать, как они будут действовать, если их принимать одновременно. Ответы на многие подобные вопросы приходят в результате многочисленных экспериментов и требуют немало времени.

Таким образом, можно смело констатировать: рассматривая указанные выше факторы вкуче, мы видим, что наши возможности контролировать их хотя и весьма значительны, но они имеют серьезный потенциал и способны многократно возрасти.

Нашему здоровью совсем не повредит, если мы изучим строение нашего организма и будем знать, в чем он нуждается. Данная мысль не нова. Английский философ Роберт Бойль (1627-1691) весьма причудливо высказался по этому поводу:

"Крайне постыдно для Разумной Души населять такую чудно устроенную Обитель, как Тело, в котором она пребывает, и быть совершенно незнакомой с его изысканным строением".

С Бойлем трудно не согласиться. Нам следует изучать наш организм и знать, как поддерживать его в добром здравии. Мы должны не только вести правильный образ жизни, но и знать, что делать, когда дела наши идут не так хорошо, - ведь от недугов никто не застрахован, поскольку мы живем далеко не в идеальном мире.

"Здоровые" привычки

Современный всплеск интереса к здоровому образу жизни возник в результате исследования зависимости состояния здоровья людей от их привычек, проведенного в 1972 году учеными Лестером Бреслоу и Н.Б. Беллоком.

Оценив физическое состояние 7000 калифорнийцев обоих полов, они пришли к выводу, что люди, следующие здоровым привычкам, отличались лучшим здоровьем, чем те, кто этого не делал. Среди большого числа полезных привычек были особо выделены семь. Самыми здоровыми из исследованных людей были те, кто:

- никогда не курил;
- выпивал менее четырех порций алкоголя в неделю (конечно, лучше вообще не пить!);
- ежедневно завтракал;
- редко ел между приемами пищи;
- спал 7-8 часов в сутки;
- часто занимался физическими упражнениями;
- имел менее десяти процентов лишнего веса (для женщин) и менее двадцати процентов лишнего веса (для мужчин). Как показало исследование, состояние здоровья человека зависит от каждой из этих "здоровых" привычек в отдельности. Данная работа ученых послужила толчком для целого ряда исследований, проводившихся по всему миру и показавших схожие результаты.

Сбалансированная жизнь

Еще одним измерением здоровья, ставшим совершенно очевидным, является необходимость поддерживать баланс в нашей жизни, и не только в интеграции бытия в три упомянутые в Оксфордском словаре сферы, но и в рамках этих сфер Другими словами, мы начинаем понимать, что недостаток необходимых для полноценного существования факторов может быть столь же вреден, как и их избыток Если мы, к примеру, будем рассматривать проблемы здоровья в свете питания, то увидим, что существует оптимальная диета, обеспечивающая необходимый уровень ресурсов для поддержания хорошего здоровья.

Гипертония (или повышенное кровяное давление) может быть связана с дефицитом калия или кальция в питании С другой стороны способствовать ей может избыток соли или жира Полости в зубах могут возникать из-за недостатка фтористых соединений, защищающих зубы, либо из-за наличия Сахаров, их атакующих Вопрос о балансе нашей жизни еще более проясняется, когда мы рассматриваем воздействие, которое могут оказать на наше здоровье витамины, минералы и микроэлементы даже в сравнительно малых количествах.

Для возникновения болезненного состояния требуется возбудитель и восприимчивый к болезни человек, хотя недуг нельзя считать неизбежным, поскольку способности.

человека сопротивляться ему достаточно широки. Как бы то ни было, если мы ведем правильный образ жизни, то риск заболевания постоянно снижается по мере роста сопротивляемости организма. При этом нельзя гарантировать и абсолютную свободу от всех заболеваний, ведь, как уже говорилось, мы живем в несовершенном мире.

Болезни богатых

Исследования, проведенные в Европе в военное время, когда продовольствие выдавали по карточкам, показывают, что общее состояние здоровья населения улучшается, если рацион ограничен и состоит из самых простых продуктов. И хотя сегодня мы много слышим о стрессе как о существенной причине болезней, он не оказывал столь уж значительного воздействия на здоровье во время войны, когда люди практически ежедневно пребывали в стрессовом состоянии.

Когда война закончилась и продукты стали более разнообразными (как натуральными, так и переработанными), кривая заболеваемости поползла вверх, отражая изменения в образе жизни. Раковые, сердечнососудистые и прочие заболевания

дегенеративного характера заняли верхние строчки в перечне причин смерти. Поскольку указанные перемены наблюдались прежде всего в западных странах с высоким уровнем жизни, врачи стали называть данные заболевания "болезнями богатых" или "болезнями изобилия". За экономическим ростом и принятием западного образа жизни неизменно следуют болезни богатых. К примеру, уровень заболеваемости раком груди и толстой кишки остается низким в тех странах, где рацион питания состоит из простых продуктов и потребление жиров ограничено. Когда люди переселяются в процветающие страны и перенимают стиль жизни, бытующий на их новой родине, включая и питание, заболеваемость раком груди и толстой кишки вырастает до наблюдаемого в данной стране уровня. Однако если эмигранты придерживаются привычного для себя питания, уровень заболеваемости раком груди и толстой кишки остается на прежнем уровне.

Снижение риска

Тщательное изучение целого ряда факторов показывает, что позитивные изменения в образе жизни могут привести к соответствующим переменам в состоянии здоровья. Поэтому отделы здравоохранения и связанные с охраной здоровья негосударственные организации публикуют рекомендации, помогающие, по их мнению, снизить риск заболеваемости различными недугами, в частности, раковыми и сердечно-сосудистыми.

Организация "Европа против рака" разработала десять таких рекомендаций. Прежде всего эксперты утверждают, что "некоторых видов раковых заболеваний можно избежать",

- * если человек не курит; курильщикам следует как можно скорее оставить свою привычку или хотя бы не курить в присутствии других людей;

- * если снизить потребление пива, вина и крепких алкогольных напитков до минимума (желательно не употреблять вообще);

- * если человек не подвергается излишнему воздействию солнечных лучей либо защищает свою кожу специальными средствами;

- * если выполнять инструкции по охране здоровья и технике безопасности на рабочем месте, связанном с производством или использованием материалов и веществ, способных вызывать раковые заболевания;

- * если часто употреблять в пищу свежие фрукты, овощи и злаковые с высоким содержанием клетчатки;

- * если не допускать ожирения, а также ограничивать употребление жирной пищи;

- * если при обнаружении вздутий, изменений в родинках и пигментации или ненормального кровотечения сразу же обратиться к врачу (многие раковые заболевания можно вылечить при своевременном обнаружении);

- * если при постоянных проблемах с кашлем, хрипотой, при изменениях в мочеиспускании и стуле либо при необъяснимой потере веса немедленно проконсультироваться с врачом;

- * если женщины регулярно сдают на анализ мазок из шейки матки;

- * если женщины регулярно проходят обследование молочных желез и маммографию (рентгеноскопию молочных желез), это особенно касается тех женщин, кому за пятьдесят. Мужчинам рекомендуется регулярно обследовать яички на наличие вздутий и опухлостей.

Анализ материалов, опубликованных различными здравоохранительными организациями по поводу питания, показывает, что:

- * фрукты и овощи, содержащие витамин А, способны предотвратить раковые заболевания кожи;

- * фрукты, содержащие витамин С, препятствуют образованию нит-розамина (канцерогена, т.е. вещества, вызывающего рак), тем самым снижая риск заболевания раком желудка или толстой кишки;

- * зеленые овощи из семейства крестоцветных (капуста, редька) позволяют увеличить

количество ферментов толстой кишки, которые нейтрализуют попадающие туда канцерогены;

* если более двадцати четырех процентов калорий обеспечивают жиры, то резко повышается риск заболевания раковыми заболеваниями, особенно раком молочной железы. Потребление животных жиров следует свести до минимума в пользу растительных жиров или масел, среди которых наиболее полезны моно- и полиненасыщенные жиры. Полиненасыщенные жирные кислоты должны составлять около трети от общего потребления жиров;

* употребление меньшего количества соленых, маринованных и копченых продуктов способствует снижению общего риска заболевания раком.

Смысл всех этих рекомендаций можно кратко выразить одним легко запоминающимся предложением: для поддержания идеального веса регулярно ешьте разнообразные натуральные продукты в оптимальном количестве.

Эти здравые советы помогут не только тем, кто желает снизить риск

заболевания раком, но и людям, стремящимся избежать проблем с сердцем. Организации, занимающиеся борьбой с сердечно-сосудистыми заболеваниями, как правило, утверждают, что нам не повредит, если мы

СНИЗИМ

* общее потребление жиров;

* потребление насыщенных жиров (обычно содержащихся в мясе);

* потребление калорий для поддержания идеального веса;

* до минимума использование рафинированных Сахаров;

* потребление алкоголя, в случае если он является одной из составляющих образа жизни (еще лучше совсем отказаться от него);

* потребление соли;

ПОВЫСИМ

* потребление вегетарианских продуктов, особенно сложных углеводов (хлеб, макаронные изделия, бобовые, злаки и неполированный рис) и продуктов с высоким содержанием клетчатки, таких как фрукты и овощи. Данные меры помогут снизить или избежать "болезней изобилия" и повысить наш иммунитет. Кроме того, они защитят нас от обычных сезонных инфекций и последствий таких новых заболеваний, как СПИД. Итак, если мы не хотим мириться со своей восприимчивостью к болезням, у нас есть возможность использовать весь потенциал организма и повысить его сопротивляемость широкому ряду заболеваний.

Пища, которую мы едим

Мы находим большое удовольствие в выборе и приготовлении пищи, нас привлекает ее вкус, состав, запах и цвет. Так и должно быть. Помимо прочего, мы должны выбирать такие продукты, которые способны помочь нам сохранять хорошее состояние здоровья. Порой мы не отдаем себе отчета в том, насколько сильно пища может влиять на наше здоровье и поведение.

В последнее время исследование данной взаимосвязи получило новый импульс. Профессор университета Саут-Бэнк, доктор Дж. У. Т. Ди-керсон пишет: "В настоящее время мало кто сомневается в том, что продукты, либо их определенные составляющие, могут приводить к заболеваниям". Далее в своей работе он описывает некоторые клинические состояния, связанные с болезнями, вызванными неправильным питанием.

Опять же, едва ли кто станет спорить с тем, что витамины и минеральные вещества, употребляемые людьми, испытывающими в них недостаток, способны избавить от многих физических, эмоциональных и умственных недугов. К сожалению, далеко не все люди имеют возможность употреблять полезную и разнообразную пищу либо витамины и минеральные вещества, чтобы восполнить их недостаток. И все-таки нужно отбирать

по возможности наилучшие продукты и употреблять их с наибольшей пользой.

Наши привычки в части питания имеют большее значение, чем нам свойственно думать, поскольку пища играет в том числе и определенную роль в возникновении состояний, имеющих социальный аспект. Доктор Дикерсон в данной связи особо упоминает недостаточную внимательность, гиперактивность, плохое поведение, склонность к насилию и нарушению закона. Подобная взаимосвязь может показаться нам странной. Во многих случаях эти состояния в значительной мере были сведены на нет "благодаря изменениям питания, когда продукты с высоким содержанием жиров и сахаров были заменены на фрукты, овощи и цельные крупы".

К счастью, данные продукты вполне доступны и составляют основу питания во многих странах. Причем те же самые продукты рекомендованы и диетологами, занимающимися раковыми и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Мысль о том, что пища влияет на поведение человека, не нова. Об этом писали самые разные авторы, начиная с древнегреческих классиков. В книге "Питание и правонарушение" криминолог Александр Шаусс приводит слова знаменитого средневекового врача Моисея Маймонида, утверждавшего "Ни одну болезнь, которую возможно излечить диетой, не следует лечить какими-либо иными средствами".

Мы лишь начинаем осознавать глубокий смысл этого утверждения.

Профессор Дикерсон говорит о взаимосвязи питания и преступности, упоминая целый ряд исследований. Он приходит к выводу: "Сейчас уже ни у кого не возникает сомнений в необходимости серьезного внимания к проблеме взаимосвязи между пищевым рационом и прогулами, исключением из школы, антиобщественным поведением либо склонностью к насилию, что может в конце концов вылиться в правонарушение"

Эти мысли, высказанные как древними философами, так и современными криминологами и диетологами, побуждают нас внимательно относиться к пище, которую мы едим, и осознавать значимость нашего выбора, дабы восполнять свои самые глубокие нужды и оставаться здоровыми во всех отношениях

Здоровое питание

Поскольку большинство людей отождествляют здоровье с едой - и в свете ее важности кто может их за это осудить? - мы с нее и начнем. Пища, которую мы потребляем, должна способствовать сохранению нашего здоровья,

* снабжая нас энергией для выполнения повседневных дел, помогая нам получать удовольствие от работы и активного отдыха;

* снабжая нас основными строительными материалами для выстраивания и восстановления мышц, крови, костей и зубов;

* защищая нас, насколько это возможно, от болезней. Данным требованиям в той или иной мере отвечают все продукты питания. Однако определенные виды продовольствия лучше других выполняют специфические требования по обеспечению нашего организма энергией, строительными материалами и защитой. Вот почему так много внимания уделяется сбалансированной диете. Хорошее питание включает в себя достаточное и, конечно же, оптимальное количество углеводов, белков, жиров, витаминов и минеральных веществ.

Углеводы

Углеводы обеспечивают организм энергией. Они бывают двух видов:

* сложные (крахмалы), снабжающие организм долговременными энергетическими запасами, когда пища расщепляется медленно, высвобождая свою энергию в течение продолжительного времени, не вызывая усталости и не изнашивая организм;

* простые (сахара). Сахара же, наоборот, обеспечивают скоротечный всплеск энергии, который нельзя поддержать иначе, как приемом следующей порции того же

продукта. Это приводит к кратким приливам энергии, а в конечном итоге - к усталости и истощению энергетических запасов и, естественно, наносит вред организму.

Белки

В различных типах белков можно обнаружить двадцать аминокислот (мельчайших химических строительных блоков). Девять из них считаются важными, поэтому нам необходимо потреблять содержащие их продукты либо комбинацию белковых продуктов, обладающих равноценной питательной ценностью.

Жиры

Разнообразные мельчайшие составляющие жира в оптимальном количестве жизненно важны для химических процессов, происходящих в человеческом теле. Жир также богат энергией. Избыток жира приводит к нарушению химического равновесия в организме, а излишки энергии откладываются в виде жировых запасов, которые могут быть при необходимости использованы, но между тем отягощают организм лишним весом.

Жиры/масла по своему химическому строению делятся на мононе-насыщенные, полиненасыщенные и насыщенные. Что касается нашего здоровья, то потребление жиров нужно свести до минимума, причем лучше всего ограничиваться моно- и полиненасыщенными жирами/маслами.

Витамины и минералы

Эти вещества также необходимы для полноценного функционирования организма. Витамины, в зависимости от их источника, могут быть либо жирорастворимыми (витамины А, D и Е), либо водорастворимыми (витамины В и С).

Жирорастворимые витамины потребляются вместе с жирами или маслами, имеющими либо растительное, либо животное происхождение; используются в соответствии с нуждами организма, а излишки откладываются в жировых запасах. Через какое-то время эти отложенные в запас витамины могут стать вредоносными для организма человека.

Водорастворимые витамины поступают в организм главным образом из растительных источников, используются в его химических процессах, а любой излишек, если не принимать во внимание небольшой витаминный запас, растворяется в жидкостях организма и выводится обычным путем.

Минеральные вещества в очень незначительных количествах также необходимы для физиологических процессов и могут быть получены из самых разных источников.

Диетологи разработали так называемую "пирамиду здорового питания", помогающую правильно выбирать продукты для обеспечения организма необходимыми питательными веществами в оптимальных

количествах. Приведенная ниже пирамида вегетарианского питания способна обеспечить человека всем необходимым для полноценного функционирования организма.

ПИРАМИДА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Вегетарианский подход к выбору здоровых продуктов на каждый день

**Бобы, орехи, семена
и заменители мяса, 2-4 порции**
Умеренное потребление



Жиры, масла и сладости
Незначительное потребление

**Обезжиренное молоко,
йогурт и свежий сыр,
2-3 порции**
Умеренное потребление



Фрукты, 2-4 порции
Обильное потребление



Овощи, 3-5 порций
Обильное потребление



Цельные злаки, хлеб, крупы, рис и макаронные изделия, 6-11 порций
Основное потребление



Как сбросить вес

Воспользовавшись пирамидой здорового питания и тщательно опробованными рекомендациями, изложенными в этом разделе, вы сможете обрести и поддерживать идеальный вес.

Питайтесь регулярно - три умеренных приема пищи в день

Многие люди, имеющие избыточный вес, полагают, что, если они уменьшат количество приемов пищи до 1-2 в день, то им удастся похудеть. В этом есть доля истины, однако даже один прием пищи может содержать больше калорий, чем требуется организму на один день, а едок так и не насытится!

Поэтому необходимо учитывать содержание и размеры порций. В идеале завтрак должен быть объемнее, чем обед или ужин.

Завтрак - самый важный прием пищи. Ему предшествует длительный, 10-15-часовой период воздержания от нее. Даже во сне организм расходует энергию в виде сахара, содержащегося в крови, на восстановление тканей и поддержание различных физиологических процессов. Следовательно, при пробуждении энергетические запасы организма находятся на самом низком уровне.

Добрый завтрак восполняет энергетический пробел, восстанавливая уровень сахара в крови и обеспечивая хороший задел на весь день. Поэтому завтрак должен покрывать не менее трети от ежедневных потребностей организма в пище. В любом случае метаболический процесс (пищеварение) идет быстрее утром, и потому пища перерабатывается эффективнее.

Ужин должен быть наиболее легким из всех приемов пищи. Ближе к вечеру метаболический процесс замедляется, и пища в кишечнике может застояться.

Избегайте обильных застолий

Эта рекомендация напрашивается сама собой. Кто-то сказал: "Мы должны завтракать, как короли, обедать, как принцы, а ужинать, как нищие". Конечно, бывают особые случаи, когда приходится есть поплотнее, однако они должны стать исключением из правила.

Это особенно важно, если вы пытаетесь похудеть. Многие люди, несмотря на хорошее начало, потерпели неудачу в своих попытках сбросить вес, и все потому, что проявили невоздержанность в еде, решив вознаградить себя за те лишения, которые им пришлось пережить в строгом следовании новой диете. Со временем желудок сожмется, и отношение к еде и подобного рода награде изменится, что обеспечит успех в снижении веса. А тяга к перееданию постепенно исчезнет, если ее не подпитывать периодическими срывами.

Употребляйте побольше витаминов и минералов

Несмотря на мельчайшие размеры, эти питательные вещества играют большую роль в обслуживании нервной системы и производстве гормонов. Следует в больших количествах употреблять овощи (особенно с зеленой ботвой и корнеплодами), свежие фрукты - чем свежее, тем лучше, и в том числе цитрусовые.

Разнообразные овощи и фрукты помогут уменьшить тягу к другим, менее полезным продуктам, а также к табаку и алкоголю в том случае, если вы их употребляете.

Не ешьте между приемами пищи

Иногда волей-неволей приходится нарушать привычный режим питания. В таких случаях велико искушение закусить на скорую руку чем придется. При этом мы зачастую потребляем высококалорийные продукты, нарушающие пищевой баланс из-за большого содержания жира, сахара или соли.

Если чувство голода непреодолимо, то лучше съесть свежий плод или выпить немного фруктового сока. Это поможет вам продержаться до следующего приема пищи, будь то обед или ужин.

Тщательно пережевывайте пищу

Пищеварение - процесс продолжительный, и на протяжении всего пищеварительного тракта могут возникать самые разные условия.

Тщательное пережевывание пищи гарантирует, что каждая стадия пищеварительного процесса будет проходить в идеальных условиях и пища переварится наилучшим образом.

Кроме того, центр аппетита в головном мозге быстрее выработает чувство насыщения. Другими словами, медленно поглощая пищу, вы устанете есть, не успев

40	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12
41	20	20	19	18	18	17	16	16	15	15	15	14	14	13	13	13	12
42	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	13	13	13
43	22	20	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13
44	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13
45	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13
46	23	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14
47	23	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14
48	24	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14
49	24	23	23	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15
50	25	24	23	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15
51	25	24	24	23	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15
52	26	25	24	23	23	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16
53	26	25	25	24	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16
54	27	26	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16
55	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16
56	28	27	26	25	24	23	22	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17
57	28	27	26	25	25	24	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17
58	29	28	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17
59	29	28	27	26	26	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18
60	30	29	28	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18
61	30	29	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18
62	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	19
63	31	30	29	28	27	26	25	25	24	23	22	22	21	21	20	19	19
64	32	31	30	28	28	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	20	19
65	32	31	30	29	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	19
65	33	32	31	29	29	27	26	26	25	24	23	23	22	22	21	20	20
67	33	32	31	30	29	28	27	26	25	25	24	23	22	22	21	21	20
68	34	33	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20

69	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	24	23	23	22	21	21
70	35	34	32	31	30	29	28	27	26	26	25	24	23	23	22	22	21
71	35	34	33	32	31	30	28	28	27	26	25	25	24	23	22	22	21
72	36	35	33	32	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23	22	21
73	36	35	34	32	32	30	29	29	27	27	26	25	24	24	23	23	22
74	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	26	26	25	24	23	23	22
75	37	36	35	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24	24	23	22
Ъ	38	37	35	34	33	32	30	30	29	28	27	26	25	25	24	23	23
77	38	37	36	34	33	32	31	30	29	Ъ	27	27	26	25	24	24	23
78	39	38	36	35	34	32	31	30	29	29	28	27	26	25	25	24	23
79	39	38	37	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24
80	40	39	37	36	35	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25	25	24
81	40	39	37	35	35	34	32	32	30	30	29	28	27	26	26	25	24
82	41	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24
83	41	40	38	37	36	35	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25
84	42	40	39	37	35	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25
85	42	41	39	38	37	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25
85	43	41	40	38	37	36	34	34	32	32	30	30	29	28	27	27	26
87	43	42	40	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26
88	44	42	41	39	38	37	35	34	33	32	31	30	29	29	2"	27	26
89	44	43	41	40	39	37	36	35	33	33	32	31	30	29	28	27	27
90	45	43	42	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27
см	142	145	147	150	152	155	158	160	163	165	168	170	173	175	178	180	183

Норма: 19-24

Избыточный вес. - 25-29

Ожирение: 30+

Польза физических упражнений

Марк Твен, автор "Приключений Гекльберри Финна", говорил, что если ему вдруг приходит в голову мысль сделать зарядку, он ложится и отдыхает, пока это желание не пройдет! Еще в 1873 году Эдвард Стэнли, граф Дерби, отмечал: "Тем, кто считает, что у них нет времени для физических упражнений, рано или поздно придется найти время

для болезни".

