Британские исследователи обнаружили, что содержать дома собак полезнее для здоровья, чем кошек. Американские ученые установили, что несколько минут активного общения с собакой в день могут облегчить состояние людей с больным сердцем. А исследование, проведенное другой научной группой из США, показало, что несколько собак в доме избавляют детей от аллергии.

Собака действительно является лучшим другом человека и даже способна благотворно воздействовать на его здоровье, утверждают ученые из Королевского университета в Белфасте.

Исследователи обнаружили, что у владельцев собак ниже артериальное давление и уровень холестерина в крови. Они также реже простужаются, у них не так часто болит голова и меньше шансов заболеть серьезным заболеванием.

Кроме того, владение собакой часто меняет поведение человека, который становится не только физически, но и социально активным. Содержать дома кошку тоже благотворно для здоровья, однако не так полезно, как собаку.

В то же время американские ученые установили, что всего несколько минут активного общения с собакой в день могут облегчить состояние людей с больным сердцем, а возможно, даже помочь их выздоровлению. По словам ученых, компания собаки полезнее посещения больного человеком.

«Собаки очень хорошо утешают. Они делают людей счастливее, спокойнее и дают им ощущение того, что их любят. Это очень важно, особенно когда вы напуганы и плохо себя чувствуете», – сказала Кэти Коул, медсестра из медицинского центра университета Калифорнии из Лос-Анджелеса, возглавившая команду исследователей.

Группа Коул выяснила, что 12-минутный визит волонтера с собакой помог пациентам с больным сердцем и дисфункцией легких: их легочное давление снизилось, выброс вредных гормонов сократился, а тревога улеглась.

В исследовании были задействованы 76 пациентов с больным сердцем; некоторым из них был прописан 12-минутный визит волонтера с собакой, другим – визит добровольца без собаки, остальных оставили в покое.

Уровень тревоги среди тех, кто общался с собакой, сократился на 24%. Среди тех, кого посетил волонтер, уровень тревоги уменьшился на 10%. Уровень тревоги среди оставшихся в одиночестве не изменился.

Уровень выброса в организм гормона стресса эпинефрина среди общавшихся с собаками упал на 17%, среди тех, кого посещали волонтеры, – на 2%, а среди «одиночек» он, напротив, вырос на 7%.

Систолическое легочное артериальное давление у пациентов снижалось на 5% во время общения с собаками, а потом снижалось еще на 5%. В остальных двух группах был зафиксирован рост этого показателя.

«Данные исследования говорят о том, что даже краткосрочное общение с собакой помогает улучшить психологическое и психосоциальное состояние пациентов», – сказала Коул. Однако, по ее словам, научного доказательства того, что такие меры избавления от стресса, как общение с животным, помогают, пока нет

Еще одно исследование, проведенное университетом Цинциннати в США, показало, что младенцы, живущие в семье, которая держит несколько собак, реже страдают аллергиями и респираторными заболеваниями в первый год жизни. Эту информацию опубликовал журнал Journal of Allergy and Clinical Immunology.

По сравнению с младенцами, не живущими совместно с домашними животными, дети владельцев нескольких собак сталкиваются с подобными проблемами в два раза реже. Интересно, что эта тенденция не наблюдается в семьях, где живет только одна собака или кошка.

Авторы исследования объясняют благотворное влияние собак на младенцев высоким содержанием эндотоксинов в их совместном жилище. Эндотоксины – это натуральные патогены (например, бактерии), которые присутствуют в выделениях кишечника. Предположительно, они стимулируют иммунную систему человека, однако точные причины этого явления неизвестны.

Исп. Leno4kaGorba4ova