

ШУНГИТ - ВОЛШЕБНЫЙ КАМЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Месторождение шунгита найдено только в Карелии. Его целебные свойства поразительны. Это единственная порода в мире, содержащая целебные фуллерены, обладает уникальными лечебными, оздоровительными, очищающими и защитными свойствами.

ШУНГИТОВАЯ КРОШКА ДЛЯ НАСТОЯ ВОДЫ. Шунгитовая вода оказывает оздоравливающее и омолаживающее воздействие на организм. Насыщает воду полезными элементами и поглощает вредные. Используется для питья, а также в косметических и лечебных целях.

Масса крошки 300 гр., рассчитана для настоя 300 литров воды.....190 руб.

ШУНГИТОВЫЙ ПОРОШОК ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПАСТЫ. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и кожных заболеваний. 500 гр.....340 руб.

ШУНГИТОВАЯ ПЛАСТИНА ДЛЯ МАССАЖА. Оздоровляет суставы, поясницу, мышцы, поглощает отрицательную энергию. Размер от 3х4 до 5х6 см.....170 руб.

ШУНГИТОВЫЙ КУЛОН - АМУЛЕТ (охраненный камень).....120 руб.

ШУНГИТ ДЛЯ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА. Полностью нейтрализует вредные излучения телефона. Самоклеющаяся пластина 3х4 см., толщиной 3 мм., размещается на обратной стороне телефона 320 руб.

КНИГА «Шунгит - камень жизни» 128 стр.....110 руб.

На все товары прилагается подробная инструкция, цена включает почтовые расходы. Заказы не менее 200 рублей, оплата при получении на почте.

Заявки письмом: 190000, г. С-Петербург, а/я 333, "Невский Почтовый Дом" или по тел: городской 8 (812) 929-44-20; мобильный 8-911-149-08-90.

ОГРН 1047800015911 С.Петербург, п.Лисий Нос, ул. Мешевая, 1. Реклама.

УЗНАТЬ О НАЛИЧИИ НАШИХ ИЗДАНИЙ И ЗАКАЗАТЬ ИХ

вы можете:

- по тел. (831) 434-97-44
- по e-mail: semenova@gmi.ru тема «ЗАКАЗ»
- письменно по адресу:
603126, г.Нижний Новгород,
ул. Родионова, д.192, корп.1
Издательство «Газетный мир» с пометкой «ЗАКАЗ»



ПОСЫЛКИ - ЗАКАЗЫ БУДУТ
Ваше здоровье
В ВАШИХ РУКАХ

САМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ
Ваше здоровье
В ВАШИХ РУКАХ

библиотека газет

ГАЗЕТНЫЙ МИР СПОУ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №9(45)



ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ

ЛЕЧИМСЯ ДОМА

«...уже не помню, сколько лет назад заболели руки и ноги. Со временем еще спина стала болеть, и начались мои мучения. Кучу лекарств перепробовала. Денег уйму перевела. Знакомые посоветовали поехать на магнитотерапию, но нет времени и сил ехать в больницу и просить врачей, чтобы назначили лечение в физиокабинете. Можно ли купить какой-нибудь не очень дорогой «магнитный» аппарат, уж совсем боли замучили?»

Терентьева Т.Ю., г. Москва.

У медицины XXI века есть средства, которые используются в клинической практике для решения этой задачи.

АЛМАГ – малогабаритный аппарат для лечения бегущим импульсным магнитным полем.

АЛМАГ включает собственные защитные силы организма и лечит как внешние проявления болезни, так и ее причины. Магнитные импульсы АЛМАГа, воздействуя на больное место, усиливают местное кровообращение, ускоряют обмен веществ, активизируют восстановительные процессы. В результате исчезают болезненность и отечность, снимается воспаление. На фоне лечения АЛМАГом за счет ускоренного кровотока лекарства начинают действовать эффективнее, что позволяет снижать их дозы вплоть до полного отказа от них.