Что значит - быть в хорошей форме

Если мы хотим свести к минимуму риск заболевания, физические упражнения могут сыграть в этом очень важную роль. Хорошая форма включает в себя три взаимосвязанных фактора:

- * сердечно-легочная выносливость;
- * мышечная эластичность;
- * мышечная сила.

В Калифорнии было проведено исследование по поводу сердечнососудистых заболеваний. Ученые, в частности, хотели установить роль физических упражнений в профилактике этих недугов. Мужчины и женщины были поделены на три группы: часто занимающихся физическими упражнениями, выполняющих их изредка и не прибегающих к ним вообще. Первые две группы, в свою очередь, были поделены на активных и умеренных. Исследование показало, что к концу девятилетнего периода скончались 6,8 процента активных и 11,8 процента умеренных любителей физкультуры из первой группы. Из второй группы скончались 12,4 процента активных и 15 процентов умеренных. Самый высокий уровень смертности - 18,6 процента - был в третьей группе - среди тех, кто никогда не упражнялся. Очевидно, что немаловажную роль сыграла продолжительность и интенсивность физических упражнений. Среди женщин, участвовавших в исследовании, были получены схожие результаты: 6,5 процента для активных и умеренных участниц из первой категории; 7,6 и 8,2 процента для активных и умеренных из второй категории; и 16,1 процента для тех, кто вообще не занимался физкультурой. Охваченные этим и другими исследованиями любители физических упражнений чувствовали себя здоровыми и бодрыми как духовно, так и физически и показывали лучшие результаты в психологических тестах.

Сила и эластичность мышц приходят с практикой и позволяют человеку расширить комплекс упражнений и сферу активной деятельности.

Польза упражнений

Польза физических упражнений весьма многогранна. Мы уже увидели, что они защищают от сердечно-сосудистых заболеваний, укрепляя сердечные мышцы, благодаря чему сердце работает медленнее, но эффективнее, а циркуляция крови улучшается. То же самое можно сказать и о дыхании: организм получает больше кислорода и лучше его использует.

Упражнения формируют хорошую фигуру и улучшают цвет лица, повышают самооценку и формируют крепкие мышцы и кости (снижая вероятность возникновения остеопороза), повышают сопротивляемость болезням, укрепляют иммунную систему, снимают стресс, улучшают деятельность мозга (следует отметить, что мозг потребляет пятую часть кислорода, поступающего в организм), снимают усталость и нервное напряжение и, что немаловажно, способствуют пищеварению и вызывают аппетит.

Поддержание формы

Чтобы поддерживать форму, нужно прежде обрести ее. Поэтому следует постепенно увеличивать нагрузки до тех пор, пока не достигнете высокого физического уровня. Если у вас начали проявляться признаки старения или есть проблемы с сердцем, то лучше заручиться одобрением врача-кардиолога. В любом случае, если вы не способны на что-то трудоемкое, вам поможет ходьба пешком. Установите для себя определенную дистанцию, которую вы можете преодолеть без особого напряжения, и засекайте время. Постарайтесь, не перенапрягаясь, постепенно улучшать показатели на этой дистанции. Затем увеличивайте расстояние, пока ваши прогулки не потребуют от вас достаточно серьезных усилий. Вовсе не обязательно изнурять себя, чтобы войти в форму. Очень важно привести себя форму до того, как вы начнете заниматься активными видами отдыха. В этом случае вы получите от них гораздо больше удовольствия. Занимаясь лишь

время от времени подвижными и трудоемкими упражнениями, вы можете нанести себе больше вреда, чем пользы, если ваш уровень подготовленности недостаточно высок.

Если вы обрели форму, то для поддержания сердца в здоровом состоянии вам необходимы более интенсивные упражнения. Вы можете

вычислить частоту пульса, оптимальную для ваших занятий, вычтя из 180 свой возраст. В результате вы получите цифру, составляющую 75-80 процентов от вашей максимальной частоты сердцебиения. Периодически проверяйте свой пульс, чтобы вовремя засечь приближение к этому пику. Вам потребуются разминочные и успокаивающие упражнения. Нужно поддерживать пульс на уровне 75-80 процентов от максимума в течение примерно 20 минут. Упражнения подобной интенсивности достаточно выполнять через день.

Физические упражнения как часть повседневной жизни

Не у всех есть возможность заниматься гимнастикой или трудиться на открытом воздухе. И все же вы можете найти в своем рабочем распорядке и череде домашних дел место для упражнений, соответствующим образом напрягая и растягивая мышцы на протяжении всего дня. Однако, поскольку лишь очень не многие получают достаточную физическую нагрузку на работе, неплохо иметь дома какой-нибудь тренажер. Очень важно иметь мотивацию, потому что без нее занятия покажутся надоедливymi и скучными. Поддерживать мотивацию можно самыми разными способами.

Чтобы побудить себя заниматься физическими упражнениями, нужно задуматься над причинами, по которым они вам необходимы. Например, они помогут уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний или остеопороза; упражнения являются самым эффективным способом нормализовать инсулиннезависимый диабет - короче говоря, все, что способно помочь вам принять решение в пользу физической нагрузки.

Постарайтесь подключить к своим занятиям других членов семьи, но при этом нужно помнить, что вы можете находиться на разных уровнях подготовки. Если вам доступен гимнастический зал или бассейн, вы можете заниматься вместе, но при этом рассчитывать нагрузку, исходя из индивидуальных особенностей. Если же ваше физическое состояние примерно одинаково, вам можно смело участвовать в одних и тех же видах активного отдыха.

Во всеоружии

Для активных занятий физическими упражнениями немаловажное значение имеет соответствующая одежда. Вовсе не обязательно приобретать одежду, обувь или экипировку известных дизайнеров, однако использование подходящего облачения поможет свести к минимуму какие-либо неудобства или риск.

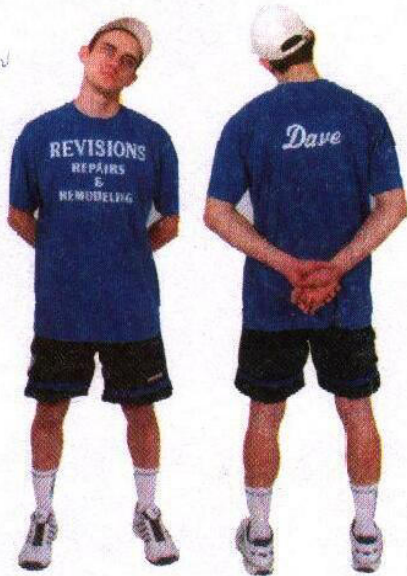
Видов активного отдыха не перечислить. Запасайтесь всем необходимым, а особенно мотивацией, и приступайте к занятиям, которые буквально продлят вашу жизнь.

Тогда вам не придется искать времени для болезни!

Как поддерживать себя в форме

Следующие упражнения можно использовать как основу получасовой физзарядки. Для достижения максимального эффекта растягивания их нужно выполнять в течение 20-30 секунд, не перенапрягая связки и мышцы.

Не забывайте тренировать обе стороны тела. Пейте побольше воды до, во время и после упражнений, чтобы не обезводить организм.



1. Шейная и плечевая растяжка

Встаньте прямо, не напрягаясь, соедините кисти рук за спиной. Слегка опустите плечо вниз, а голову наклоните в противоположную сторону.

2. Грудная, спинная и плечевая растяжка

Опуститесь на колени так, чтобы бедра находились в вертикальном положении. Кисти рук опустите на пол и вытянитесь вперед, не меняя при этом положение бедер. Прогнитесь грудной клеткой в направлении пола.



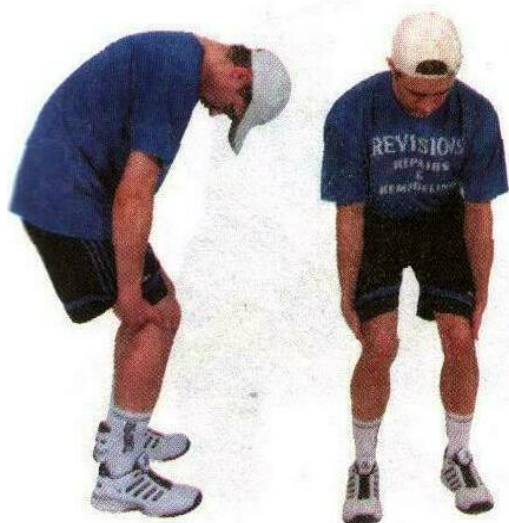
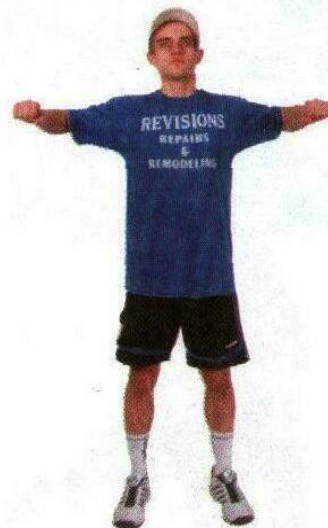
3. Растяжка трицепсов

Поднимите локоть над головой, предплечье отведите за голову. Проведите кистью вниз по позвоночнику. Поддерживайте локоть другой рукой с небольшим усилием (избегая наклонов).



4. Поднятие рук для укрепления плечевых (дельтовидных) мышц

Вытяните руки по бокам, затем медленно поднимите их до уровня плеч и опустите (с грузом или без).



5. Растяжка верхней части спины и плеч

Станьте прямо, колени расслаблены. Наклонившись вперед, обхватите бедра сзади руками. Постарайтесь выпрямиться вверх, не отрывая рук. Лопатки должны разойтись в стороны, а голова — находиться в нейтральном положении.



6. Растяжка спинного хребта

Займите положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Рукой слегка прижмите одно колено к груди, сделайте паузу. Прижмите второе колено к груди, сделайте паузу.

7. Растяжка торса

Займите положение лежа на животе. Упритесь локтями в пол, прижав их к бокам. Слегка приподнимите верхнюю часть туловища, вытягивая грудь вверх и вперед и не отрывая при этом локти от пола.





8. Растяжка паха

Станьте на четвереньки и медленно вытяните одну ногу в сторону. Слегка отклоняясь назад, прижимайте выпрямленную ногу к полу.

9. Растяжка мышц-сгибателей бедра в положении на коленях

В положении на коленях выставите одну ногу вперед как можно дальше, но чтобы это не вызывало у вас неприятных ощущений. Слегка наклонитесь вперед, подавшись паховой областью вперед и к полу. Голень выставленной ноги должна лишь немного отклоняться от вертикали.



10. Растяжка мышц-сгибателей

Займите положение стоя, поддерживая равновесие с помощью стены или партнера. Согните колено и поднимите голень одной ноги, держа лодыжку соответствующей рукой. Чуть согните другое колено и подайтесь бедрами слегка вперед (согнутое колено не должно уходить в сторону).

11. Растяжка подколенного сухожилия

Согните одно колено, перенеся на него свой вес. Спина должна быть прямой, а другая нога — вытянутой вперед. Сделайте несколько приседаний. Повторите, согнув другое колено.



12. Растяжка четырехглавых мышц в положении лежа

Лежа на боку, положите голову на согнутую руку, локоть которой упирается в пол. Нога, соприкасающаяся с полом, вытянута и слегка согнута в колене для поддержания равновесия. Согните другую ногу, отведя ступню назад и держа лодыжку соответствующей рукой. Подайтесь бедром вперед, следя за тем, чтобы колени были параллельны полу.

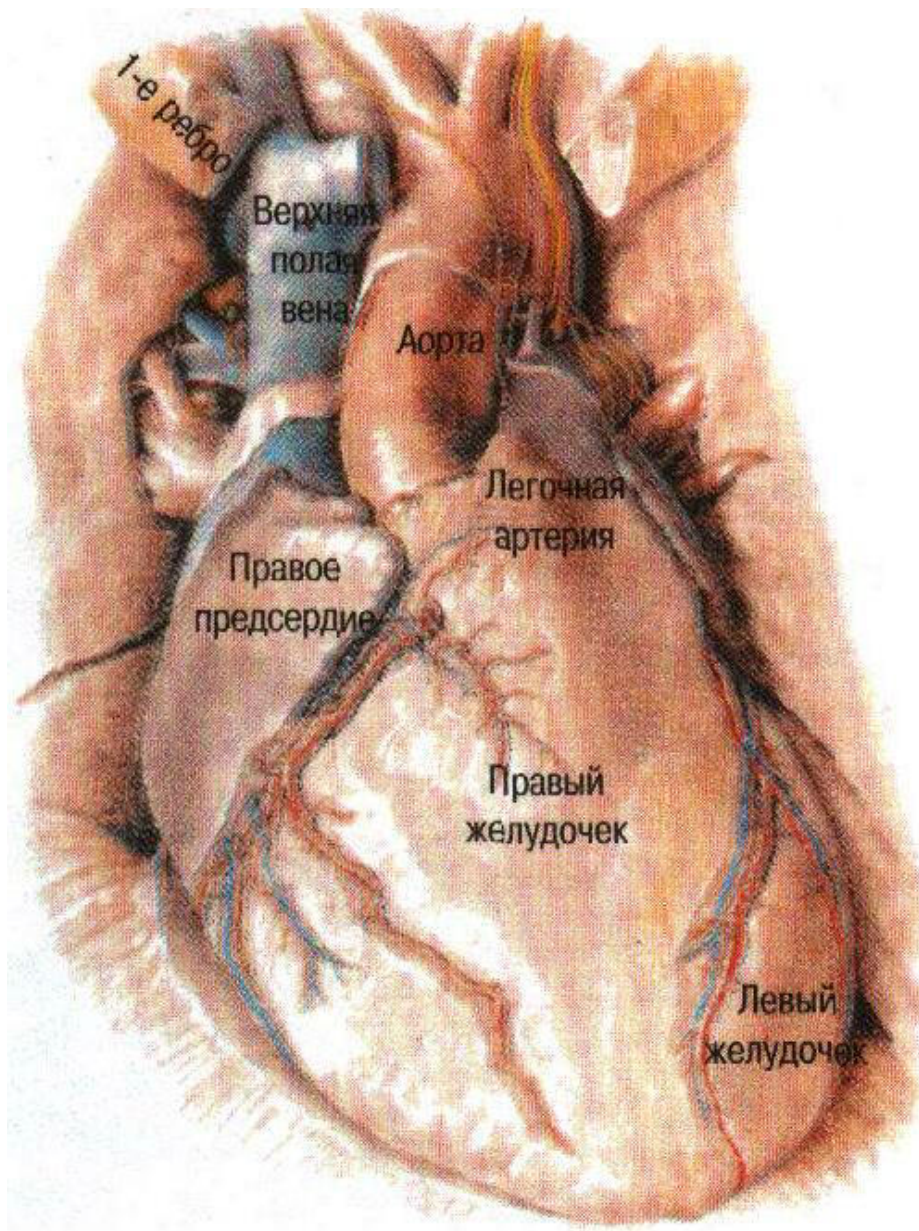


Как снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний



Все мы сознаем, что от болезней сердца никто не застрахован. Сердечно-сосудистые заболевания постигают наших родных, коллег по работе и друзей, и многие из них умирают. К сожалению, от этих недугов страдают и умирают все более молодые люди. Наш безумный образ жизни обходится нам очень дорого.

Можно тешить себя надеждой, что мы лично будем заранее предупреждены о появлении болезни сердца, однако так происходит далеко не всегда. Хотя проблемы с сердцем могут возникнуть в раннем возрасте, мы зачастую узнаем о них, когда уже бывает слишком поздно что-то предпринимать. Мы должны постоянно следить за состоянием нашего сердца и быть особенно осторожными, если сердечно-сосудистые заболевания не обошли стороной наших ближайших родственников.



Факторы риска

Медики разделяют факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний на первичные и вторичные, исходя из их относительной значимости. В целом, несмотря на определенные разногласия, общепринятый список этих факторов выглядит так:

Первичные факторы риска

- * ожирение;
- * курение;
- * повышенное кровяное давление; * высокий уровень холестерина в Крови

Вторичные факторы риска

- * малоподвижный образ жизни;
- * низкий уровень защитного ЛВП-холестерина (альфа-липо-протеина высокой плотности);
- * диабет;
- * стресс;
- * злоупотребление алкоголем;

* наличие острогона в некоторых противозачаточных медикаментах.

Другие факторы, такие как наследственность, индивидуальные особенности, жесткость или мягкость воды, также играют свою роль.

Короче говоря,

* чем больше вы выкуриваете сигарет, тем выше риск заболеть;

* чем выше уровень холестерина в крови и чем меньше физических упражнений, тем выше риск;

* чем дольше прожили родители, тем меньше для детей риск заболеть;

* с повышенным риском сопряжены избыточный вес и диабет;

* люди, предрасположенные к стрессу или агрессии, в большей степени страдают от болезней сердца; риск увеличивает употребление мягкой питьевой воды. При наличии нескольких факторов одновременно риск повышается многократно.

* Одно лишь курение повышает риск сердечных заболеваний в полтора раза;

* если вы курите и у вас к тому же высокий уровень холестерина, вы рискуете в три раза больше;

* если же к перечню ваших бед прибавится повышенное кровяное давление, то риск заболеть увеличивается в пять раз. Опасность грозит не только нашему сердцу. Возникают и другие проблемы, связанные с системой кровообращения:

" если у вас повышенное кровяное давление, риск пережить удар увеличивается в три раза;

* если вы ведете малоактивный образ жизни, то вероятность удара у вас в два раза выше;

* если вы не занимаетесь физическими упражнениями, да к тому же курите и страдаете гипертонией, риск пережить удар увеличивается в двенадцать раз, поскольку эти факторы риска перемножаются.

Холестериновый фактор

Нам приходится много читать и слышать о холестерине и его роли в сердечно-сосудистых заболеваниях. Это вещество прикрепляется к внутренним стенкам артерий, постепенно перекрывая их и снижая доступ кислорода к жизненно важным органам, таким как мозг и сердце, с последующим их повреждением. Во многих случаях данный процесс приводит к смерти.

В человеке весом 63 кг в среднем содержится около 140 г холестерина, а его содержание в крови приблизительно 150-250 мг на 100 мл.

Наша печень производит холестерин, который она использует в химических процессах получения гормонов и желчных кислот, задействованных в пищеварении. Пищевой насыщенный жир преобразуется печенью в холестерин, а кроме того он непосредственно поглощается из некоторых видов у по гребляемой на-ми пищи - из яиц, например, хотя наш организм не нуждается в холестерине из внешних источников. На количество поглощаемого холестерина наряду с ожирением влияют и другие пищевые и генетические факторы. Холестерин, поступающий извне, отличается от производимого в организме человека. Пищевой холестерин, называемый липопротеином низкой плотности (ЛНП), способствует отложению жировых веществ на стенках артерии. С течением времени это отложение накапливается, и потому повышенный уровень ЛНП вызывает высокую сердечно-сосудистую заболеваемость. Холестерин, вырабатываемый организмом, является защитным и называется липопротеином высокой плотности (ЛВП). ЛВП удаляет жировые отложения ЛНП на стенках сосудов и преобразует их в ЛВП. Высокий уровень ЛВП способствует низкой сердечно-сосудистой заболеваемости. Наш организм производит меньше ЛВП, если в него поступает пищевой холестерин. Таким образом, соотношение ЛВП и ЛНП служит важным индикатором риска болезни сердца. С помощью анализа крови можно определить общее количество холестерина и соотношение его различных видов, а также наличие других химических веществ,

увеличивающих риск сердечно-сосудистых заболеваний

Как уменьшить риск

Мы ничего не можем поделать со своей наследственностью, надвигающейся старостью или неблагоприятном окружающей средой, но в наших силах свести риск заболевания к минимуму с помощью здорового образа жизни

Путь к избавлению от многих факторов риска вполне очевиден * тучным необходимо сбросить вес;

* курильщикам нужно бросить курить,

* малоподвижным надо заняться упражнениями. Регулярные пешие прогулки - короткие, средние или продолжительные - снижают уровень вредного холестерина в крови и повышают уровень защитного ЛВП. Короткая прогулка может занимать лишь 5-10 минут дважды в день, а длинная - 20-40 минут. Более продолжительные прогулки не принесут ничего, кроме пользы;

* людям, пребывающим в постоянном стрессовом состоянии, необходимо научиться расслабляться и устранять, насколько это возможно, причины своего стресса. Наряду с этими разумными мерами существуют также здравые рекомендации, касающиеся питания и направленные на снижение уровня вредного холестерина.

Нам необходимо снизить потребление:

* жира, особенно насыщенного;

* калорий, дабы наш вес соответствовал росту;

* рафинированных сахаров;

* алкоголя (лучше вообще отказаться от него), поскольку алкоголь ослабляет сердечную мышцу, а также служит источником ненужных калорий;

* соли - увеличение количества соли может вызвать повышение кровяного давления.

Нам необходимо повысить потребление:

* вегетарианских продуктов;

* сложных углеводов - коричневого риса, хлеба и макаронных изделий из цельной муки, отличающихся высоким содержанием клетчатки;

* круп, овощей и фруктов.

Употребление разного рода бобовых, зерновых, овощей и фруктов принесет вам немало удовольствия. К вам вернется вкус, а сердце получит огромную пользу от всех этих особых мер.

Как снизить риск раковых заболеваний

Авторы брошюры, выпущенной ассоциацией "Европа против рака" в рамках программы по борьбе с раковыми заболеваниями, задают вопрос: "Актуальна ли для вас проблема рака?" Многие люди боятся возникновения любой формы рака, но при этом далеко не все предпринимают необходимые шаги ради снижения подобной вероятности. Мы должны не упускать рак из виду с раннего возраста. После болезней сердца он является самой распространенной причиной смертности по всему миру.

Рак возникает в тот момент, когда клеточная ДНК получает повреждение в результате воздействия канцерогена (вещества, вызывающего рак). Клетка начинает делиться с неконтролируемой скоростью, образуя опухоль. Быстрорастущая опухоль может затронуть прилегающие ткани и распространиться на другие органы. При этом появляются вторичные опухоли.

Несмотря на жуткую репутацию рака как убийцы, у человека есть надежда. Некоторых форм рака можно избежать, а вероятность возникновения других резко снизить. Один из

ведущих специалистов в области раковых заболеваний профессор Ричард Долл утверждает: "Наблюдаемые различия в заболеваемости раком в мировых масштабах позволяют прийти к обнадеживающему выводу: всех обычных типов рака можно в значительной мере избежать, в том смысле, что риск возникновения каждого типа можно снизить по крайней мере наполовину, а то и на 80 процентов и даже более".

Эрнст Уиндер, бывший президент Американского фонда здравоохранения, говорит: "По современным оценкам около 50 процентов всех раковых заболеваний у женщин в западных странах и около трети раковых заболеваний у мужчин вызваны неправильным питанием".

Конечно, не все раковые опухоли возникают из-за неправильного питания, однако наш рацион либо обостряет эти проблемы, либо оберегает от них.

Согласно оценкам медиков, около трети всех раковых заболеваний напрямую связаны с питанием и употреблением алкоголя, еще одна треть - с табакокурением, а оставшаяся треть - со всеми прочими факторами. Сюда можно включить работу с вредными веществами, загрязнение окружающей среды, промышленные продукты, инфекции, некоторые лекарства и медицинские процедуры и другие, еще не известные причины. В тройку ведущих раковых заболеваний у мужчин входят рак легких, рак толстой кишки и рак простаты. У женщин таковыми являются рак молочной железы, рак толстой кишки и раковые заболевания яичников и матки.

Распространенность раковых заболеваний по регионам

Африка отличается повышенной заболеваемостью некоторыми формами рака. А именно:

Рак печени

* Это очень распространенный рак у мужчин, причем самая высокая заболеваемость в мире наблюдается у представителей племени шангаан-цонга, проживающего в Мозамбике;

* обычно связан с печеночными инфекциями, обильным употреблением алкоголя (и последующим циррозом печени) либо с распространением опухоли, возникшей в других органах;

* характеризуется болью в правой верхней части живота, желтухой и скоплением жидкости в брюшной полости (асцитом).

Лечение

* Трудно излечим даже на ранних стадиях;

* диагноз подтверждается ультразвуковым сканированием и биопсией печени;

* возможно удаление опухоли либо замедление ее роста с помощью противораковых лекарств;

* воздержание от алкоголя (продолжение употребления спиртных напитков значительно ускоряет смерть);

* в некоторых случаях возможна пересадка печени.

Рак пищевода

* Особенно часто встречается у членов племени ксоза в Южной Африке (более высокая заболеваемость отмечается только на северо-востоке Ирана);

* сначала возникают трудности с глотанием пищи, а в конце концов болезнь достигает болевой стадии, когда вероятность успешного лечения резко снижается;

* связан главным образом с употреблением очень горячих жидкостей, сигарет и алкоголя.

Лечение

* Рентгеноскопия с барием для подтверждения диагноза; при необходимости биопсия тканей;

* лучевая терапия и химиотерапии;

* воздержание от горячих напитков, табакокурения и алкоголя.

Рак шейки матки

* Самое распространенное раковое заболевание у чернокожих женщин;

* возможные причины: эрозия тканевых клеток, инфекции, по-лип (рост), разрыв (после родов) либо кондилома, возникшая из-за папиллома-вируса человека, у которого есть целый ряд опасных штаммов. Папиллома-вирусы 16-го и 18-го типов присутствуют примерно в 90 процентах сква-мозных раков шейки матки, а также в 50-70 процентах предра-ковых состояний;

* начало половой жизни в раннем возрасте и активная смена партнеров увеличивают риск рака шейки матки;

* возникновению рака шейки матки может способствовать курение;

* чем больше у женщины было беременностей, тем выше риск;

* использование противозачаточных таблеток может повысить риск в незначительной мере;

* возможно, существует генетический фактор, но он еще не выявлен;

* если рак не лечить, он может распространиться на другие органы.

Лечение

* Изменения в тканях шейки матки можно определить с помощью мазков по Папаниколау (РАР-мазков), после чего возможны кольпоскопич (с использованием инструмента для исследования шейки матки и матки, называемого кольпоскопом) и биопсия, если есть подозрение на рак;

* электрокоагуляция, диатермия, лучевая терапия и/или химиотерапия, в зависимости от тяжести состояния;

* хирургическое удаление шейки матки и других пораженных органов;

* чем раньше обнаружена опухоль, тем больше шансов на выздоровление.

Распространенность раковых заболеваний в мире

Самые распространенные формы рака, упомянутые выше, встречаются по всему миру, но при этом заболеваемость не везде однородна. Согласно последним данным Всемирной организации здравоохранения,

* мировая смертность за один год от всех злокачественных новообразований (опухолей) составляет 1174112 мужчин и 968351 женщин;

* от рака толстой кишки за год умерли 62039 мужчин и 70080 женщин;

* от рака молочной железы умерли 134081 женщина и 5 мужчин;

* от рака яичников умерли 33716,

а от рака матки 10477 женщин; " 95505 мужчин умерли от рака

простаты; " от рака трахей, бронхов и легких

умерли 365549 мужчин и 132104

женщины.

Далеко не все страны сообщают об уровне смертности от рака, поэтому вышеприведенные сведения нельзя считать полными. Приплюсуйте сюда людей, в настоящее время проходящих лечение, и у вас получится более точная картина того, сколько бед приносит рак по всему миру.

Сейчас, пожалуй, самое время решить, насколько актуальна для нас проблема рака. Если мы не станем закрывать на нее глаза, то нам полезно будет помнить, что риск

возникновения любой из этих форм заболевания можно существенно снизить и что обнаружение раковой опухоли на ранней стадии существенно повышает наши шансы на выздоровление. Еще больше снизить риск можно, избегая по возможности тех факторов, которые по данным ученых приводят к раку.

Как снизить риск сахарного диабета

Сахарный диабет - одно из самых древних заболеваний, связанных с питанием. Он упоминается в медицинской литературе вот уже на протяжении по крайней мере двух тысяч лет. Как писал римский врач Аретей Каппадокийский (30-90 гг. по Р. Х.), "диабет... растворяет плоть и конечности в мочу... Больные не переставая выделяют воду непрерывным потоком, как сквозь открытые водопроводные трубы... Жажда неутолима... Ничто не может удержать их от приема жидкости и выделения мочи. Если ненадолго они отказываются от приема жидкости, у них пересыхает во рту, кожа и слизистые становятся сухими; у пациентов отмечается тошнота, они возбуждены и в течение короткого промежутка времени погибают". К счастью, хотя симптомы сахарного диабета остаются прежними, перспективы больных уже далеко не так печальны.

Нам не известно, сколько больных диабетом было у Аретсы, но мы знаем, что в настоящее время в мире 120 миллионов диабетиков. По оценкам Всемирной организации здравоохранения эта цифра будет увеличиваться со скоростью один новый диабетик каждые 40 секунд и к 2025 году достигнет 300 миллионов. Наибольшее число заболевших регистрируется ныне в развивающихся странах.

Баланс глюкозы

В процессе пищеварения пища расщепляется на составляющие и, поглощаемая кишечным трактом, попадает в кровоток для использования или отложения запасов на будущее. Одной из этих составляющих является глюкоза. Она необходима для нормального метаболизма и циркулирует вместе с кровью, а любой ее излишек переносится в печень и откладывается в виде гликогена.

Вещество под названием инсулин, производимое островком Лангерганса в поджелудочной железе, контролирует доступность глюкозы в крови для использования в качестве источника энергии и регулирует ее резерв в виде гликогена.

Для большинства людей поддержание баланса между выработкой инсулина и доступной глюкозой не проблема. Проблема возникает в том случае, если поджелудочная железа не способна вырабатывать инсулин либо если ее работа каким-то образом нарушена, возможно, в результате унаследованного отклонения, повреждения или вирусной инфекции. Без контроля, осуществляемого инсулином, уровень сахара в организме повышается до такого уровня, что кровь уже не способна поглотить его обратно, и он выходит из организма с мочой, как это и описывает Аретей. Непрерывающийся и внезапный отток сахара из организма вызывает шок всей системы и, поскольку жировой обмен не прекращается, в организме повышаются до токсичного уровня кетоновые тела (состояние, известное как кетоз), что может привести к диабетической коме.

Люди в массе своей полагают, что диабет связан с потреблением сахара. Причина, видимо, заключается в том, что диабет, как правило, называют "сахарным". Однако такое название он получил из-за сахара, выделяющегося с мочой, а не потребляемого с пищей. Нельзя утверждать, что сахар не играет никакой роли в возникновении этой болезни, однако последние исследования указывают на жировой обмен как на решающий фактор - чем больше потребление жиров (особенно насыщенных), тем выше риск заболеть диабетом.

Типы сахарного диабета

Существуют два типа сахарного диабета, которые называются просто - диабет I типа и диабет II типа:

I тип

- * его называют инсулинзависимым диабетом;
- * им больны 28 миллионов людей по всему миру;
- * возникает как следствие неправильной работы панкреатических островков;
- * когда-то назывался юношеским диабетом, поскольку встречался главным образом у детей и молодых людей;
- * возникает внезапно;
- * может быть наследственной болезнью; вероятность возникновения диабета I типа 1:100, если болен один родитель; если больны оба родителя, риск повышается;
- * для восстановления баланса требуется инсулин.

II тип

- * его называют инсулиннезависимым диабетом;
- * им поражены 92 миллиона людей по всему миру, в развивающихся странах встречается почти исключительно именно эта форма диабета;
- * прежде назывался диабетом взрослых, поскольку появляется главным образом в зрелом возрасте, поражая каждого двадцать пятого из возрастной группы старше 65 лет;
- * зачастую является семейным заболеванием;
- * недостаточная выработка инсулина поджелудочной железой;
- * восстановлению баланса способствуют диета и физические упражнения; прием лекарств - при необходимости.

Некоторые этнические группы более подвержены диабету, другие - менее. Жители Карибского бассейна африканского происхождения болеют диабетом в два раза чаще, чем остальное население земного шара. 4,5 процента из них поражены диабетом I типа. Из 95 процентов больных диабетом II типа 30 процентов лечатся медикаментами, 50 процентов можно лечить медикаментами и диетой, а 20 процентам достаточно изменить диету. Всем диабетикам необходимо вести здоровый образ жизни. Физические упражнения в данном случае особенно важны, поскольку могут сыграть решающую роль в восстановлении баланса инсулина и глюкозы у инсулиннезависимых диабетиков. Как бы то ни было, диабетикам рекомендуется тщательно следить за своим весом.

Симптомы сахарного диабета

К перечню симптомов, описанных Аретеем, можно добавить следующие: усталость, зуд в области гениталий и помутненное зрение. При своевременном обнаружении этого последнего симптома можно избежать себя от серьезного риска развития тяжелых глазных заболеваний в будущем. Диабет - это одна из главных причин слепоты, особенно у людей от 20 до 74 лет. Болезни глаз, вызываемые сахарным диабетом II типа, включают в себя катаракту (чем больше срок диабета, тем выше вероятность возникновения катаракты), ретинопатию (поражение сетчатки глаза), глаукому (при которой увеличивается внутриглазное давление и уничтожаются зрительные нервы) и болезни роговицы.

Если сахарный диабет не лечить, он может способствовать возникновению ишемической болезни сердца, периферийных сосудистых заболеваний, импотенции. Кроме того, он является обычной причиной почечной недостаточности и ампутации конечностей.

Вопрос питания

Коммерческие предприятия выпускают специальные продукты, предназначенные для диабетиков, однако в них нет необходимости.

Как уменьшить последствия стресса

У большинства людей и повседневная жизнь не сопряжена с какими-то чрезмерными трудностями, однако при возникновении чрезвычайной ситуации мы ведем себя совершенно по-разному: одни способны преодолевать затруднения и опасности, а у других просто опускаются руки. Лишь немногие из нас с ранней юности "познают жизнь" на собственном опыте. Мы наблюдаем за тем, как справляются с проблемами родители, родственники и другие взрослые, и откладываем эту информацию у себя в голове до тех пор, пока сами не сталкиваемся с подобной ситуацией. Иногда усвоенные нами сведения помогают разрешить конкретную проблему, а бывает и так, что мы теряемся и не знаем, как поступить.

Дистресс

Избежать стресса мы не в состоянии, да и вряд ли это принесло бы пользу нашему здоровью. Стресс-факторы, или стрессоры, служат мотивирующей силой, наделяющей нас способностью поддерживать жизнь и восполнять свои нужды, так что без них мы бы заболели или даже умерли.

Таким образом, предметом нашего рассмотрения должен быть не стресс, но дистресс, нарушающий наше физиологическое и психическое равновесие и причиняющий нам так много бед.

Вся получаемая нами информация проходит через органы чувств, сортирующие обычное и необычное. Эта сортировка происходит в центре головного мозга, в его участке, известном как гипоталамус. Если возникает необходимость в каком-то неординарном действии или реакции, гипоталамус активизирует гипофиз, который в свою очередь вырабатывает адренокортико-тропный гормон (АКТГ). АКТГ приводит в действие два надпочечника. Их кора выделяет кортикостероиды, а их внутренний слой - адреналин и норадреналин. Комбинированное воздействие этих веществ на организм влечет за собой необходимые физиологические изменения, помогающие нам справиться со стрессом.

Давайте рассмотрим знакомую нам ситуацию и на ее примере проиллюстрируем соответствующую реакцию организма. Предположим, что в детстве вам не приходилось гулять поздно ночью, но однажды появилась необходимость оставить освещенное место и выйти в темноту. Что говорить - вы немного испуганы. Чуть ветерок зашелестит листьями кустов, как вам начинает казаться, будто кто-то притаился во мраке, готовясь прыгнуть прямо на вас. Когда вы размышляете об этом, у вас учащается дыхание и сердцебиение. Вас бросает в холодный пот, вы дрожите. Ваш организм приготовился физиологически для реакции на определенную ситуацию. Затем вы вновь оказываетесь на свету. Почти мгновенно наступает облегчение, и вскоре все химические процессы в организме снова приходят в норму. Причины и реакция на стресс, как правило, краткосрочны. Например, если вам предстоит важная встреча, у вас может возникнуть настойчивое желание опорожнить мочевой пузырь или кишечник. И это вполне нормальная реакция! Организм сталкивается с кризисом и потому временно приостанавливает часть своих обычных функций, чтобы в полной мере отреагировать на стрессовую ситуацию.

Такой стрессовый подъем и быстрое возвращение в норму называют временным эмоциональным состоянием. Проблемы со здоровьем возникают в том случае, если ответная реакция не идет на убыль и мы надолго остаемся в подобном состоянии. Наш организм подвергается долговременному воздействию химических веществ, выделяемых в ответ на стресс; оно становится разрушительным, а не защитным и может послужить одной из причин возникновения таких недугов, как гипертония, сердечная недостаточность, сахарный диабет и артрит, возможно, в острой или хронической форме.

Наше восприятие

Наше восприятие той или иной ситуации имеет важное значение, поскольку от него во многом зависит наша ответная реакция. Вот почему работникам спасательных служб необходимо практиковаться и моделировать чрезвычайные происшествия, с которыми

им придется иметь дело. Привыкнув к неординарным ситуациям, они приобретут способность действовать с профессиональным спокойствием.

Наша реакция на те или иные события обусловлена нашим жизненным опытом. Вот почему одни люди выходят из сложного положения, а другие опускают руки. Наши сильные и слабые стороны определяются всем нашим прошлым, тем, какой образ жизни мы вели и какой опыт накопили. Немалую пользу может принести способность рассмотреть некоторые переживания в ином свете. Она дает возможность снимать остроту определенных взрывоопасных ситуаций и предотвращать дистресс.

Защита от стресса

Как уже было сказано, совершенно избежать стресса невозможно, да в этом и нет необходимости. Какие же меры могут наделить нас способностью выстоять перед лицом дистресса?

Стоит ли удивляться тому, что и в данном случае наибольшую помощь могут оказать сбалансированная диета и физические упражнения. Недаром древние римляне не переставали напоминать друг другу, что здоровый дух пребывает в здоровом теле. Прежде всего нам необходимо употреблять пищу, обеспечивающую нас витамином В, укрепляющим нервную систему, и витамином С, активизирующим иммунитет. Нам нужно избегать, насколько это возможно, употребления сахара, поскольку он использует витамин В как часть своего метабол из-маворганизме. Воздержание от алкоголя, сигарет и прочих наркотиков поможет нам поддерживать свой мозг в здоровом состоянии.

Разные стресс-факторы требуют разных психических реакций, поэтому нам могут потребоваться специфические методики, помогающие справиться с ними. Людям, постоянно находящимся в стрессовом состоянии, следует изучать литературу или посещать семинары по преодолению стресса, дабы научиться вести себя соответствующим образом и решать свои проблемы. Как бы то ни было, все мы должны распознавать симптомы стресса в своей жизни и практиковать методы релаксации. Таким образом мы можем свести к минимуму вредные последствия стресса. Неплохо также поделиться своими переживаниями с близким другом. Порой мы оказываемся в таком затруднении, что просто не знаем, как поступить. Обсудив с кем-нибудь наши проблемы, мы обретаем способность собраться с мыслями, и ситуация для нас постепенно проясняется.

Не упускайте из виду духовный аспект. Здравая вера помогает нам устоять во враждебных обстоятельствах. Молитва способна вернуть нам душевный покой в любых затруднениях. Общение с друзьями, разделяющими нашу веру, может стать сильной поддержкой в трудные времена, а мы, в свою очередь, можем ободрить других людей.

Библейские тексты на разные случаи жизни

<i>Гнев:</i>	Послание Иакова 3:1-18; Послание к Ефессянам 4:25- 32:
<i>Гражданский долг:</i>	Первое послание Петра 2:13-17; Послание к Римлянам 12:17-13:14.
<i>Самомнение:</i>	Евангелие от Луки 18:9-14; Послание к Филиппийцам 2:3-11 .
<i>Довольство:</i>	Послание к Евреям 13:5, 6.
<i>Преступление:</i>	Евангелие от Матфея 15:19, 20; Первое послание к Коринфянам 6:9, 10.
<i>Смерть:</i>	Евангелие от Иоанна 11:25-27; Первое послание к Фессалоникийцам 4:13-18.
<i>Дружба:</i>	Евангелие от Иоанна 15:9-17; Первое послание к Коринфянам 15:33.

<i>Добрый характер:</i>	Послание к Галатам 5:22, 23; Послание к Филиппийцам 4:8, 9,
<i>Сребролюбив:</i>	Евангелие от Луки 12:13-21; Первое послание к Тимофею 6:6-10.
<i>Ненависть:</i>	Евангелие от Матфея 5:43-48; Евангелие от Иоанна 15:18-25.
<i>Надежда:</i>	Первое послание Петра 1:3-9; Первое послание Иоанна 3:1-3,
<i>Смирение:</i>	Евангелие от Луки 22:24-27; Первое послание Петра 5:5, 6. *
<i>Любовь:</i>	Первое послание к Коринфянам 13:1-13; Первое послание Иоанна 4:7-21.
<i>Брак:</i>	Евангелие от Марка 10:2-13; Послание к Ефессянам 5:21-23.
<i>Послушание:</i>	Послание Иакова 1:22-25; Послание к Римлянам 13:1-7.
<i>Родители:</i>	Евангелие от Матфея 15:3-9; Послание к Ефессянам 6:1-3.
<i>Терпение:</i>	Послание Иакова 5:7-11; Послание к Евреям 10:36-39.
<i>Терпимость к греху:</i>	Послание к Римлянам 6:1, 2, 11-14; Первое послание к Коринфянам 6:12-20.
<i>Чистота:</i>	Второе послание к Тимофею 2:22; Послание к Титу 1:15,16.
<i>Мечь:</i>	Евангелие от Матфея 5:38-42; Послание к Римлянам 12:17-21.
<i>Богатство:</i>	Евангелие от Матфея 6:19-24; Первое послание к Тимофею 6:7-11.
<i>Умение владеть собой:</i>	Послание Иакова 1:19-21; Второе послание Петра 1:5-9.
<i>Чувство благодарности:</i>	Евангелие от Луки 17:11-19; Первое послание к Фессалоникийцам 5:16-18.
<i>Помыслы:</i>	Послание к Римлянам 8:5-8; Послание к Филиппийцам 4:8.

Библейские тексты на тот случай, если вы

<i>Боитесь или испуганы:</i>	Евангелие от Матфея 10:26-31; Послание к Филиппийцам 4:4-7; Псалтирь 33-2-9
<i>Обеспокоены или встревожены:</i>	Евангелие от Матфея 6:25-34; Евангелие от Иоанна 14:1-4; Псалтирь 45
<i>Понесли утрату:</i>	Первое послание к Коринфянам 15:51-57; Первое послание к Фессалоникийцам 4:13-18; Псалтирь 22
<i>Обижены или осуждаете:</i>	Евангелие от Матфея 18:21, 22; Послание к Римлянам 2:1-4, Псалтирь 72:1-6, 21-28
<i>Выбираете жизненный путь:</i>	Послание Иакова 4:13-15, Первое послание к Фессалоникийцам 4:11, 12.