Показания к применению АЛМАГа: болезни опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артроз, артрит, бурсит, травмы), сосудистые заболевания конечностей (варикоз, тромбоз), гипертония, воспалительные

заболевания мочеполовой системы, осложнения сахарного диабета, язвенная болезнь желудка, неврологические заболевания.

АЛМАГ удобен и прост в применении, им удобно лечиться дома, без посторонней помощи.

АЛМАГ поможет освободить Вас от походов в поликлиники и больницы и сделать Ваше лечение максимально комфортным. АЛМАГ позволит Вам уйти от накопления в организме токсинов, вызванных чрезмерным употреблением лекарств. Пользоваться им могут практически все члены семьи.

О цене, скидках и всевозможных акциях вы можете узнать по телефону горячей линии 8-800-200-01-13. Звонок по России бесплатный, круглосуточно. Код заказа - 96105.

Адрес завода: 391351, Рязанская область, г. Елапы, ул. Янина-25.

О методах лечения и вопросах сохранения здоровья изложено в книге «Победа над болью». Телефоны завода: (49131) 2-04-57, 4-38-29.

admin@elamed.com www.elamed.com

Как у всех лечебных средств, имеются противопоказания, поэтому перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Елапский приборный завод – торговая марка ЕЛАМЕД (ЮГРН 1026200861620). Реклама.

НАШИ НОВИНКИ!



СПРАШИВАЙТЕ В МЕСТАХ ПРОДАЖ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ В СЕНТЯБРЕ

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Мои года - мое богатство

Когда приходит старость?	3
Тест на признаки старения	5
Мифы и заблуждения о старении	6
Права пациента	8

Глава II

Чем чаще всего болеют пожилые люди?

Артериальная гипертония и ее последствия

Давление зашкаливает...	10
Правда и вымыслы о гипертонии	11
Лекарства из календулы	13
Измеряем давление самостоятельно	14
Если давление скачет	15
Методика снижения АД	16
Диета гипертоника	18
Гипертонический криз: проявления, лечение, профилактика	19
Инсульт и современные методы лечения	22
Жизнь после инсульта	25
Гимнастика и массаж помогут встать	29
Возьмите травы в помощники	30
Как справиться с депрессией	31
Чтобы трагедия не повторилась	33

Дела сердечные и сосудистые

Холестерин бывает плохим и хорошим	35
Стенокардия	37
Лечебный квас	38
Можно ли предотвратить инфаркт?	40
Помощь во время приступа стенокардии	42
Сердечный чай	42

Кровь очень густая	43
Инфаркт	44
Ягоды лечат сердце	46
Бессонница после инфаркта	46
Сердечный эликсир	47
Болезни опорно-двигательной системы	
Остеопороз	48
Настойка из каланхоэ	51
Правда и заблуждения об остеопорозе	51
Подвержены ли вы риску переломов?	52
Коксартроз тазобедренных суставов	54
Как снять суставные боли	56
Упражнения при артрозе	57
Гимнастика для «тугих» суставов	58
Мазь для ноющих суставов	59
Хрен с редькой от радикулита	60
Травы для лечения и очищения суставов	61
Контрактура Дюпюитрена	62
Простые средства от радикулита	64
Дачные страдания	64
Обострение случилось на даче...	66
Больные ноги	
Лечим варикоз	67
Барвинок — нужная трава	68
Профилактическая гимнастика для вен	69
Заболевания желудочно-кишечного тракта	
Эрозивный гастрит	71
Душица для желудка	72
«Метелка» для кишечника	72
Когда беспокоит желудок и печень	73
Если вам за 50...	74
Очищаем кишечник	74
При гастрите с пониженной кислотностью	75
Отрыжка	75