<i>Сознаете свою греховность:</i>	Евангелие от Луки 7:36-50; Первое послание Иоанна 1:8-10, Псалтирь 50.
<i>Собираетесь вступить" в брак:</i>	Евангелие от Матфея 19:4-6; Послание к Ефесеям 5:22-33
<i>Посвящаете свою жизнь Богу:</i>	Евангелие от Матфея 16:24-26; Послание к Римлянам 12:1,2
<i>В депрессии или унынии:</i>	Первое послание Петра 5:7, Послание к Римлянам 8:28-39
<i>В сомнении:</i>	Евангелие от Марка 9:23, 24; Евангелие от Иоанна 20:24-29
<i>Переживаете падение:</i>	Послание Иуды 24, 25, Послание к Евреям 4:14-16; Псалтирь 76:2-4, 11-16
<i>Слабы верой:</i>	Евангелие от Луки 12:22-31, Послание к Евреям 11
<i>Далеки от Бога:</i>	Евангелие от Луки 15:11-24, Деяния святых Апостолов 17:22-30; Псалтирь 41:6-12.
<i>Чувствуете свою немощь:</i>	Второе послание к Коринфянам 12:9, 10; Послание к Филиппийцам 4:12, 13
<i>Оставлены друзьями:</i>	Евангелие от Луки 17:3, 4, Второе послание к Тимофею 4:16-18, Псалтирь 26:1-14.
<i>Больны или испытываете боль:</i>	Евангелие от Луки 7:1-10; Второе послание к Коринфянам 12:9,10; Псалтирь 102:1-4
<i>В опасности:</i>	Евангелие от Марка 4:37-41 , Послание к Евреям 13:6; Псалтирь 90:1-10.
<i>Покидаете дом:</i>	Евангелие от Луки 15:11-32; Послание к Евреям 11 :8-10
<i>Одиноки:</i>	Евангелие от Иоанна 14:15-21; Откровение 3:20, Псалтирь 22
<i>Нуждаетесь в уверенности:</i>	Евангелие от Иоанна 15:9-17, Первое послание Иоанна 3:19-24
<i>Нуждаетесь в водительстве:</i>	Евангелие от Иоанна 16:12,13; Послание Иакова 1:5, 6; Псалтирь 31:8-10.
<i>Нуждаетесь в мире:</i>	Послание к Римлянам 5:1-5, Послание к Филиппийцам 4:4-7,
<i>Нуждаетесь в сне:</i>	Псалтирь 4.
<i>Молитесь:</i>	Евангелие от Луки 11:1-13, Евангелие от Иоанна 14-12-14.
<i>Печальны:</i>	Второе послание к Коринфянам 1:3-11; Откровение 21:1-5; Псалтирь 42:5.
<i>Испытываете</i>	Послание Иакова 1-12-15, Первое послание к Коринфянам 10:12,

<i>искушение:</i>	13, Псалтирь 1.
<i>Нуждается в мужестве:</i>	Деяния святых Апостолов 4. 13-31; Послание к Ефесеям 6:10-20
<i>Утомлены:</i>	Евангелие от Матфея 11:28-30; Второе послание к Коринфянам 4:16-18; Псалтирь 1;14:5-9.

Как укрепить свое психическое здоровье

Психическое здоровье

Психическое здоровье не менее важно, чем физическое, и в значительной степени зависит от последнего. Для полноценного функционирования мозгу требуется множество питательных веществ, поступающих с пищей. Но даже самое лучшее питание не оградит нас от проблем, оказывающих влияние на наше психическое здоровье. Исследования, проведенные в Великобритании, показали, что у 25 процентов людей старше 85 лет развивается слабоумие, а 10-16 процентов людей старше 65 лет страдают клинической депрессией.

Где бы мы ни жили, мы всегда будем сталкиваться с психическими заболеваниями в той или иной форме. Нельзя не отметить, что между умственным нарушением и психическим заболеванием есть существенная разница. Умственное нарушение - это дефект, возникший вследствие врожденных заболеваний (обычно приобретаемых при родах) или генетических проблем, наносящих определенный ущерб мозгу или интеллекту. Психическое заболевание может быть расстройством, вызванным нашими чувствами или эмоциями. Подобные заболевания можно обнаружить у людей, которые в иных отношениях вполне здоровы. Какими бы ни были причины их возникновения, нам не следует стесняться или стыдиться по поводу этих расстройств, поскольку они составляют неотъемлемую часть той жизни, которую мы ведем. Как правило, такие заболевания проходят довольно быстро, и мы снова обретаем способность наслаждаться полноценным здоровьем.

Откровенный разговор

Не следует все свои переживания держать в себе. Порой тревоги переполняют нас, и мы не видим выхода из наших затруднений. Когда мы подвергаемся сильнейшему стрессу, наши мысли начинают путаться. Мы бываем совершенно сбиты с толку. Разговор по душам о наших проблемах с благожелательным другом поможет нам прийти в себя и правильно оценить возникшую ситуацию.

Осознав, что у других людей также бывают подобные переживания и они вполне с ними справляются, мы обретаем надежду на благополучное решение своих собственных трудностей.

Если же мы сдерживаем чувства и не позволяем себе искать различные пути выхода из стрессовых ситуаций, то не исключено, что мы разочаруемся в себе и впадем в еще большую депрессию. Мы попытаемся изолировать себя от причин нашего тревожного состояния. Зачастую это приводит к тому, что мы обособляемся от родных или друзей, которые вполне способны помочь нам. Мы перестаем следить за собственной внешностью, тем самым лишь усугубляя свои неприятности. Многие люди, страдающие психическими заболеваниями, ощущают свою ненужность, несостоятельность и беспомощность. Гораздо лучше поговорить откровенно с кем-нибудь о своих трудностях, прежде чем они станут тяжким бременем.

Признаки психического расстройства

Признаки психического расстройства могут включать в себя следующее:

* раздражительность и гнев, когда человек кричит или рукоприкладствует без явных на то причин;

- * не свойственная данному человеку грубость;
- * отказ от общения или принятия пищи;
- * пренебрежительное отношение к своей внешности;
- * прогулы;
- * побег из дома;
- * невнятная речь, странные слова;
- * отрешенный взгляд;
- * человек не осознает либо безразлично относится к тому, где он находится и что он делает;
- * человек видит и слышит то, что не в состоянии увидеть или услышать находящиеся рядом с ним люди;
- * желание драться со всеми окружающими;
- * более обильное, чем обычно, употребление алкоголя либо стремление забыться с помощью других наркотических средств.

Помощь людям, страдающим психическими расстройствами

Многие из перечисленных характерных симптомов при своевременном распознавании можно свести к минимуму посредством хорошего питания, отдыха и разговора по душам. Некоторым людям требуется профессиональная помощь и медикаментозное лечение.

Если это необходимо, то в целях безопасности или более интенсивного лечения больных помещают в лечебницы для кратко- или долгосрочного ухода.

По возвращении в общество люди, прошедшие курс лечения в больнице, нуждаются в заботе со стороны родных и друзей. Добросердечное отношение имеет очень важное значение, и нужно прилагать все усилия, чтобы человек чувствовал любовь и понимание окружающих. Он должен вернуться к деятельному участию в домашних и общественных делах. Последние исследования показывают, что принадлежность к кружкам или клубам по интересам снижает риск заболеваний и помогает человеку оставаться здоровым. Наилучшей же защитой человеку служит принадлежность к церкви или сильная вера. Все лекарства, назначенные при выписке из больницы, необходимо принимать строго по предписанию во избежание рецидивов.

Каждый из нас может способствовать улучшению психологического климата в нашем обществе. Для этого нужно предпринимать следующие шаги:

- * быть готовыми выслушать человека (и поговорить с ним), если у него есть проблемы;
- * помогать людям с психическими расстройствами и следить за тем, чтобы они своевременно принимали лекарства;
- * ухаживать за престарелыми соседями, особенно за теми, у кого уже нетвердая память;
- * побуждать детей не стесняться откровенного разговора по щепетильным вопросам;
- * наставлять детей, испытывающих трудности в школе, и поддерживать их родителей, если те плохо справляются с их воспитанием.

Действия в момент кризиса

Некоторые люди, страдающие психическими расстройствами, не осознают, что у них есть возможность получить помощь. Время от времени у них случаются кризисы, приносящие немало беспокойства окружающим. При этом следует помнить, что источником проблем является не сам человек, а его состояние. Говорите с ним мягко и добросердечно, чтобы не привести его в крайнее возбуждение резким ответом. Постарайтесь отвести человека в тихое место, где можно спокойно поговорить, и убедите его в необходимости профессиональной помощи.

Психическое заболевание по сути своей мало чем отличается от любого другого

недуга. Как и в случае с другими болезнями, чем раньше оно будет выявлено, тем благоприятней будет исход для заболевшего человека. Соответствующее лечение и уход вернут больного к гармоничному существованию в семье, на работе и в обществе.

Как снизить неблагоприятное воздействие внешних факторов

Неудобства на работе

Пожалуй, не будет преувеличением сказать, что большинство людей недовольны теми или иными аспектами своей рабочей среды. Более 25 процентов человек, подвергнувшись специальному исследованию, заявили, что на их рабочем месте царит стрессовая атмосфера. Другие жаловались на недостаток места на рабочем столе, на неудачное расположение кабинета, на то, что они работают в одиночестве или что им негде встретиться с коллегами во время перерыва.

Большую часть подобных стрессов нельзя назвать серьезными, и многие люди мирятся с ними до тех пор, пока у них есть работа и заработок. Настоящие проблемы возникают в тот момент, когда человек остается и без того, и без другого.

Без работы

Различные исследования показывают, что здоровье людей ухудшается, когда перед ними встает угроза безработицы. Страх перед неизвестностью влечет за собой всякого рода переживания и тревоги, отражающиеся как на психическом, так и на физическом здоровье человека.

Ученые свидетельствуют, что рост безработицы ведет к соответствующему росту успешных и безуспешных попыток самоубийства, убийств и обвинительных приговоров, обращений к психиатру, смертей от цирроза печени и сердечнососудистых заболеваний, а также к общему увеличению уровня смертности. В результате одного из исследований выяснилось, что может пройти до трех лет, прежде чем болезнь сердца проявится у человека, потерявшего работу, причем она может продолжаться до пятнадцати лет, независимо от того, нашел он за это время работу или нет. Другое исследование показало, что у членов семьи человека, уволенного с работы, также повышается риск заболевания.

Люди, имеющие неденежную или непостоянную работу, расплачиваются за это своим здоровьем. Вследствие экономического спада и низкой оплаты труда у людей меняются здоровые привычки. Они начинают хуже питаться, перестают регулярно заниматься физическими упражнениями. В отчаянии перед лицом неблагоприятных обстоятельств люди начинают больше курить, пить и употреблять прочие наркотики. В долгосрочной перспективе подобная тенденция ведет к росту сердечно-сосудистых и легочных заболеваний, несчастных случаев и рождаемости недоношенных младенцев.

Без дома

Потеря дома еще хуже, чем безработица. В подобной ситуации оказывается огромное число людей, пострадавших от наводнений, пожаров, голода или войны. Рост заболеваемости в данном случае усугубляется недоступностью врачебной помощи и медицинского ухода.

Сон в одежде под открытым небом и недостаточное и нерегулярное питание приводят к костно-мышечным и респираторным заболеваниям в дополнение к шизофрении и кожным расстройствам. Очень часто жизненные обстоятельства становятся настолько безысходными, что человеку при всем желании уже невозможно помочь.

Как смягчить стресс

В контексте работы мы вполне можем мириться с незначительными раздражающими факторами, не дающими нам покоя изо дня в день. Если есть возможность улучшить ситуацию к пользе всех заинтересованных лиц, то это обязательно нужно сделать.

У нас может не оказаться возможности контролировать факторы, связанные с нашей работой, однако будет полезно, если мы расширим свои навыки и умения. Чем шире перечень наших умений, тем больше вероятность найти хорошую работу. Исследования показывают, что безработные, которые не опускают руки и продолжают дома выполнять работу, подобную той, которую они делали прежде, в значительной мере ограждают себя от проблем со здоровьем. Нормальный образ жизни и полезные привычки на работе также могут послужить хорошим заделом для поддержания здоровья на определенном уровне, когда наступят

трудные времена. Не повредят и небольшие финансовые сбережения "на черный день", хотя не у всех есть возможность откладывать деньги. Но даже если их размер невелик, они наверняка помогут на первое время смягчить последствия потери работы. Как мы уже видели, сами люди не способны предотвращать природные бедствия. Вовремя или нет, но помощь все равно приходит, и если ее правильно распределить, то можно пережить трудные времена, пока обстоятельства не изменятся к лучшему. Соблюдение правил личной гигиены снизит риск инфекционных заболеваний.

Как облегчить последствия старения

Специалисты, изучающие процесс старения человека, полны оптимизма. Они утверждают, что благодаря практическому применению их открытий, даже при современном уровне знаний, наша жизнь может длиться в среднем до 120 лет вместо нынешних 70-ти. По оценкам ученых, если бы мы на протяжении всей жизни сохраняли сопротивляемость стрессам, травмам и болезням, свойственную 10-летнему ребенку, то большинство из нас могло бы достигнуть более чем 700-летнего возраста!

Пока же наши ожидания относительно продолжительности жизни не на много превышают 70-летний рубеж, о котором как о норме говорил автор библейского псалма. Обнадёживает тот факт, что чем большего возраста вы достигли, тем выше будет продолжительность вашей жизни.

Если вам

- * 40, вы можете рассчитывать еще на 32,6 года=72,6;
- * 45, вы можете рассчитывать еще на 28,3 года=73,3;
- * 50, вы можете рассчитывать еще на 24,1 года = 74,1;
- * 60, вы можете рассчитывать еще на 16,8 года = 76,8.

Многие люди преодолевают и этот возрастной порог.

Парадокс старения

Жить долго очень хорошо, но дольше - вовсе не обязательно лучше. Самое главное - качество жизни. Среди народов мира существует несколько замечательных примеров большой продолжительности жизни. Жители Эквадора, Кавказа и народность хунца в Пакистане широко известны тем, что живут и сохраняют активность дольше, чем прочие народы. Как полагают, их секрет заключается в сбалансированной диете, регулярном физическом труде, здоровом сне и спокойном отношении к стрессу. В Великобритании на 100000 жителей приходится 22 мужчины и 50 женщин, перешагнувших вековой рубеж, а в Эквадоре эта цифра достигает 100 человек на 100000 населения. В целом исследование с очевидной ясностью показывает, что наш хронологический возраст далеко не всегда соответствует нашему биологическому возрасту. В этом и заключается парадокс: одни люди моложе, скажем, в 55 лет, чем другие в 45! Доктор Гарольд Шрайок говорит о таких людях, что, если и не учитывать несчастные случаи или тяжелые заболевания, "молодые" 55-летние люди живут дольше, чем 45-летние, но уже "состарившиеся".

Почему мы стареем

Помимо течения времени существует, очевидно, целый ряд факторов, влияющих на процесс старения. Эти факторы можно сгруппировать в две основные группы:

Внутренние (врожденные факторы)

* по мнению геронтологов (специалистов, изучающих старение) в нашем организме есть биологические часы, состоящие приблизительно из 7000 генов, причем еще 7000 генов выполняют вспомогательную функцию. Хромосомы этих генов с возрастом укорачиваются и теряют способность к воспроизводству и восстановлению клеток организма. Данный процесс медленнее идет у женщин, и потому они, как правило, живут дольше;

- * постепенное снижение уровня факторов роста в организме;
- * организм производит больше веществ, способствующих старению;
- * рост клеток прекращается, а уничтоженные клетки не замещаются;
- * клетки функционируют неправильно;
- * в клетках постепенно накапливаются вредные вещества.

Внешние (наружные факторы)

* повреждения в результате физических травм, химических или температурных изменений;

- * заболевания,
- * опасности, связанные с фоновой и прочей радиацией (бытовой или промышленной);
- * неурядицы в общении с людьми, стрессы общего характера;
- * неблагоприятные факторы внешней среды (пыль, грязь, сильные запахи и пр.).

Последствия старения

Воздействие внутренних и внешних факторов, что вполне естественно, приводит к целому ряду последствий и для нашей физиологии и психики. Они считаются "нормальными", приходящими с возрастом изменениями. Им подвержены все системы организма;

- * структура тела.

Существует тенденция к уменьшению мышечной массы (особенно у людей, не занимающихся физическими упражнениями) и увеличению жировых тканей. Данный процесс ведет к потере физической силы, подвижности, а также к увеличению риска различных заболеваний;

- * гибкость тела.

Груз прожитых лет начинает сказываться на суставах, а соединительная ткань становится более жесткой. В результате все тело теряет гибкость, суставную крепость и подвижность;

- * изменяется структура костей.

Понижается уровень костных минералов, возникает остеопороз, которому способствуют напитки, содержащие кофеин, в результате чего повышается риск перелома, потери веса или искривления позвоночника;

- * сердечно-сосудистая система.

Снижается эластичность сосудов, уменьшается сердечная мышца и объем сердца, снижается электростимуляция сердца. Это ведет к повышению кровяного давления, к снижению количества переносимого кислорода, а также к снижению максимальной частоты сердцебиения;

- * дыхательная система.

Ухудшение состояния легких и вспомогательных структур затрудняет дыхание;

- * нервная система.

Скорость прохождения нервных импульсов снижается, поэтому человек более вяло реагирует на раздражители. Изменения в химическом составе мозга могут привести к

рассеянности, неадекватным реакциям и потере памяти. Свою негативную роль в этом играют любые наличествующие повреждения какой-либо части мозга.

Все вышеперечисленное выглядит как перечень несчастий, однако не следует забывать, что их можно избежать и постигают они далеко не всех пожилых людей.

Как замедлить процесс старения

Вовсе не обязательно отправляться на поиски мифического источника молодости, чтобы продлить радость жизни. Существует целый ряд несложных мер, которые помогут человеку как можно дольше наслаждаться полноценной жизнью. Лучшее средство против старости - физическая и умственная активность.

Немаловажное значение для предотвращения опасностей, которые могут прийти вместе с преклонными годами, имеет общение с людьми. Исследования, проводимые по всему миру, показывают, что если человек изолирован или чувствует себя одиноким, у него повышается риск возникновения различных заболеваний. С другой стороны, активное участие в общественной жизни увеличивает уровень защитных гормонов в организме.

Другие факторы, способствующие замедлению процесса старения: * сбалансированная диета. Потребности организма в энергии с возрастом понижаются, и поэтому каждые десять лет нужно уменьшать свой рацион на 5 процентов, чтобы сохранять идеальный вес. Сбалансированная диета поможет предотвратить потерю минеральных веществ, жизненно важных для костной системы человека;

* необходимо избрать переутомления;

* регулярное выполнение физических упражнений. Они способствуют укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой и костной системы;

* необходимо по возможности избегать стрессов, а также практиковать полезные приемы релаксации;

* регулярные медицинские осмотры.

Чем раньше вы начнете придерживаться подобной здоровой практики, тем менее заметны будут переходы от одного возраста к другому

Помните: наше настоящее и будущее зависит от того, что мы делали в прошлом

Здоровая беременность

Даже если женщина никогда не была беременна прежде, она зачастую узнает о своей беременности еще до ее медицинского подтверждения, и ожидаемое рождение ребенка вызывает у большинства женщин огромную радость.

Приведенные ниже признаки являются совершенно нормальными для беременности:

* задержка месячных - для многих женщин это первый знак;

* тошнота, позывы к рвоте, утреннее недомогание - могут усугубляться на второй или третий месяц;

* увеличение живота;

* частое мочеиспускание;

* набухание молочных желез;

* пигментные пятна на лице, молочных железах и груди, называемые еще хлоазмой (маской) беременных;

* на пятом месяце плод начинает двигаться в матке.

Как сохранить здоровье во время беременности

Во время беременности необходимо придерживаться всех принципов здорового образа жизни, дабы начало жизненного пути ребенка не омрачили болезни.

В течение этого времени, характеризующегося физическими преобразованиями и,

возможно, неуверенностью будущей матери (если это первая беременность), самое важное - соблюдать следующие правила:

- * регулярно наблюдаться у врача и не бояться задавать вопросы или высказывать свои опасения;

- * не забывать хорошо питаться. При полноценной сбалансированной диете вовсе необязательно "есть за двоих". Однако правильное питание, включающее продукты с высоким содержанием белков, витаминов и минеральных веществ (особенно железа), пойдет на пользу вам обоим. Постарайтесь свести употребление сахара и соли к минимуму, тем самым вы избежите лишнего веса и возможной задержки воды в тканях и сосудах;

- * если вы курите или употребляете алкоголь, немедленно откажитесь от этих вредных привычек;

- * тщательно соблюдайте гигиену полости рта и всего тела. Чистите зубы после еды и регулярно принимайте ванну или душ. Ваши молочные железы будут играть особую роль после рождения ребенка, и потому дополнительный уход за ними не будет напрасным. Используйте удобные, хорошо подогнанные бюстгалтеры для поддержки груди, а также просторную, не стесняющую движения, удобную одежду;

- * пейте больше воды и ешьте простую пищу во избежание запоров. При необходимости употребляйте только прописанные врачом слабительные средства;

- * принимайте лекарства, прописанные врачом, и только под его наблюдением. Возможно, он порекомендует вам принимать витамины или пищевые добавки;

- * продолжайте работать, пока работа не вызывает у вас неприятных ощущений, а также старайтесь регулярно выполнять физические упражнения, особенно если ваша работа не связана с до-статочными физическими нагрузками. Перемежайте работу и упражнения с соответствующим отдыхом и избегайте переутомления;

- * тщательно избегайте контактов с больными корью (особенно краснухой) и любыми другими инфекциями;

- * занимайтесь сексом до тех пор, пока он не причиняет вам беспокойства и не наносит повреждений матке.

Серьезные и незначительные недомогания, возникающие во время беременности

Всегда есть надежда, что беременность будет протекать без осложнений. И действительно, несмотря на присущие беременности временные неудобства, многие женщины "расцветают" в этот период своей жизни, и он становится для них временем радостных переживаний. Но поскольку мы живем в несовершенном мире, у беременных женщин могут возникать определенные незначительные недомогания, включая следующие:

- * анемия и нарушения питания. Зеленые листовые овощи, богатые железом, и белковые продукты должны исправить это положение. Женщинам, страдавшим указанными недомоганиями еще до беременности, могут быть прописаны пищевые добавки;

- * жжение или боль, связанные с изжогой. Проблемы с данным расстройством пищеварения можно решить, принимая меньше пищи за один раз и соответственно увеличив число приемов пищи в день. Принимайте антацидные средства, только посоветовавшись с врачом;

- * запоры (см. предыдущий раздел главы) могут принимать очень тяжелую форму. Используйте только прописанные врачом слабительные средства, поскольку они способны выводить из организма жизненно важные питательные вещества;

- * боли в пояснице из-за положения матки и увеличивающегося веса плода. Чтобы избавиться от дискомфорта, необходимо выполнять физические упражнения, а также сидеть или стоять с выпрямленной спиной;

* тошнота или рвота, хотя они и являются нормальным явлением при беременности, могут причинять крайние неудобства на втором и третьем месяце. Можно посоветовать в течение этого периода есть меньше пищи за один раз; перекусывайте сухарями или крекерами и избегайте жирной пищи;

* геморроидальные узлы, схожие с варикозными венами, возникают в области анального отверстия в результате воздействия веса ребенка. Боль можно облегчить, заняв на корточках положение, напоминающее низкий старт у спортсменов-бегунов, когда голова находится внизу, а задняя часть поднята как можно выше;

* отеков ног можно избежать благодаря регулярному отдыху в положении лежа с поднятыми выше уровня туловища ногами. Употребляйте меньше соли и соленых продуктов, обратитесь за советом к врачу. Отеки чаще встречаются у женщин с анемией и нарушенным питанием, а также у тех, кто потребляет много соли; * варикозные вены. Обратный кровоток в ногах является результатом давления плода, ограничивающего отток крови из ног. Подобное состояние можно облегчить, как можно чаще помещая ноги выше туловища. Если отек не проходит либо ноги становятся очень болезненными, определенную помощь может оказать эластичный бандаж, который необходимо снимать на ночь.

Все подобные недомогания сравнительно легко излечимы. Однако некоторые женщины сталкиваются с гораздо более серьезными проблемами. Своевременная диагностика и лечение перечисленных ниже недугов могут свести к минимуму их последствия.

Кровотечение

* Кровотечение, в независимости от его интенсивности, представляет собой опасный признак, указывающий на возможный выкидыш.

* Пошлите кого-нибудь за медицинской помощью; сами вы должны находиться в полном покое в положении лежа.

* Если кровотечение возникло на позднем сроке беременности, постарайтесь незамедлительно отправиться в больницу. Промедление может оказаться фатальным.

Отек рук

* Отек рук, ног и лица, сопровождаемый головокружениями, головными болями, пеленой перед глазами и судорогами, является признаком быстрого набора веса, высокого кровяного давления и большого количества белка в моче.

* Незамедлительно обратитесь к врачу.

* Пребывайте в покое до прихода врача и избегайте употребления соли.

Сильная анемия

* Общая усталость, слабость, бледность или прозрачность кожи.

* Обратитесь к врачу. Это состояние, вероятно, потребует медицинского вмешательства, поскольку смена диеты на данной поздней стадии уже не решит проблемы.

Как отслеживать развитие плода

Чтобы подсчитать предполагаемую дату рождения ребенка, начните с ваших последних месячных, отнимите от их начала три месяца и добавьте семь дней.

Например: последние месячные начались 30 августа; отнимаем три месяца - получаем 30 мая; прибавляем семь дней - получаем 6 июня.

По мере развития плода в утробе, ваша матка каждый месяц будет подниматься на высоту, равную толщине двух пальцев. В четыре с половиной месяца матка окажется на уровне пупка.

Положение плода в утробе также имеет немаловажное значение. Регулярные осмотры у специалиста помогут убедиться в том, что ребенок развивается нормально.

Примерно с пяти месяцев начинает прослушиваться сердцебиение плода, которое

станет все заметнее с приближением срока.

Ваш врач будет постоянно наблюдать за вами и вашим ребенком и готовить вас к родам, объясняя, что произойдет и как нужно правильно дышать, чтобы облегчить процесс рождения младенца.

Вскоре наступит счастливый момент, когда ваша здоровая беременность завершится, и ваш новорожденный малыш будет, как и вы, жить по принципам здорового образа жизни.

Некоторые факторы, связанные с образом жизни

В главе "Как сохранить здоровье" мы отмечали, что факторы, связанные с образом жизни и окружающей средой, составляют примерно 75 процентов от всех факторов, приводящих к смерти человека. В других главах также неоднократно подчеркивалось, что сохранение здоровья во многом зависит от самого человека.

У нас может быть много предков-долгожителей, мы можем жить в здоровой среде, и тем не менее нам

необходимо заботиться о своем здоровье и придерживаться сбалансированного образа жизни. В данном случае баланс - ключевое слово, поскольку и пренебрежение, и избыточное внимание к различным факторам могут повлечь за собой проблемы во всех сферах жизни. Вредные привычки, приобретенные еще в юном возрасте, заставляют человека в зрелые годы сожалеть о потерянном здоровье, ведь от плохого бывает так трудно избавиться.

Сферы жизни, требующие особого внимания

Вкратце сферы жизни, требующие повышенного внимания, включают следующее:

Физические упражнения

- * необходимы в любом возрасте для развития и поддержания в здоровом состоянии всего организма и особенно разума, а также для замедления процесса старения;
- * могут быть приспособлены к индивидуальным потребностям и возможностям;
- * могут стать частью нашей каждодневной деятельности, семейного или группового активного отдыха.

Покой

- * регулярно необходим всем органам и системам организма;
- * снижает влияние стресса; в течение дня необходимо по мере возможности устраивать краткие перерывы для отдыха в полном покое;
- * может быть приспособлен к индивидуальным предпочтениям.

Солнечный свет

- * способствует выработке витамина D, повышающего сопротивляемость организма заболеваниям;
- * при попадании на кожу убивает вредные бактерии.

Чистоплотность

В дополнение к вышеперечисленному следует упомянуть о крайней важности личной чистоплотности:

- * чистоплотность в целом предотвращает попадание в организм паразитов и бактерий путем удаления среды, способствующей их размножению: грязи, потовых выделений и отмершей кожи; защищает от распространения болезней;
- * тщательная гигиена полости рта защищает от таких болезней, как кариес, и некоторых заболеваний горла;
- * содержание глаз и ушей в чистоте защищает эти жизненно важные органы от

повреждений и способствует их здоровому функционированию;

* чистая, хорошо сидящая одежда и обувь помогут вам чувствовать себя комфортно, а также предотвратят развитие вредных бактерий.

Недуги, связанные с антисанитарными условиями

В одной из последующих глав мы будем говорить о роли антисанитарных условий в распространении туберкулеза, однако личная нечистоплотность может привести к целому ряду других недугов, связанных с пищевыми отравлениями, инфекциями и гельминтами.

* Пищевое отравление возникает в результате проникновения бактерий в пищеварительный тракт, когда человек не моет руки и не следит за условиями, в которых готовится пища. Особенно важно мыть руки после туалета, а также поддерживать чистоту всех рабочих поверхностей кухонного оборудования.

* Такие инфекции, как инфекционный гепатит (желтуха), разносятся бактериями и встречаются по всему миру, особенно у детей и подростков. Инфекционный гепатит - это одна из целого ряда болезней, поражающих печень.

Профилактика и лечение

* Гигиена полости рта и всего тела;

* в местах, лишенных санитарных условий, необходимо закапывать, сжигать или уничтожать другими подходящими способами зараженные испражнения;

* руки после контакта с зараженным человеком или его испражнениями необходимо тщательно мыть;

* употребляйте безопасные жидкости и продукты;

* большая часть признаков исчезает через 2-6 недель без какого-либо особого лечения;

* анализы крови, исследования функции печени и ультразвуковое сканирование помогут определить, какое лечение необходимо проводить;

* отдых только по мере необходимости - постельный режим не обязателен;

* пейте больше жидкости и придерживайтесь хорошо сбалансированной диеты, избегая алкоголя и жирной пищи;

* придерживайтесь предписанного врачом терапевтического режима.

Признаки и симптомы гепатита

* Вид или запах пищи может вызывать тошноту. Курение становится неприятным;

* Периодические боли в области печени (правая сторона живота);

* Может подняться температура;

* Через несколько дней белки глаз желтеют,

* Нет аппетита в течение долгого времени;

* Моча становится темно-желтой или коричневой, а стул приобретает грязно-белый цвет.

Гельминты

Существует несколько различных типов гельминтов, способных жить в человеческом организме.

К ним относятся:

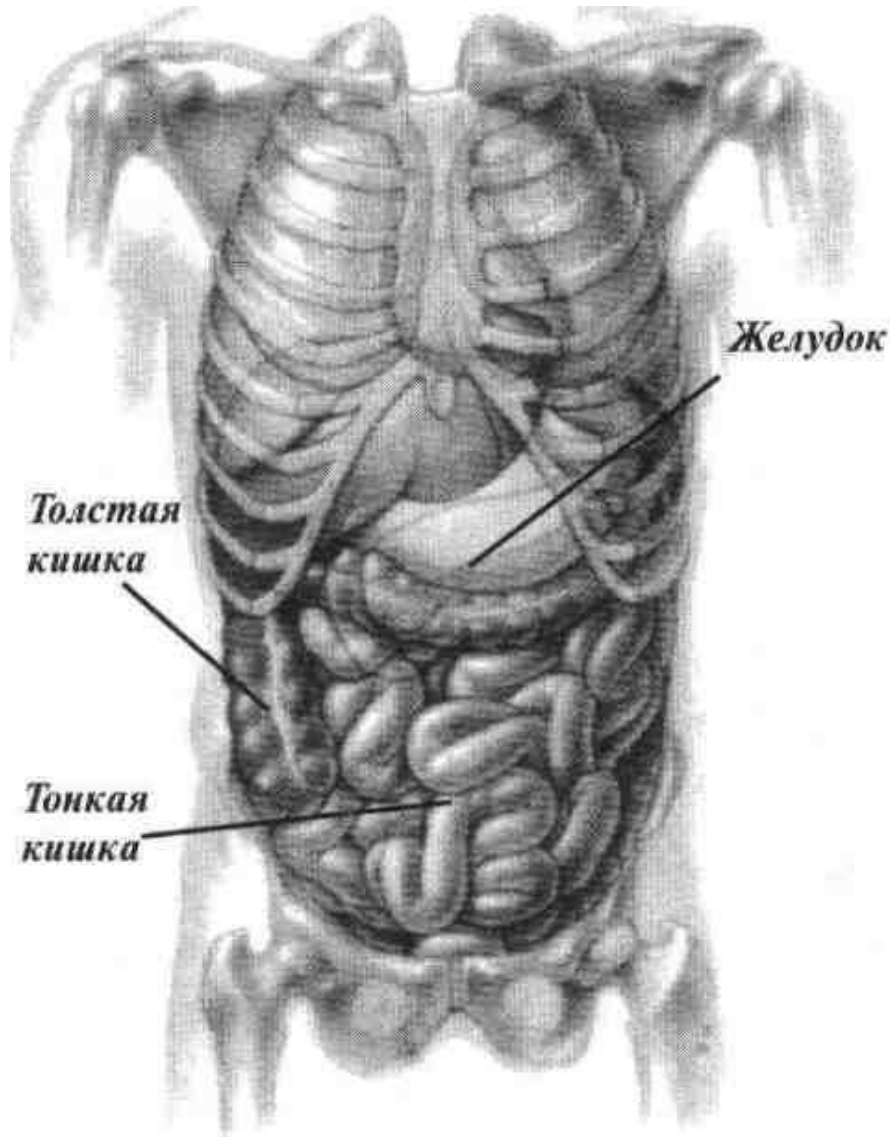
Острицы

Аскариды

Анкилостомы

Ленточные черви

Тщательная личная гигиена представляет собой единственный важнейший фактор в профилактике заражения гельминтами



Острицы



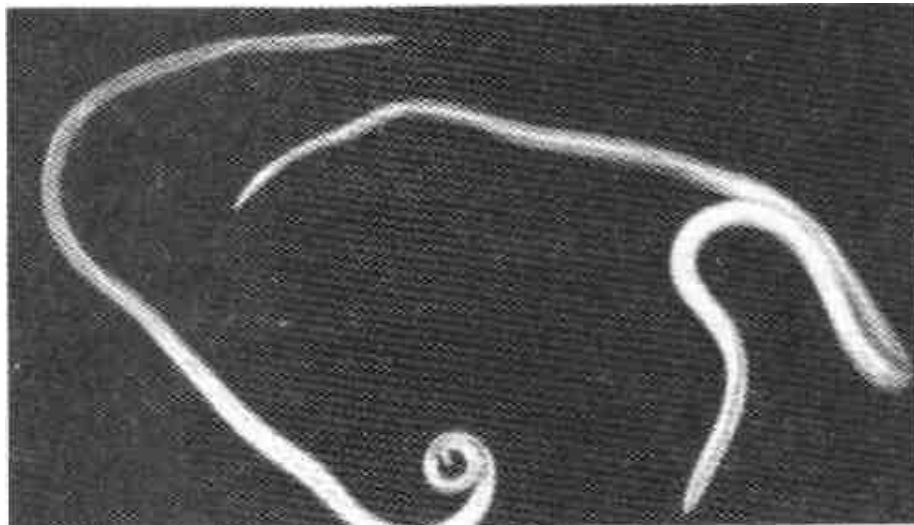
- * Черви живут в толстой кишке;
- * самки мигрируют в область анального отверстия и откладывают там яйца;
- * яйца попадают в рот через руки, контактировавшие с зараженными предметами,

по причине плохой личной гигиены,

- * цикл заражения постоянно повторяется;

- * человек испытывает сильный зуд в области анального отверстия, особенно по ночам.

Аскариды



- * Яйца аскарид, оказавшись в тонкой кишке, вылупляются и проникают в кровоток;

- * могут вызывать аллергический зуд и высокую температуру;

- * черви живут в кишечнике, самки способны откладывать 200000 яиц в сутки;

- * черви мигрируют по организму и могут оказаться в носу и в полости рта;

- * яйца могут существовать вне организма в течение нескольких месяцев во влажных, темных местах;

- * цикл повторяется из-за плохой гигиены.

Анкилостомы



- * Личинки проникают в кожу ног, либо проглатываются, попадая, таким образом, в кровоток;

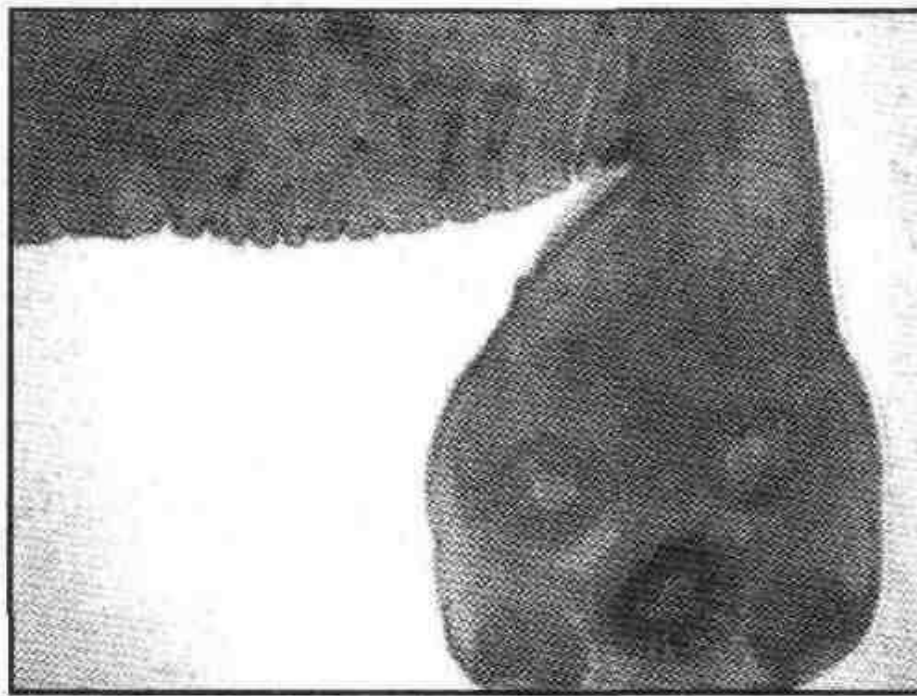
- * черви мигрируют по всему организму, прикрепляясь затем к тонкой кишке;

- * черви развиваются до зрелых особей, откладывают яйца, которые выводятся с испражнениями и, наконец, превращаются в личинки;

- * человек испытывает боли в желудке, выглядит бледным и слабым;

- * черви могут выходить с кашлем и попадать в организм через рот;
- * прекращению цикла препятствует плохая гигиена.

Ленточные черви



- * Варьируются в размерах от карликовых до 5-метровых особей;
- * состоят из небольших, плоских, белых звеньев, отделяющихся и выходящих со стулом;
- * свиньи и коровы поедают остатки фекалий и тем самым становятся носителями паразитов;
- * люди, поедающие плохо приготовленную свинину или говядину, заражаются червями, которые начинают развиваться в кишечнике;
- * человек периодически испытывает средней силы боль в желудке, тошноту, либо у него меняется частота стула;
- * иногда цисты, или оболочки молодых особей, мигрируют в мозг, приводя к головным болям, приступам и смерти;
- * причина продолжения цикла в плохой личной гигиене.

Лечение

- * Тщательная личная чистоплотность, особенно в области анального отверстия и рук. Ногти должны быть коротко острижены и очищены;
- * вазелин вокруг анального отверстия для устранения зуда;
- * необходимо незамедлительно обратиться к врачу;
- * прием лекарств по предписанию врача;
- * защищайте пищу от мух, содержите все кухонные принадлежности и рабочие поверхности в чистоте;
- * тщательно уничтожайте отходы, либо закапывая, либо сжигая их;
- * если вы употребляете мясо, готовьте его тщательнее.

Личная гигиена

Твердое следование правилам личной и семейной гигиены поможет защитить семью и близких от многих недугов и болезней, часть которых представляет угрозу для жизни. Простые меры предосторожности могут избавить от многих неприятностей и даже спасти жизнь.

Как бросить курить

Для человека, желающего быть физически крепким, курение во всех его формах - вещь неприемлемая. Курение опасно для вашего собственного здоровья, для здоровья ваших близких, коллег и соседей. Большинство курильщиков химически и психологически зависимы от своей вредной привычки.

Нижеследующие пункты касаются главным образом курения сигарет, однако перечисленные принципы применимы к курению трубки и сигар, а также к жеванию табака. Употребление табака в иных формах помимо сигарет наносит урон другим частям организма.

Вред курения

Сигареты, составляющие часть образа жизни, несут в себе многочисленные и многообразные опасности. Ниже перечислены некоторые из них:

* проблемы с легкими, начиная от затрудненного дыхания и заканчивая бронхитом и раком легких. Даже учитывая прочие опасности, которыми чревата для легких современная жизнь, вероятность

возникновения этих недугов резко возрастает, если человек курит. Одна сигарета заставляет легкие выполнять на двадцать процентов больше работы;

* проблемы с желудком; курение может стать причиной возникновения язвы желудка либо усугубить уже имеющиеся заболевания;

* проблемы с сердцем и системой кровообращения; никотин сужает сосуды по всему организму и заставляет сердце работать значительно интенсивнее. Всего лишь одна сигарета вызывает повышение кровяного давления на срок до девяти часов. Постоянное курение удерживает кровяное давление на повышенном уровне, а также позволяет холестерину свободнее циркулировать в кровотоке. Повышенное давление и высокий уровень холестерина являются факторами риска сердечнососудистых заболеваний;

* снижение умственной деятельности; курение лишает кровь кислорода и замещает его вредной окисью углерода;

* вред ребенку, находящемуся в утробе матери; курение ограничивает доступ некоторых жизненно важных питательных веществ через плаценту (где материнская кровь снабжает питанием развивающийся плод), что приводит к рождению недоношенных детей с малым весом. Подверженность ребенка различным инфекциям, заболеваниям и недомоганиям также увеличивается в том случае, если мать курила до его рождения. Подобное положение вещей может продлиться вплоть до наступления зрелости;

* проблемы пассивного курения; зачастую окружающим приходится вдыхать "вторичный" дым. Последствия этого практически те же, что и при непосредственном курении, хотя проявиться они могут немного позже;

* ущерб семейному бюджету; курение может повлиять на возможности семьи хорошо питаться. В некоторых семьях сначала откладываются деньги на сигареты или прочие формы курения, а затем уже на насущные нужды.

Отказ от курения

Приведенные ниже десять шагов могут оказать значительную помощь желающим отказаться от курения. Миллионы людей по всему миру благополучно бросают курить, воспользовавшись этими простыми методами.

*** Определите для себя, почему вы хотите бросить курить.**

Некоторые люди имеют смутное представление о вреде курения, поэтому не полнитесь и хорошенько продумайте, какие причины побуждают лично вас отказаться от сигарет. Это могут быть проблемы со здоровьем, финансовые потери, дурной пример детям и пр., но они должны перевешивать ваши доводы в пользу продолжения курения.

Лучше всего перечислить все причины на бумаге и держать ее все время под рукой для подкрепления мотивации.