Фитотерапия панкреатита	77	Симптомы аденомы простаты и осложнения	96
Сборы от запоров	77	Настойка для лечения	97
Плохой слух, слабое зрение		Другие недуги	
Ухудшение зрения	79	Холецистит	98
Поддержите остроту зрения	80	Чтобы не кашлять...	99
Лечение воспаленных глаз	82	Природные лекари	101
Как сохранить слух?	83	цистита	102
Упражнения, позволяющие слышать	86	При бронхиальной астме	103
		Лимонник от плохой погоды	103
		Зоб у пожилых	103
Последствия гормонального старения		Вьюнок полевой — настоящий целитель при многих недугах	105
Климактерический синдром	87	Восстановление	
Климакс — это... начало новой жизни	88	после операций и травм	
Есть спасение от приливов	91	После перелома поможет лук	106
Мужской климакс	92	Восстановление после перелома шейки бедра	107
Простатит	93	Лечение пролежней	109
Беспощадная аденома	94		

Следующий сборник - «Все болезни от нервов», №10(46)-
поступит в продажу 14 октября 2009 года.

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом

scan waleriy 17.09.2009

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 9(45), сентябрь 2009 г.

Подписные индексы: 16462,10813

Главный редактор В.В. ШАБАНОВА
Редактор Н.В.МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16
E-mail zdorovyey@gmi.ru

Журнал зарегистрирован Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций 15.04.2003 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-15187
Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Издатель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции: 603126,
Нижний Новгород, ул. Родионова, д.192, корп.1.
www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-98-68, 275-97-53, 275-97-54;
e-mail sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44
E-mail dostavka@gmi.ru

Подписано в печать 31 августа 2009 г. в 10 часов
(по графику - в 10 часов).
Дата выхода в свет 16 сентября 2009 г.

Тираж 130686 Заказ № 5954009. Цена договорная
Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,
г. Н.Новгород, ул.Варварская, 32.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения,
письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора
на использование их в любой форме и любым способом.
Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

Глава I

Мои года - мое богатство

Когда приходит старость?

Правда ли, что есть целая наука, которая изучает болезни и проблемы, связанные со старением организма? Расскажите об этом подробнее. И в каком возрасте все-таки считать себя уже стариком?

В.ШОЛОК, г. Ангарск Иркутской области.

Человечество всегда мечтало о долголетию, стремилось найти чудодейственные средства от старости. В чем секрет долголетия? Наступит ли такой момент, когда человек будет жить долго, оставаться молодым, научившись останавливать процессы старения? Этими вопросами занимается **геронтология** - наука, изучающая важнейшие закономерности генетических механизмов

старения и поисков воздействия на этот процесс.

Согласно современной классификации Всемирной организации здравоохранения, возраст до 44 лет считается молодым, 45-59 - средним, 60-74 - пожилым, 75-89 - старческим, люди, достигшие 90-100 лет и старше, считаются долгожителями. Конечно, все эти деления условны, точных границ разных периодов

человеческой жизни установить нельзя, ведь она представляет собой непрерывное развитие, а совершающиеся в организме возрастные изменения многочисленны и разнообразны.

А в **ювенологии** (так называется практическая геронтология) своя градация: до 30 лет - юность, 30-60 лет - первая молодость, 60-90 лет - вторая молодость, после 90 лет - третья молодость.

Так что долгожителей, сохранивших физическую и творческую активность, с позиции ювенологии можно назвать молодыми. Они, по убеждению ученых, - модель будущего человечества.

Естественная, физиологическая старость развивается постепенно и характеризуется гармоничным снижением всех жизненных функций

с сохранением у человека работоспособности, жизнерадостности и интереса к окружающему миру. Такие люди часто даже выглядят моложе своих лет. Но существует **старость преждевременная**. Она характеризуется ранним ослаблением физических сил и умственной деятельности. Как правило, эти изменения отягощаются различными хроническими заболеваниями, ускоряющими процессы старения.