** Примите твердое решение.*

Никаких "может быть". Сделайте твердый выбор в пользу отказа от курения. Постоянное повторение слов: "Я решил отказаться от курения", особенно когда возникает сильная тяга, принесло пользу множеству людей. В конце концов мозг признает ваш выбор. Такой способ отказа от курения обладает определенными преимуществами перед зарокотом

или обещанием - ведь вы просто осуществляете свой выбор. Если вы возвращаетесь к курению на этих ранних этапах, то вовсе не обязательно испытывать угрызения совести, нужно просто снова сделать выбор в пользу чистого дыхания, когда искушение пройдет. Выбор оказывает определенное воздействие на физиологические и психологические процессы.

** Бросайте сразу.*

Не откладывайте свой выбор и не обрекайте себя на неудачу, припрятав где-нибудь пачку сигарет ("так, на всякий случай"). Возможно, вам предстоит пережить несколько тяжелых дней, но если вы закроете никотину доступ в организм, вам будет легче избавиться от того, что там уже накопилось. Время от времени тяга к курению будет достигать пика, но всего лишь на несколько минут. Ее интенсивность и частота будут постепенно спадать. В такие моменты нужно чем-то занять себя. Не стоит бороться с этими пиками заблаговременно. Лучше подождать, пока они наступят.

** Проявляйте разумный подход к питанию.*

То, что вы едите и пьете в процессе отказа от курения, играет очень важную роль. Существует, к примеру, химическая взаимосвязь между никотином и кофеином, поэтому лучше воздерживаться от содержащих кофеин напитков, пока вы боретесь с пристрастием к табаку. Пейте воду или свежий фруктовый сок, либо попробуйте травяной чай - он может принести вам новые вкусовые ощущения.

Питаясь фруктами и овощами и воздерживаясь от мясных блюд, вы поспособствуете установлению благоприятного для отказа от курения щелочного или нейтрального уровня pH в организме.

Недавние исследования показали обоснованность предположения о том, что изменение уровня pH в организме путем употребления либо ошелачивающих, либо окисляющих средств, влияет на интенсивность тяги к курению. В приведенном ниже списке продукты классифицированы по степени их окисляющих (-) или ошелачивающих (+) свойств. Курению способствует сдвиг в сторону кислотности в организме, который вызывают мясные продукты. Фрукты и овощи будут способствовать и очищению организма. Воздерживайтесь от любой высококалорийной пищи, ведущей к увеличению веса. Если вам приходится перекусывать между приемами пищи, отдайте предпочтение сырым овощам. Уменьшите свой рацион на первые несколько дней, постепенно увеличивая его до нормы.

** Пейте воду.*

Никотин растворим в воде, поэтому потребление большого количества воды будет способствовать вымыванию никотина из организма. А по мере удаления никотина будет спадать и тяга к курению. Воздерживайтесь от алкоголя, если вы его употребляли прежде, поскольку он подавляет волю.

Продукты, усугубляющие тягу к курению, в среднем

Яичный желток - 27,00
Говядина - 21,00

Курятина - 14,00
Овсяных хлопья - 12,00
Ячневая крупа - 11,00
Рис - 05,07
Сыры - 05,00
Белый хлеб - 04,00
Арахис, грецкий орех - 03,00
Чернослив, клюква - 01,00
Белый сахар, масла - 00,00

Продукты, уменьшающие тягу к курению, в среднем

Молоко + 02,01

Яблоки + 03,04

Бананы + 05,00

Апельсины, помидоры + 05,06

Капуста, мелисса, коричневый сахар + 06,00

Брокколи + 09,03

Лайм + 10,00

Финики + 11,00

Миндаль + 12,00

Тофу + 18,00

Свекла, шпинат, кабачок + 27,00

Лимская фасоль + 28,42

Инжир + 33,00

Изюм + 34,00

** Чаще мойтесь.*

Принимайте чаще, чем обычно, теплую ванну или душ в течение первой недели отказа от курения. Кожа, будучи органом экскреции, поможет избавиться от никотина, скопившегося в организме.

** Глубокое дыхание.*

Выполняйте упражнения по глубокому дыханию, особенно после еды. Проводите как можно больше времени на свежем воздухе, выполняя некоторые простейшие упражнения для обогащения организма кислородом. Сильно не напрягайтесь на первых порах, поскольку вы можете почувствовать недомогание и головокружение.

** Соблюдайте режим дня.*

Прием пищи, сон, физические упражнения и работа составляют режим дня обычного человека. Слишком много изменений могут выбить его из колеи, особенно когда происходит столь значительное событие, как отказ от курения. Упорядоченность будет способствовать установлению и закреплению здоровых привычек.

** Внешняя помощь.*

Обратитесь за содействием к Богу и своей семье. Вам не повредит любая помощь, которую вы только можете получить. Никто из нас не обладает достаточной силой, чтобы пройти этот путь в одиночку. Молитва может оказаться самым действенным средством в борьбе с самим собой.

Держитесь до победного конца!

Очень многие люди оставляют попытку бросить курить при первых же трудностях. Вот почему так важны причины отказа от курения, подкрепляющие вашу мотивацию. Самый темный час всегда ближе всего к рассвету, поэтому не сдавайтесь, когда приходится тяжело. Миллионы людей прошли тем же путем до вас и благодаря своему упорству обнаружили, что победа совсем рядом - за поворотом. Так дайте же себе шанс преуспеть. Если нужно, пытайтесь снова и снова. Польза, кратковременная и долгосрочная, налицо, так что у вас есть к чему стремиться.

Симптомы отвыкания

Одни люди бросают курить сравнительно легко, для других это борьба, а для кого-то так настоящая битва. Вовсе не обязательно, что у вас проявятся симптомы отвыкания, однако некоторые из них весьма распространены:

Боль в мышцах

Повышенный аппетит

Тяга к курению

Истощение

Боль в глазах

Головная боль

Раздражительность

Неспособность сосредоточиться

Головокружение

Потеря аппетита

Непроизвольное сокращение мышц

Тошнота

Круги перед глазами

Потливость рук и всего тела

Изменение вкусовых ощущений

Усталость

Внутренняя дрожь

Дрожь в руках

Рвота

Ощущения покалывания на коже

Многие из перечисленных симптомов связаны с перенастройкой, происходящей в нервной системе. Эти проблемы помогут снять продукты, богатые витаминами В и С. Витамином В вас обеспечат цельные крупы, бобовые, орехи и картофель, витамином С - цитрусовые, перец, картофель и зеленые овощи.

Вред алкоголя и других наркотиков

Любопытство

Любопытство и влияние сверстников приводят многих молодых людей к экспериментам с алкоголем и прочими наркотиками. Доступность многих наркотиков способствует их широкому распространению. Люди реагируют на наркотики по-разному. Неприятные последствия их употребления отвращают часть из них от дальнейшего

экспериментирования. Однако многим другим нравится воздействие наркотиков, особенно расширение спектра положительных переживаний или возможность уйти от безрадостной жизни, которую они ведут.

По характеру воздействия наркотики можно разделить на три основные группы:

* **стимуляторы**, подстегивающие нервную систему, вроде кофеина в чае, кофе и прохладительных напитках;

* **депрессанты**, подавляющие нервную систему, например, алкоголь;

* **галлюциногены**, нарушающие

восприятие времени, пространства, реальности и пр. Употребление указанных наркотиков на более или менее регулярной основе может привести к психологической или физиологической зависимости. Психологическая зависимость представляет собой чувство, будто ты не можешь обходиться без наркотика. Физиологическая зависимость характеризуется тем, что возникает абстинентный синдром, который снимается приемом такого же или подобного наркотика. Помимо абстинентного синдрома наркотики могут нанести непоправимый вред организму или мозгу.

Как распознать алкоголизм и наркоманию

Существует целый ряд признаков, по которым можно распознать зависимость человека от алкоголя или других наркотиков. В домашних условиях это:

* внезапные перемены в настроении, сочетающиеся с необычной раздражительностью или агрессивностью;

* потеря аппетита;

* потеря интереса к хобби, спорту, учебе или работе, к друзьям;

* необычные приступы вялости или сонливости;

* подозрительная скрытность и лживость;

* необъяснимое исчезновение денег или ценных предметов;

* необычный запах изо рта или от тела, пятна или отметины на теле, странный запах от одежды или вокруг дома;

* спрятанные бутылки, странные порошки, таблетки, капсулы, обожженная фольга, иголки или шприцы.

На работе признаками алкоголизма или наркомании могут быть:

* ухудшение качества работы; * нарушения рабочего распорядка;

* более частые пропуски по болезни;

* нечестность;

* внезапные скачки в настроении от благодушия до раздражительности и даже агрессивности; * появление проблем в общении с

коллегами.

Перечисленные признаки становятся очевидными при изучении больничных листов, наблюдении за поведением и производительностью труда того или иного человека.

Как выяснить истинное положение дел

Как бы тщательно вы ни подбирали слова, пытаясь прояснить ситуацию, человек, по отношению к которому у вас возникли подозрения, все равно будет настроен агрессивно или уйдет в глухую оборону. Если человек сам не захочет оставить вредную привычку, произвести какие-то перемены почти невозможно. Пробить стену враждебности способно только внимательное отношение, а о своих бедах человек поведаст только тому, кто искренне захочет его выслушать. Осознание проблемы служит первым шагом на пути к выздоровлению, а для общего успеха лечения необходимо, чтобы весь процесс освобождения от зависимости проходил под тщательным контролем.

Поддержка руководителей церковных общин и людей, имеющих опыт общения с

наркоманами, поможет преодолеть трудности, возникающие дома и на рабочем месте. В зависимости от сущности и тяжести проблемы необходимо обеспечить наблюдение со стороны врача или специалиста в данной области здравоохранения.

Поощрение свободного от наркотиков подхода к жизни поможет взрослому ребенку понять, что жить полноценной жизнью можно без наркотиков. Не отвергайте ребенка, даже если его человеческие слабости становятся . Окружите членов своей семьи безусловной любовью и поддержкой. Постарайтесь проводить с родными как можно больше времени.

Как уменьшить риск туберкулеза

Вплоть до недавнего времени туберкулез был основной причиной смертности от инфекционных заболеваний в мире. До конца 80-х годов в Великобритании регистрировались 6000 случаев ежегодно. Считалось, что к середине 90-х годов эту болезнь в Соединенном Королевстве удалось практически изжить. Однако в настоящий момент она вновь дает о себе знать по причине наплыва переселенцев из других регионов мира, где эта инфекция все еще очень распространена. Приблизительно одна треть всех вновь зарегистрированных в Великобритании случаев заболевания туберкулезом приходится на выходцев с Индийского субконтинента. Эта инфекция встречается у иммигрантов в 25 раз чаще, чем у коренного населения страны.

От туберкулеза ежегодно погибают два миллиона человек. По оценкам Всемирной организации здравоохранения в период с 2000 по 2020 годы по всему миру будут инфицированы почти миллиард человек (один инфицированный каждую секунду); 200 миллионов заболеют туберкулезом и примерно 35 миллионов из них умрут от этой инфекции. Более 1,5 миллионов случаев заболевания в год отмечается в африканских странах, прилегающих к пустыне Сахара.

Туберкулезная инфекция

Туберкулез называют болезнью бедных, потому что он более всего распространен среди самых нищих слоев населения. Вызывает его бактерия *Mycobacterium tuberculosis*, некогда бывшая одной из основных причин смертности в западных странах. Она поражала прежде всего детей и молодежь.

* Туберкулез может "атаковать" любой орган, но, как правило, он связан с легкими (так называемый туберкулез легких). Данный тип туберкулеза может вызывать следующие смертельно опасные осложнения:

пневмоторакс (скопление воздуха между легким и стенкой грудной клетки);

плевральный выпот (скопление жидкости между легким и стенкой грудной клетки).

* Бацилла туберкулеза распространяется в мельчайших капельках, возникающих при чихании или кашле и вдыхаемых окружающими. Кроме того, она попадает в организм через зараженную пищу, например, через молоко больной коровы.

* Зачастую поражается гортань, в результате чего голос человека становится грубым и глухим.

* При заболевании туберкулезом легких человеку становится все труднее дышать. Это сопровождается жаром, в частности, обильной ночной потливостью, а также потерей веса и силы.

* Помимо людей, проживающих в нищете, есть и другие группы риска. Это диабетики, алкоголики и больные расстройствами иммунной системы (иммунодефицитом). Поэтому туберкулез быстро распространяется среди ВИЧ-больных.

* При обнаружении вышеперечисленных признаков следует немедленно обратиться к врачу. Медицинское обследование и соответствующие анализы помогут поставить правильный диагноз.

Профилактика и лечение туберкулеза

* Устранение, насколько это возможно, условий, в которых процветает туберкулез. Здесь можно упомянуть перенаселенность, нищенский уровень жизни и недостаточное питание. Человек в одиночку не в силах бороться с этими социальными недугами;

* тщательная личная гигиена в целом и особенно при кашле и чихании, а также при наличии других форм туберкулеза;

* ранняя вакцинация БЦЖ. Эта вакцина может использоваться двояко:

1) для защиты новорожденных или детей старшего возраста при наличии риска инфицирования;

2) иммунизация молодых людей или людей из групп риска;

* особое внимание к детям, которые могут подвергаться риску заболевания;

* употребление стерилизованного молока и пастеризованных молочных продуктов.

* химиотерапия по предписанию врача с периодическими анализами крови во избежание повреждения печени в результате употребления лекарств;

* тщательное следование указаниям врача, как правило, приводит к тому, что по окончании курса лечения человек считается излеченным, и повторное заболевание вряд ли бывает возможно;

* ограничение контактов с людьми, чтобы свести к минимуму риск заболевания для окружающих.

Как уменьшить риск менингита

Менингит - это очень серьезная инфекция, вызывающая воспаление оболочек головного и спинного мозга и, как правило, поражающая детей (нередко как осложнение материнского туберкулеза, кори, паротита, коклюша или ушной инфекции), хотя возможно заражение человека любого возраста. Менингит может быть вирусным или бактериальным. Для излечения первого не требуется каких-либо особых мер. А вот последний крайне опасен.

Двумя основными причинами бактериального менингита служат *Haemophilus influenzae* и менинго-кокковая инфекция. Менингококковый менингит опасен глобальными эпидемиями, его заболеваемость растет волнообразно. С начала "волны" 1996 года и по сей день в африканских странах Сахарского региона было зарегистрировано 300000 случаев заболевания. Даже в те годы, когда заболеваемость не достигает пика, по всему миру фиксируется около 1,2 миллиона случаев менингита, 500000 из которых являются менингококковыми, а 50000 кончаются летальным исходом.

"Менинговый пояс"

"Менинговый пояс" простирается от Эфиопии до Сенегала южнее пустыни Сахара. Самые благоприятные условия для эпидемии менингита возникают в засушливый сезон. Наибольший процент инфицированных наблюдается среди детей и молодежи.

Эпидемические волны достигали своего пика в Буркина-Фасо в 1984- 1985 годах (15000 заболевших) и в 1997 году, когда болезнь поразила чуть более 40000 человек; в Нигере в 1967 году заболело 20000, а в 1996 - более 25000; в Судане в 1979 году было чуть менее 30000 зараженных, а в 1989 этот порог был даже перекрыт; в Эфиопии в 1982 году заболели почти 40000 человек, а в 1990 - почти 50000. Эти волны чаще всего возникают в результате более мелких неконтролируемых вспышек и могут держаться на высоком уровне около двух лет. У микроорганизма, ответственного за менингококковый менингит (*Neisseria meningitidis*), имеются разнообразные штаммы, поэтому при ослабленном иммунитете против какого-либо из этих штаммов население может оказаться перед лицом эпидемии.

Признаки и симптомы

Инкубационный период менингита составляет от двух до десяти дней, а в среднем - три-четыре дня. Для него характерны следующие признаки и симптомы:

- * сходны с простудой при вирусном менингите;
- * высокая температура;
- * окоченевшая шея; ребенок выглядит очень больным, его голова и шея отклонены назад;
- * сильная головная боль;
- * спина теряет гибкость, человек не может пригнуть голову к коленям;
- * у младенцев до 1 года родничок (мягкая область на голове) выпячивается вверх;
- * ребенок становится очень сонным; взрослых одолевает вялость, они бредят во сне;
- * тошнота и рвота;
- * могут быть припадки или конвульсии;
- * появление на коже точечных кровоизлияний, небольших пятен пурпурно-красного цвета. Инфекция распространяется в результате непосредственного контакта через микроскопические капли, возникающие во время кашля или чихания зараженного человека. Условия жизни в нищете наряду с продолжительными засухами и пылевыми бурями благоприятствуют распространению инфекции. Даже при своевременной и адекватной медицинской помощи смертность может достигать 5-10 процентов. При отсутствии лечения она может превышать 50 процентов. 15-20 процентов людей, перенесших менингококко-вый менингит, страдают глухотой, задержкой умственного развития или другими неврологическими расстройствами.

Профилактика и лечение

- * Вакцинация БЦЖ после рождении ребенка поможет предотвратить менингит;
- * один из типов бактериального менингита можно предотвратить с помощью ХИБ-вакцинации входящих в группу риска, хотя антибиотики дают эффективную защиту большинству людей, контактировавших с больными менингитом;
- * в целом вакцинация не дает большого эффекта в силу существования разнообразных штаммов и ограниченного времени действия вакцины; не способна вакцинация и остановить развитие эпидемии, если она не нацелена на определенную серологическую группу.

Незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью

- * При высыпаниях на коже воспользуйтесь стаканом для определения их природы. Прижмите дно стакана к сыпи и посмотрите на результат. Менингитные пятнышки не исчезнут под давлением;
- * для снижения температуры воспользуйтесь холодными компрессами или вентилятором;
- * для подтверждения диагноза используется поясничная пункция цереброспинальной жидкости;
- * врач должен прописать антибиотики, в зависимости от типа менингита, либо принять другие терапевтические меры. Долговременный эффект профилактики различных заболеваний достижим только в результате изменения, насколько это возможно, социальных факторов, способствующих распространению инфекций.

Как сохранить хорошее зрение

Мы начинаем по достоинству ценить свои глаза только тогда, когда с ними что-то случается. Эти тонкие устройства нуждаются в постоянном уходе, и если возникают какие-то проблемы, необходимо сразу же обратиться к специалисту. Личная гигиена и соответствующее питание помогут нам сохранить великолепное зрение, однако всех факторов риска избежать невозможно.

Немедленно обратитесь за медицинской помощью, если с вами произойдет

следующее:

- * в глаз попал посторонний предмет, способный вызвать его повреждение;
- * боль или повышенное давление в глазу;
- * инфекция или воспаление, в течении которых не наблюдается улучшений на протяжении недели с начала болезни;
- * затуманивание или ухудшение зрения одного или обоих глаз;
- * сероватые пятна на роговице с покраснениями вокруг нее;
- * разница в размере зрачков, особенно при наличии глазной или головной боли.

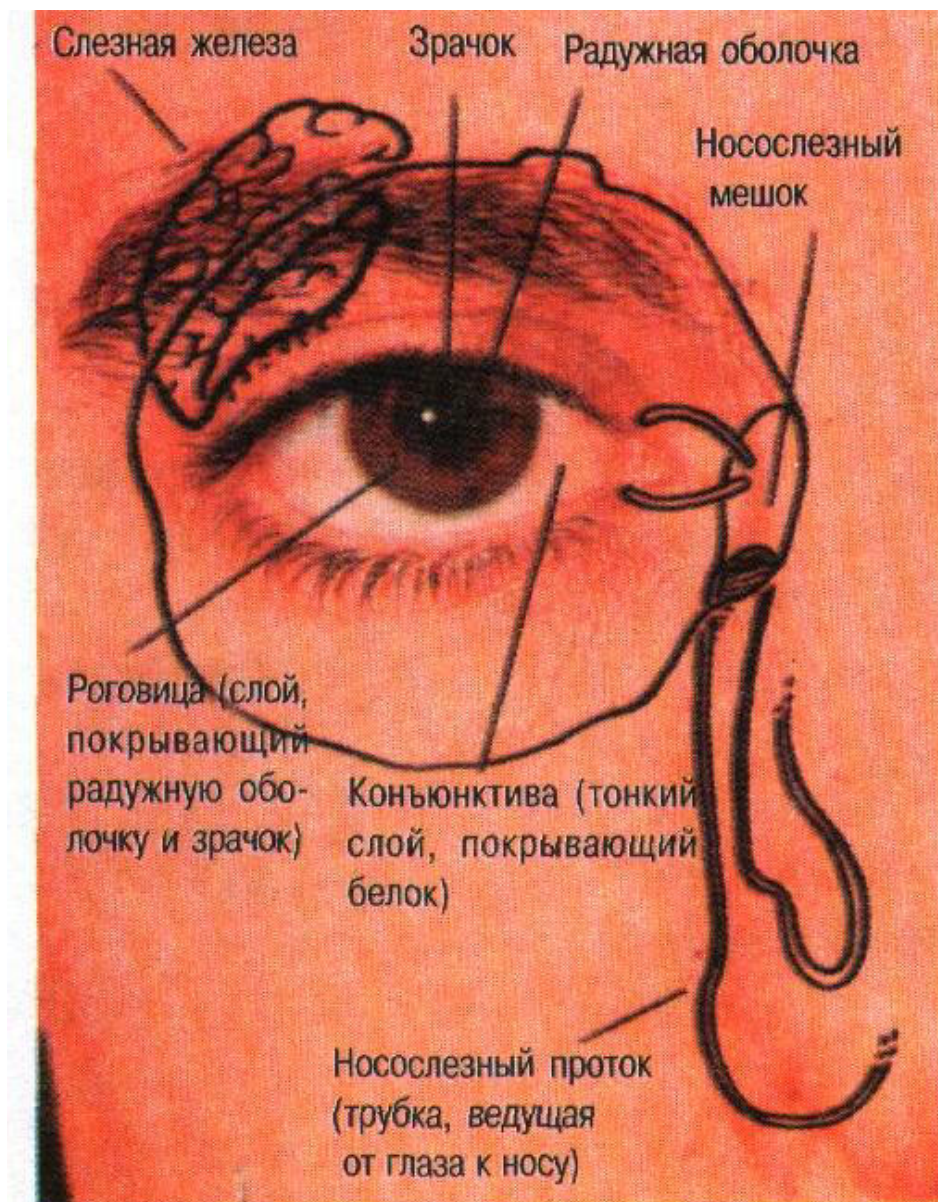
Если вы не знаете точно, в чем причина возникшего расстройства, или если глаз поврежден, промойте его и наложите мягкую повязку, после чего обратитесь за помощью.

Не стоит пытаться удалить из глаза врезавшиеся в роговицу чужеродные частицы.

Маленькие частицы песка или грязи можно удалить, промыв глаз чистой водой либо с помощью уголка чистой влажной ткани.

Не следует использовать глазные лекарства и мази самостоятельно, без предписания врача.

Нормальный глаз



Разный размер зрачков

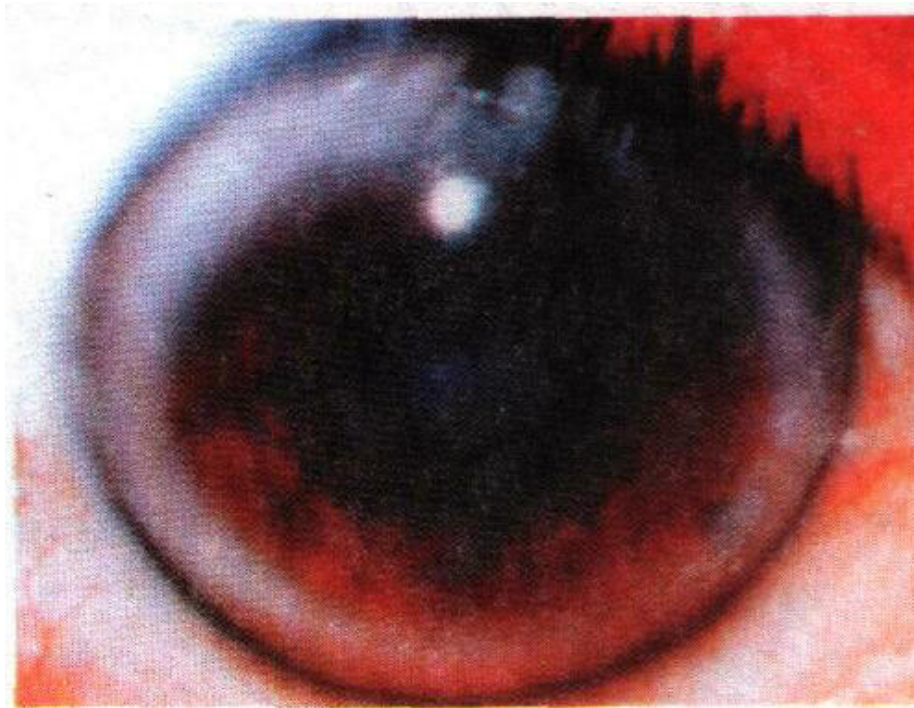


Данное расстройство может возникнуть в силу:

- * повреждения мозга;
- * глаукомы; * травмы;
- * ирита;
- * удара.

У некоторых людей подобное явление является нормой.

Кровотечение под роговицей



Как правило, возникает в результате непосредственного повреждения тупым предметом.

- Лечение** * повязка на глаз;
- * покой;
 - * медицинская помощь.

Кровотечение в белке глаза



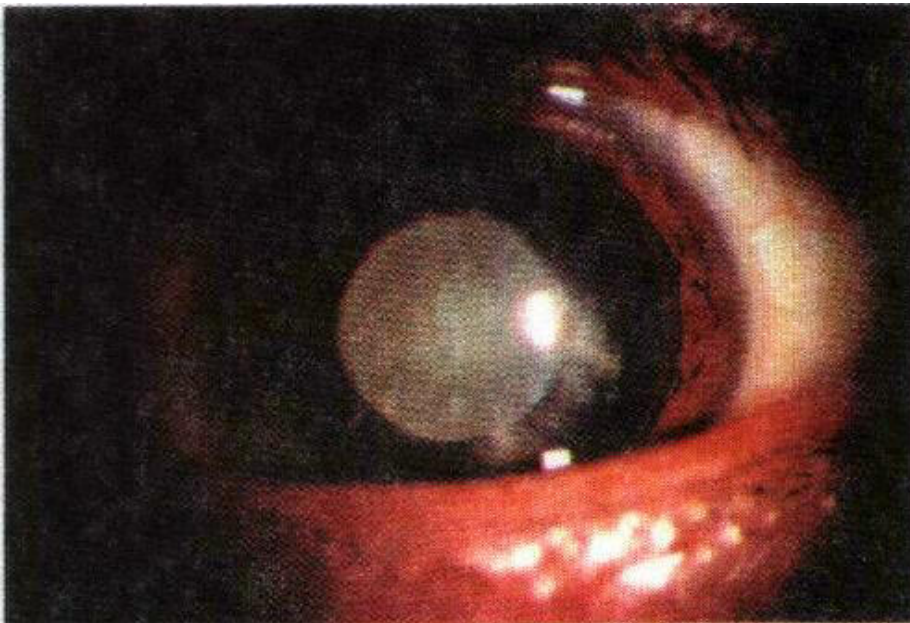
* безболезненное;

* поднятие тяжестей или сильный кашель могут привести к разрыву кровяных сосудов.

Лечение

* обычно проходит без лечения.

Катаракта



* хрусталик становится мутным, серого или белого оттенка;

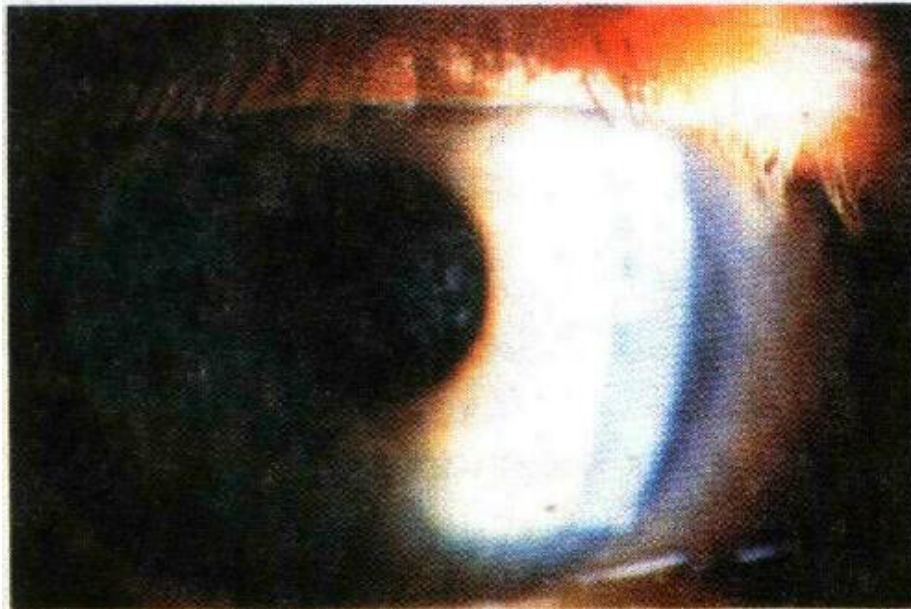
* встречается у пожилых людей как результат затвердения и сжатия хрусталика глаза;

* может быть результатом травмы или облучения ультрафиолетовыми или инфракрасными лучами.

Лечение

* своевременное хирургическое вмешательство.

Роговичная язва

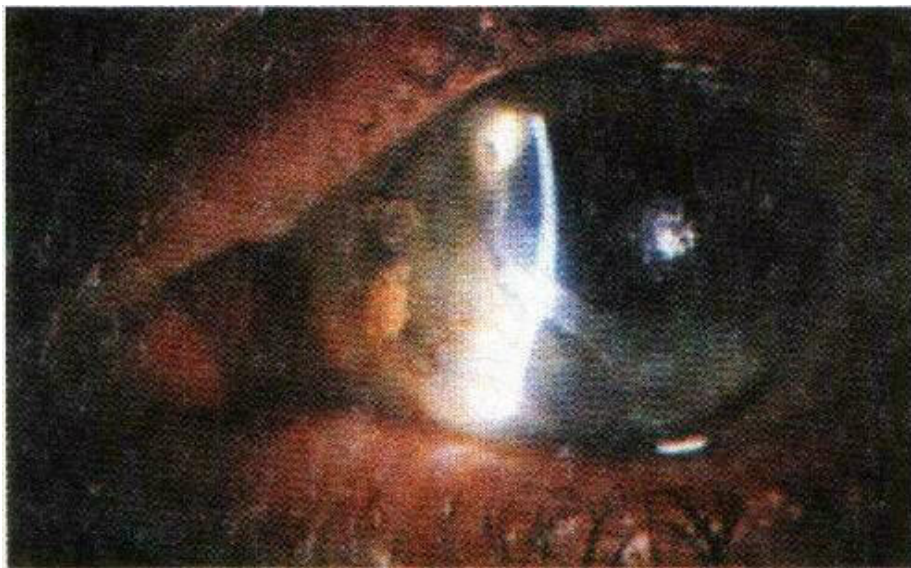


- * возникает в результате царапины или инфекции;
- * роговица может стать более матовой, чем окружающая ткань.

Лечение

- * антибиотиковая глазная мазь и другие антибиотики;
- * глазная повязка.

Роговичный рубец



- * безболезненный белый участок на роговице, возникший в результате ожога, язвы или других повреждений.

Лечение

- * при необходимости можно провести хирургическую трансплантацию роговицы.

Косоглазие



* Отклонение одного глаза от объекта фиксации. Может быть сходящимся или расходящимся; реже встречается вертикальное косоглазие - вверх-вниз.

Лечение

- * для детей до 6 месяцев: держать здоровый глаз закрытым до тех пор, пока больной глаз не будет смотреть прямо;
- * для детей старше 6 месяцев необходима консультация специалиста;
- * хирургическая коррекция.

Глаукома



- * внутриглазное давление;
- * обычно возникает в зрелом возрасте, поражает один процент людей старше 40 лет;
- * распространенная причина слепоты;
- * составляет 15-20 процентов офтальмологических заболеваний.

Острая глаукома

- * сильная глазная боль;
- * головная боль;
- * покраснение глаза;
- * помутнение зрения;
- * чувство дискомфорта в глазу, ощущение тяжести и напряжения;
- * увеличенный зрачок.

Лечение

- * незамедлительная медицинская

помощь.

Хроническая глаукома

- * медленное повышение внутриглазного давления;
- * как правило, проходит безболезненно;
- * медленное сужение поля зрения.

Лечение

- * незамедлительная медицинская помощь;
- * проверка зрения, особенно бокового;
- * глазные капли для предотвращения слепоты;
- * проверка глазного давления и соответствующее лечение, направленное на его снижение.

Общие рекомендации

* ежегодные осмотры у офтальмолога, особенно в возрасте старше 40 лет и при наличии родственников, страдающих глаукомой. Их глазное давление также необходимо проверять ежегодно;

* раннее распознавание признаков и симптомов глаукомы позволяет в большинстве случаев избежать слепоты.

Неонатальная инфекция глаз

Встречается у новорожденных.

- * как правило, является результатом контакта с материнским заболеванием;
- * если глаза покраснели, опухли и гноятся, возможной причиной является гонорея.



Лечение

- * незамедлительная медицинская помощь;
- * лечение от гонореи обоих родителей.

Инфекция слезного мешка

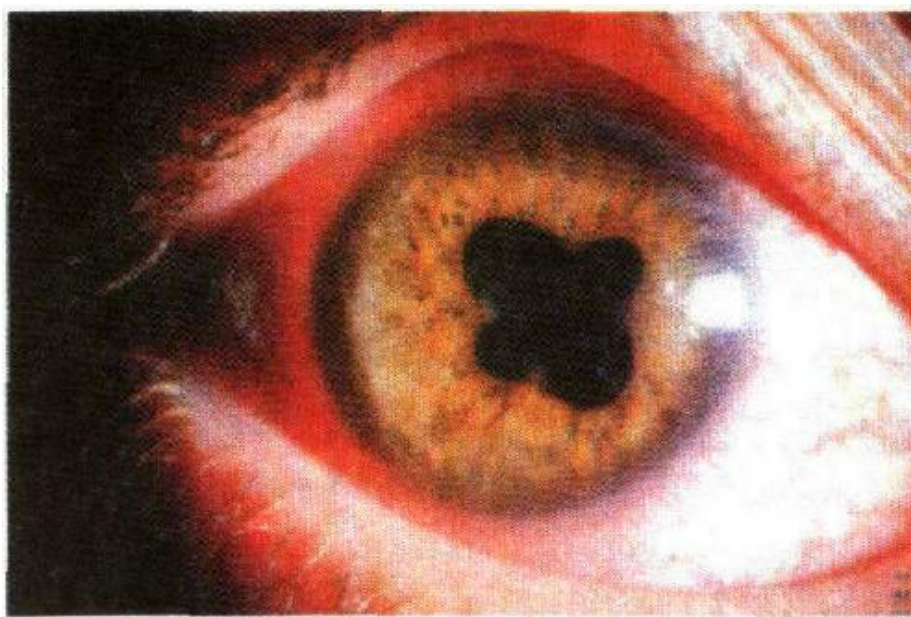


- * боль, опухлость и краснота под глазом ближе к носу;
- * увлажнение пораженного глаза;
- * выделение небольшого количества гноя в уголке глаза при легком нажатии на пораженный участок.

Лечение

- * горячие компрессы;
- * обратитесь за медицинской помощью, поскольку потребуются антибиотиковые глазные капли и другие антибиотики.

Ирит



- * воспаление радужной оболочки;
- * замутнение зрения и слезоотделение, реакция на яркий свет;
- * внезапное или постепенное усиление боли, переходящей в сильную;
- * покраснение вокруг радужки;
- * уменьшение зрачков, зачастую принимающих неправильную форму.

Лечение

* незамедлительная медицинская помощь.

Куриная (ночная) слепота и ксероз

* недостаток витамина А, обычный у детей от 2 до 5 лет;

* трудности со зрением в ночные

часы; * на глазах образуются сухие, сморщенные участки (ксероз), они теряют блеск;

* на глазах образуются серые пузырьки (ксеротические бляшки);

* при отсутствии лечения на ранней стадии роговица высыхает и мутнеет, на ней могут образоваться ямки;

* роговица быстро размягчается, вспучивается и даже разрывается;

* эти безболезненные процессы могут закончиться слепотой от инфекции или повреждения;

* ксероз зачастую возникает как результат детской болезни, вызванной недостатком витамина А.



Лечение

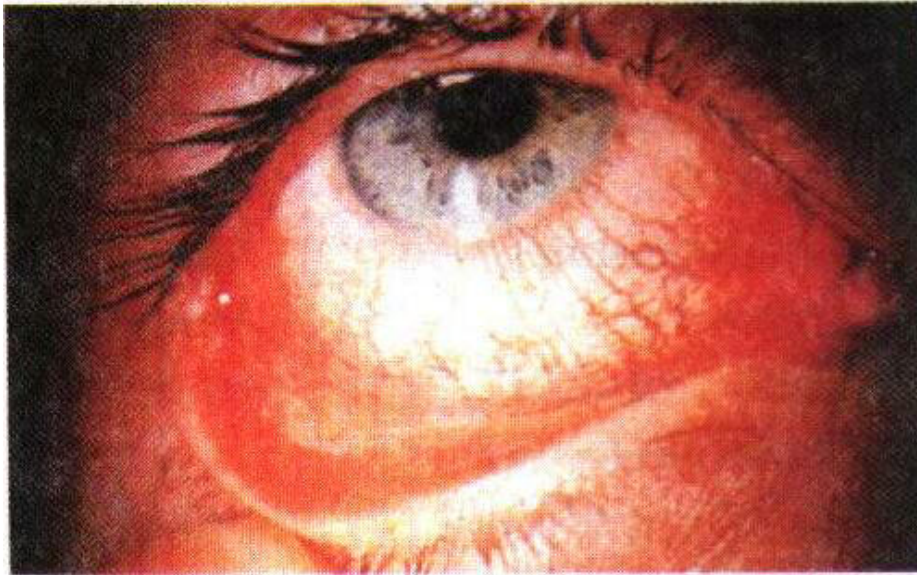
* употребляйте в пищу продукты, богатые витамином А (фрукты и овощи, например). Если таких продуктов не хватает, нужно употреблять пищевые витаминизированные добавки;

* куриную слепоту можно предотвратить грудным вскармливанием ребенка до 2-летнего возраста;

* дети, страдающие заболеваниями, способными вызвать недостаток витамина А, а также имеющие вес ниже нормы, должны пройти осмотр у офтальмолога на наличие вышеперечисленных симптомов и признаков куриной

слепоты и получить соответствующее лечение.

Конъюнктивит "розовый глаз"



- * воспаление конъюнктивы одного или обоих глаз;
- * покраснение глаза с жжением и гноем;
- * слипание век.

Лечение

- * держать глаз в чистоте;
- * применять антибиотики; * гигиенические меры во избежание передачи инфекции.

Птеригий глаза

- * медленно растущее утолщение на поверхности глаза, развивающееся от края роговицы;
- * может быть вызван пылью, солнечным светом или ветром.

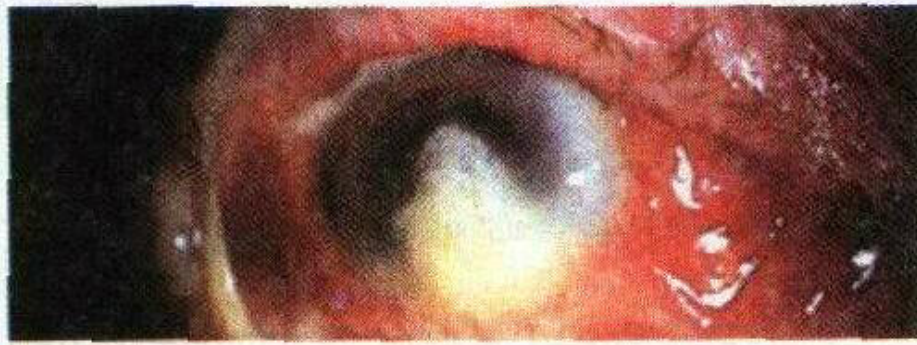
Лечение

- * использование темных очков для замедления роста;



- * хирургическое удаление во избежание повреждения зрачка.

Гной под роговицей

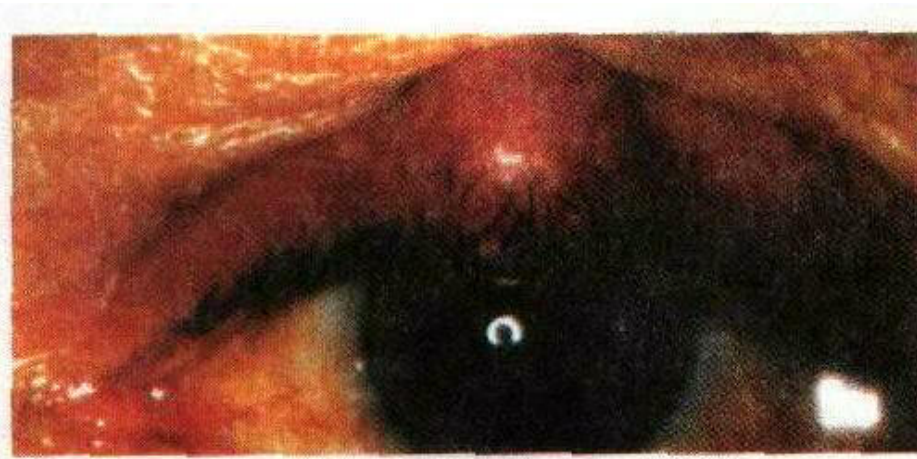


* возникает в результате сильного воспаления, зачастую сопровождаемого роговичными язвами.

Лечение

- * незамедлительная медицинская помощь;
- * лечение антибиотиками.

Ячмень

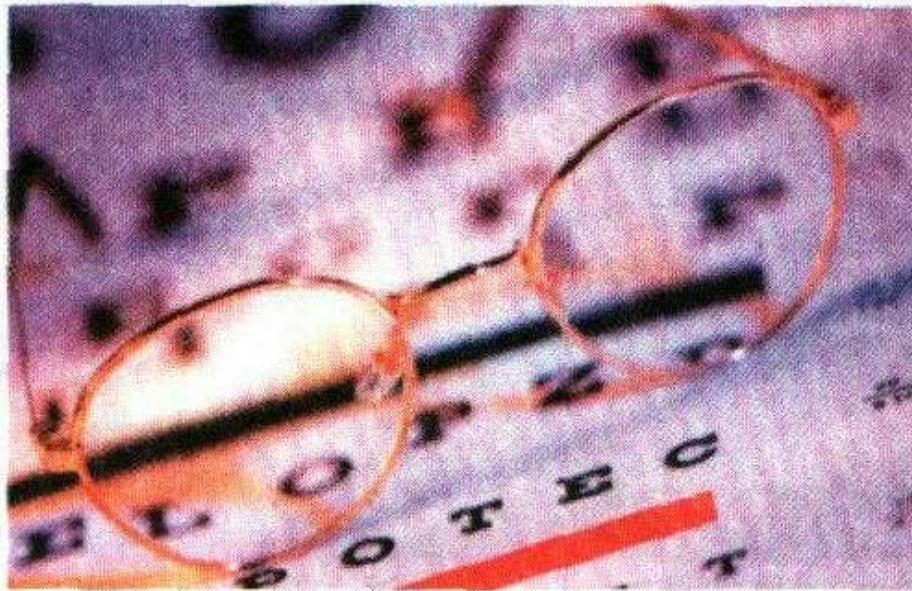


* воспаление слезного протока, вызывающее болезненное опухание по краю глазного века.

Лечение

- * теплый компресс с соленой водой;
- * антибиотики.

Дальнозоркость или близорукость



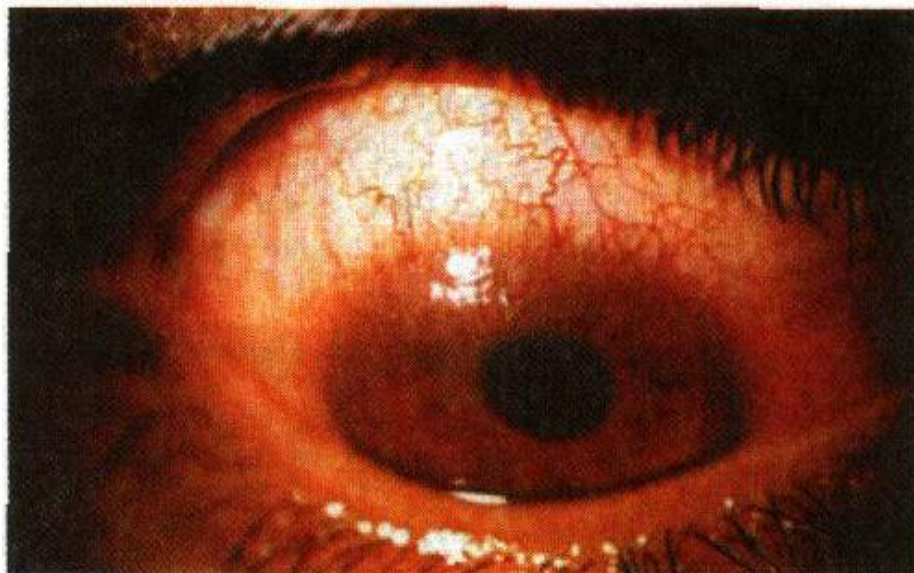
* трудности со зрением могут вызвать головную или глазную боль.

Лечение

- * осмотр у офтальмолога для определения причины заболевания;
- * при необходимости использование очков.

Трахома

- * хроническая форма конъюнктивита, вызываемая микроорганизмом и длящаяся много лет, иногда приводящая к потере зрения;
- * передается мухами, через руки или зараженные предметы;
- * красные, слезящиеся глаза;
- * розовато-серые фолликулы на внутренней стороне верхнего века;



- * глазной белок слегка воспален;
- * верхний край роговицы выглядит сероватым из-за мелких новообразованных кровяных сосудов (паннуса);
- * фолликулы и паннус - явные признаки трахомы;
- * когда фолликулы, спустя несколько лет, начинают исчезать, остаются белые рубцы;
- * веки утолщаются из-за рубцов, сильно затрудняя процесс моргания;
- * повреждение роговицы множеством рубцов на веке может привести к слепоте.



Лечение

- * незамедлительная медицинская помощь;
- * систематическое применение ан-гибиотиков;
- * общая и глазная гигиена.

Диплопия (двоение в глазах)



* проявляющаяся время от времени диплопия может быть признаком истощения или слабости, вызванных плохим питанием;

* внезапная диплопия является признаком хронического или прогрессирующего заболевания;

* характеризуется пятнами или небольшими движущимися объектами в поле зрения.

Лечение

- * покой и регулярное здоровое питание;
- * незамедлительная медицинская помощь.

Речная слепота

* чрезвычайно мелкие мошки, известные как симулиды, являются распространителями паразитического червя *Onchocerca volvulus*; миграция микрофилярий в глаза может привести к полной или частичной слепоте;

* мошки особенно многочисленны близ быстрых рек.

Лечение

* лечение диэтилкарбамазином;

* применять также инсектициды и прочие меры, направленные против насекомых.

Здоровье зубов и полости рта

* Хорошие зубы необходимы для тщательного пережевывания пищи.

* У человека в течение жизни происходит одна смена зубов.

- **Молочные 20 зубов** появляются в 5-8 месяцев

8-10 месяцев

1-3 года

- **Постоянные 32 зуба** коренные в 5-6 лет мудрости в 16 лет и старше

* Хороший уход за зубами предотвращает появление кариеса и язв на деснах.

* Инфекция полости рта может распространиться на другие органы тела.

* **Парадонтоз**

Болезнь десен, характеризующаяся инфекцией и расшатыванием зубов из-за плохой гигиены и недостаточного питания.

* **Запах изо рта**

Плохой запах является следствием заполнения пищей полостей в распадающихся зубах, а также плохой гигиены полости рта.

Профилактика и лечение

* Избегайте конфет, печенья, пирожных, сладкого и прохладительных напитков;

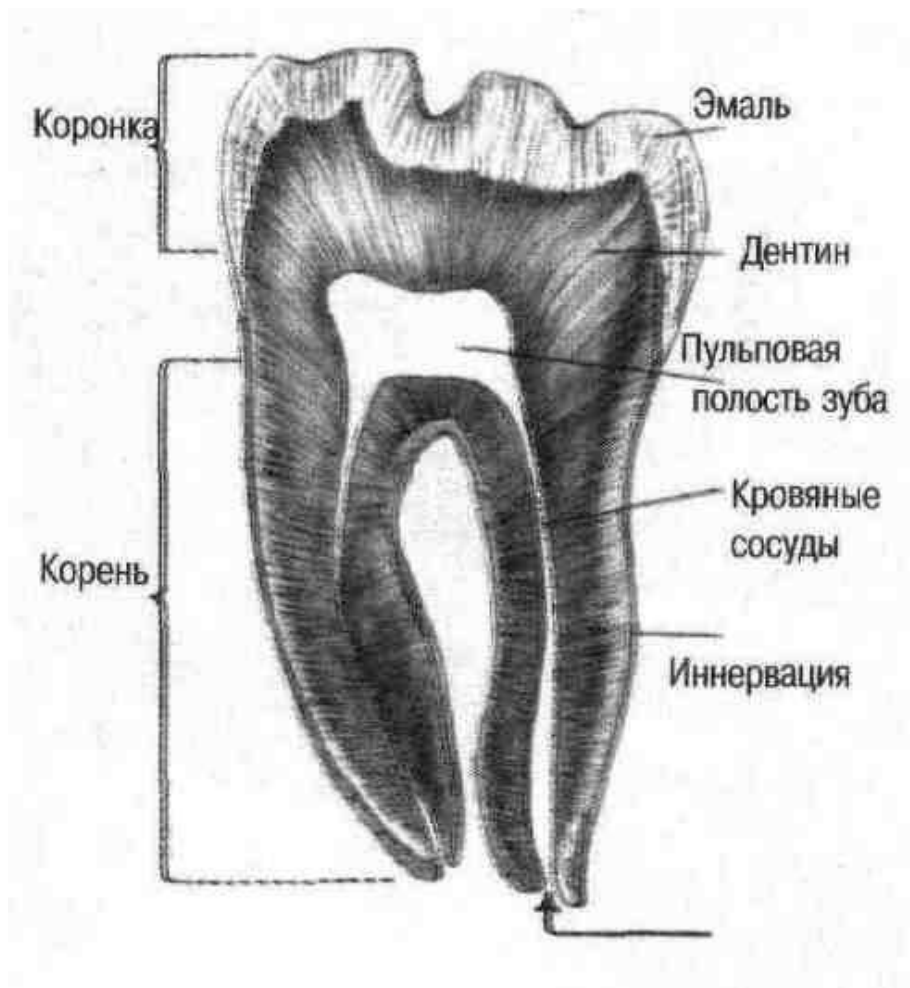
* полощите рот теплой подсоленной водой;

* чистите зубы после еды;

* регулярно проверяйтесь у дантиста;

* своевременно ставьте пломбы и делайте чистку;

* по возможности питайтесь регулярно, употребляя здоровые продукты.



Как сохранить здоровый слух

Ваши уши играют важную роль как органы слуха, и это, конечно же, нельзя недооценивать. Но уши, помимо прочего, помогают человеку сохранять равновесие. Каждое ухо состоит из трех главных частей:

- * наружное и среднее ухо заняты главным образом улавливанием и передачей звуков;

- * внутреннее ухо содержит систему, помогающую телу поддерживать равновесие.

При любых нарушениях слуха или равновесия необходимо обращаться к специалисту-медику.

Обычное ухо



Расстройства слуха

Оталгия (ушная боль) является самым распространенным расстройством слуха, указывающим на локализованное заболевание любой из трех частей уха, либо любой из смежных структур, таких как горло или зубы.

При обследовании уха необходимо исследовать также нос и горло, которые способны внести свою лепту в заболевания органов слуха.

Можно упомянуть следующие причины оталгии:

* Наружный отит

Воспаление или инфекция наружного уха, например, абсцесс или фурункул;

может выражаться в раздражении ушного канала, приводящем к водянистым или более плотным гнойным выделениям (оторея), в особо тяжелых случаях может привести к потере слуха.

* Средний отит

Инфекция среднего уха: распространена у маленьких детей;

часто сопровождается повышением температуры;

боль может быть острой и интенсивной;

часто сопровождается потерей слуха;

инфекция может вызвать перфорацию барабанной перепонки и последующее выделение гноя из среднего уха;

заболевание может быть связано с болезнями зубов или тонзиллитом. В запущенных случаях инфекция может распространиться на кость за средним ухом (мастоидит).

Для устранения причин, лежащих в основе указанных заболеваний, необходимо лечение антибиотиками. Может понадобиться хирургическая перфорация барабанной перепонки для высвобождения гноя в среднем ухе (миринготомия).

* Прочие расстройства слуха, поражающие, в частности, внутреннее ухо: лабиринтит, влияющий на механизм равновесия, с последующим головокружением и потерей слуха, и водянка лабиринта внутреннего уха, при которой колеблющиеся косточки теряют подвижность, что также отражается на равновесии и слухе.

* Обычное явление представляют собой закупорки уха, особенно когда дети

засовывают в ушные каналы мелкие предметы, впрочем, более распространенной причиной тому служат насекомые и ушная сера. Для удаления посторонних предметов может понадобиться медицинская помощь. Для удаления насекомых необходимо наклонить голову и закапать чистую воду, затем наклонить голову в другую сторону, и насекомое выпадет. Если причина в ушной сере, то необходимо обратиться к врачу, который и решит, какое средство нужно использовать.

Мойте уши каждый день, насухо вытирайте их после купания или душа, и они прослужат вам долго и успешно.

Как правильно лечиться на дому

Лечение на дому

Существует множество распространенных недугов, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни и можем справиться весьма простыми методами. Вода и несколько обычных в домашнем хозяйстве вещей - вот и все, что необходимо, чтобы на начальном этапе остановить небольшое недомогание, способное перерасти в значительный кризис. Ниже перечислены несколько подобных недугов и способы их лечения:

* Ожоги

-погружение в холодную воду.

* Кашель

-паровая ингаляция, горячий компресс, горячая ванна для ног. Полоскание теплой соленой водой поможет в некоторой степени убрать раздражение горла.

* Жар

- с покраснением кожи -обтирание теплой водой.
- с побледнением кожи -обтирание горячей водой.

* Общая слабость и недомогание

-контрастный душ или теплая ванна.

* Головная боль

-холодный компресс на голову, горячая ванна для ног.

* Бессонница

-теплая ванна или обертывание простыней.

* Растяжение сустава

-попеременное прикладывание горячих и холодных предметов, ванна, компресс, пузырь со льдом.

Действие и противодействие

Эти простейшие меры оказываются эффективными, потому что попеременное действие тепла и холода меняет интенсивность поступления крови к обрабатываемому участку. Тепло увеличивает кровоток, расширяя кровеносные сосуды, а холод, наоборот, сужает их, тем самым ограничивая приток крови.

* Ожоги:

полностью погрузите в холодную воду обожженный или ошпаренный участок примерно на 10 минут; не используйте ледяную воду.

* Кашель:

если у вас заложен нос, горло или бронхи, возьмите сосуд, наполните его кипятком, наклонитесь над сосудом, накрывшись большим полотенцем, и делайте глубокие вдохи и выдохи. Повремените с началом процедуры, если пар слишком горячий.

* Жар:

если жар сопровождается покраснением кожи, тогда тело больного нужно обтереть тепловатой (холодной) водой либо завернуть его в прохладную, мокрую простыню; кроме того, можно воспользоваться правильно расположенным электровентилятором; если больной бледен, используйте для обтирания горячую (не кипятком) воду и накройте его дополнительными одеялами. Обратитесь за помощью к врачу.

* Общая слабость и недомогание:

ванна температуры тела с последующим полноценным сном поможет восстановить хорошее самочувствие.

* Головная боль:

холодные компрессы на виски, лоб и выше помогут облегчить давящую головную боль; кроме того, снять болевые ощущения можно кратковременными погружениями ног в горячую воду, это приводит к изменениям в кро-вотоке. Помимо прочего, необходимо принимать достаточное количество жидкости во избежание головных болей, связанных с обезвоживанием организма.

* Бессонница:

хорошему сну способствует ванна температуры тела; если бессонница беспокоит постоянно, необходимо использовать контрастный душ.

* Растяжения суставов:

если вы растянули сустав на конечностях, то уменьшить опухоль поможет контрастный душ. Вода должна быть предельно горячей (но не настолько, чтобы нанести ожог) и как можно более холодной. Начните с холодной воды, затем погрузите больной участок в горячую воду. Проведите эту процедуру 6-8 раз. В прочих случаях можно использовать холодные компрессы. При одних растяжениях поможет обычная горячая ванна, при других - прикладывание пакетов со льдом (их можно заменить пакетами с замороженными овощами).

В том случае, если перед вами встал вопрос, нужна вам медицинская помощь или нет, обратитесь к собственному здравому смыслу. Пошлите кого-нибудь за врачом, а сами тем временем воспользуйтесь этими простыми, но эффективными методами.

Как обрести хорошее самочувствие

Чтобы познать все преимущества, которые несет с собой вода, вовсе не обязательно ждать болезни. Воду можно использовать как обще-укрепляющее средство для всего организма. 6-8 стаканов выпитой воды в день поспособствуют пищеварительному и химическому процессам. Потребность в воде может быть большей, если сухая и жаркая среда приводит к повышенным потерям жидкости.

Для улучшения кровообращения можно воспользоваться обычной махровой или фланелевой рукавицей, которая поможет вам взбодриться и повысить общее самочувствие. Возьмите рукавицу, окуните ее в холодную воду и сильно разотрите ею руку или ногу до ощущения тепла на коже. Ежедневно увеличивайте участок растираемой поверхности до тех пор, пока не охватите все тело. Фланель должна быть сырой, но не настолько, чтобы с нее стекала вода. В целях экономии времени для растирания туловища и спины можно использовать полотенце. При регулярных процедурах кровообращение в организме значительно улучшится, а иммунная система укрепится. В результате у вас повысится сопротивляемость некоторым широко распространенным инфекциям, поражающим из года в год большие массы людей, и вам всегда будет сопутствовать бодрость и хорошее самочувствие.

Как снизить риск заболеваний передающихся половым путем

Медицинские работники весьма обеспокоены тем фактом, что, несмотря на все более умножающиеся познания в области сексуального образования, число людей, поражаемых болезнями, передающимися половым путем, неизменно растет. Ежегодно регистрируется 333 миллиона случаев заболевания излечимыми венерическими инфекциями. Очень многие люди либо не отдают себе отчета в том риске, которому подвергаются, либо намеренно навлекают на себя неприятности, чтобы придать дополнительные "краски" своей личной жизни. Наибольшему риску подвергаются мужчины и женщины в возрасте от 20 до 24 лет.

Заболевания, передающиеся половым путем

Если исключить на минуту СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита), четыремя самыми распространенными в мировых масштабах видами болезней, передающихся половым путем, являются сифилис (12 миллионов), гонорея (62 миллиона), хламидиоз (89 миллионов) и трихомониаз (170 миллионов).

Перечисленные заболевания легко поддаются лечению антибиотиками. Запущенные случаи могут сопровождаться широким спектром осложнений. Успешное излечение не дает иммунитета, поэтому человек вполне может заразиться снова.

ВИЧ/СПИД

По сообщениям Организации Объединенных Наций и Всемирной организации здравоохранения СПИД превзошел по числу заболеваний туберкулез и стал самой распространенной смертельной болезнью из всех, передающихся половым путем (как ни печально, по причине ослабленного состояния и прочих неблагоприятных обстоятельств, многие больные СПИДом умирают от туберкулеза). Хотя и не все, но все-таки большинство случаев заболевания СПИДом связаны с сексуальными контактами.

Шестьдесят три процента от 35 миллионов зараженных ВИЧ-инфекцией в мире проживают в регионе, расположенном к югу от пустыни Сахара в Африке, где на данный момент уже зарегистрировано 10,25 миллиона смертей от этого заболевания. Западно-африканские женщины и дети подвержены в шесть раз большему риску инфицирования, чем их соотечественники-мужчины. Причина кроется в том, что они зачастую вступают в интимные отношения, не достигнув 15-летнего возраста, и нередко выходят замуж за мужчин старше себя.

ВИЧ означает вирус иммуно-дефицита человека. Он был впервые выделен в начале 80-х годов. Вирус атакует иммунную систему с большей интенсивностью, чем идет производство антител, тем самым делая бесполезной защитную систему человека. У одних инфицированных нет никаких видимых признаков, у других наблюдается целый ряд симптомов (или синдром). Промежуток времени, уходящий на развитие СПИДа с нижеследующими симптомами, может варьироваться в значительных пределах:

- * сильная усталость без очевидной причины, длящаяся несколько недель;
- * жар и ночная испарина, также продолжающиеся в течение нескольких недель;
- * постоянная диарея без очевидной причины,
- * постоянный сухой кашель и отдышка;
- * кожное заболевание, которое характеризуется твердой розовой, пурпурной или темной сыпью, появляющейся на веках и/или вокруг рта и напоминающей кровяные волдыри или кровоподтеки;
- * распухшие железы, как правило, на шее и под мышками;
- * неожиданная потеря веса (свыше 4,5 кг за два месяца) У людей с подобной симптоматикой развиваются серьезные заболевания, концентрирующиеся в легких, в пищеварительной и нервной системах. В частности, саркома Капоши (редкий вид рака кожи) и пневмония *pneumocystis carinii* Эти смертельно опасные заболевания развиваются у трети носителей ВИЧ Поскольку анализа на СПИД не существует, диагноз

основывается на наличии вышеперечисленных симптомов и присутствии антител в крови инфицированного человека.

Профилактика инфекции.

Самым лучшим профилактическим средством является сексуальное воздержание и ограничение сексуальных контактов до одного верного партнера в браке. Профилактика распространения болезней, передающихся половым путем, напрямую связана с образом жизни, который ведут люди. В идеальном мире изменения образа жизни было бы достаточно, чтобы свести риск заболевания к минимуму.

Многие люди не проявляют никакого беспокойства по поводу указанного риска либо придерживаются других ценностей. Подобных людей необходимо побуждать практиковать более безопасный секс для общей пользы, а именно:

- * ограничить количество партнеров - чем больше партнеров, тем выше риск;
- * тщательно обдумать ситуацию до секса - у партнера могут проявляться явные признаки заболевания или инфекции;
- * использовать презерватив, хотя он и не обеспечивает абсолютной защиты;
- * практиковать личную гигиену - мыть гениталии с мылом после контакта, что может способствовать снижению риска некоторых инфекций;
- * предупреждать партнера, что сокрытие от сексуального партнера информации о своем заболевании карается по закону.

Общая ответственность

Необходимость устранения из общественной жизни такого явления, как заболевания, передающиеся половым путем, возлагает ответственность на всех членов общества.

* Родителям надо изучить все имеющиеся сведения по данной тематике, какими бы неприятными они ни были; им необходимо пропагандировать свои ценности и делиться информацией;

* школы и образовательные учреждения должны информировать учащихся и взаимодействовать с лечебными учреждениями;

* молодым людям необходимо изучать вопросы, связанные со взаимоотношениями полов, в правильном контексте и осознавать риск, связанный со случайными и/или не сопровождающимися защитными мерами контактами. Им следует знать, какие шаги можно предпринять в случае заболевания, и избегать ин-фицирования, воздерживаясь от беспорядочных половых связей;

* церковным общинам необходимо духовно питать своих молодых людей и поощрять их к обсуждению вопросов, связанных со взаимоотношением полов; насаждать ценности личным примером; не отвергать, но проявлять внимание к тем, кто стал жертвой человеческой немощи;

* специалистам-медикам необходимо проводить действенные программы по пропаганде здорового образа жизни и здоровых сексуальных взаимоотношений; открыто говорить о заболеваниях, передающихся половым путем; своевременно сообщать о них в контролирующие инстанции. В результате своевременного обращения к врачу будет поставлен ранний диагноз и назначено соответствующее лечение, особенно в случае ВИЧ/ СПИДа. Сексуальным партнерам необходимо также постоянно проверяться. Не бросайте курс лечения на середине и не пропускайте необходимых медицинских осмотров.

Послесловие

Существует множество причин, способных пробудить в человеке желание заботиться о своем здоровье. Чем большее их число вы примете близко к сердцу, тем лучше станет ваше здоровье.

Сохранение здоровья требует регулярных и неослабевающих усилий, особенно в формировании здоровых привычек. В том возрасте, когда жизненные ресурсы идут на убыль, любые наши попытки помочь себе будут достойно вознаграждены. Помимо прочего, забота о собственном здоровье должна приносить удовольствие, и хотя порой она представляется как выполнение длинного списка запретов и ограничений, со временем все они отойдут на второй план. Хорошие привычки гораздо лучше пропагандировать собственным примером, но не следует слишком активно навязывать их окружающим, поскольку ваши усилия могут вызвать у людей обратную реакцию.

Не повредит также и хорошее чувство юмора. Помимо того, что оно само по себе является источником жизнерадостности и здоровья, это чувство помогает взглянуть на серьезные вещи в иной перспективе.

Если же наряду со всем вышеперечисленным вы обладаете еще и глубокой, крепкой верой, то вам станут доступны все преимущества обоих царств - земного и вечного! Делитесь тем, что имеете, с окружающими.

Не забывайте о своей уникальности - особенная личность заслуживает особо тщательной заботы.