Существует несколько теорий и гипотез, пытающихся объяснить механизм старения. Одна из наиболее известных исходит из на-

личия дефектных генов, которые имеются в наших клетках и влияют на продолжительность жизни. Эта теория получила подтверждение при обследовании нескольких сот долгожителей во всем мире, когда выяснилось, что ни у одного из них нет дефектных генов. Специалисты полагают, что способность к долгожительству наследуется. Однако наследственную предрасположен-

ность еще необходимо суметь реализовать. Образ жизни современных людей часто не способствует долголетию: курение, злоупотребление алкоголем, малая двигательная активность, нерациональное питание, хронические заболевания. Все это может перекрывать благоприятную наследственность.

Функции каждой клетки нашего организма управляются генетической системой - геномом клетки. Старение человека зависит от снижения активности генома. Медики возлагают надежды на профилактику старения, связывая процессы, происходящие в организме, с увеличением активности генома, улучшением условий его функционирования. К примеру, двигательная активность человека усиливает поступление кислорода в организм, улучшает энергетику клеток, стимулирует процессы, от которых зависит четкая работа всех систем организма. Вот почему врачи настоятельно рекомендуют пациентам, вступившим в

Интенсивность старения гораздо выше в молодом возрасте, чем в пожилом, потому что обменные процессы идут быстрее. Просто до поры до времени молодой организм компенсирует все нехорошие изменения. Чтобы дольше не стареть, надо следовать основным законам жизни, выработанным нашими далекими предками: держать душу и тело в чистоте, больше двигаться, не переедать.

пору «третьего возраста» (в США его называют золотым возрастом), заниматься физкультурой, гимнастикой, бегом и ходьбой, как можно чаще

гулять. Человек имеет все возможности отодвинуть старость, оставаясь молодым не только душой, но и телом на долгие годы.

Тест на признаки старения

Проверьте состояние своего организма, отвечая на вопросы теста.

- ◆ Вы быстро утомляетесь и часто испытываете желание прилечь отдохнуть?
- ◆ Вы испытываете частые головные боли или головокружение?
- ◆ Вы ощущаете ноющие боли в пояснице и скованность в области позвоночника сразу после пробуждения?
- ◆ Вы страдаете от острых болей в суставах, особенно в коленных и межпозвоночных?
- ◆ Вы часто и обильно мочитесь по ночам (моча при этом прозрачного цвета)?
- ◆ Вас мучает бессонница?
- ◆ Вы постоянно зябнете?
- ◆ Вас беспокоит повышенная потливость?
- ◆ Для вас характерны слезотечение, быстрая утомляемость глаз, ухудшение зрения?

- ◆ Вы часто простужаетесь? Ощущаете стеснение в груди?
- ◆ Вы стали хуже слышать?
- ◆ Вы замечаете, что ваши волосы стали сухими, ломкими, усиленно выпадают? Вы поседели?
- ◆ Вас беспокоит чувство горечи во рту?
- ◆ Вы испытываете боли под желудком?
- ◆ Для вас характерны повышенная нервозность и сердечная утомляемость? У вас колеблется артериальное давление?
- ◆ Вы часто вздрагиваете, испытываете беспричинное чувство страха?
- ◆ Вы стали забывчивы и рассеяны?
- ◆ Вы похудели? У вас появились морщины?

Большое количество утвердительных ответов свидетельствует о том, что вы уже не так молоды, как хотелось бы...

■ Кстати

По оценкам экспертов, предельная граница жизни человека как вида - 120-150 лет. Вот только запрограммирован каждый из нас по-разному. Программа может быть рассчитана на 50, 60, 70 или 100 лет. Достичь предельного срока возможно только в идеальных условиях, которых мы, конечно, никогда не достигнем, ведь мы живем в постоянном шуме, неблагоприятной экологической среде, в условиях стресса и душевного дискомфорта, питаемся «неправильными» продуктами.

Мифы и заблуждения о старении

О старении, как и обо всем мало известном, существует целая мифология. Когда вы начнете разрабатывать и совершенствовать свою программу борьбы со старением, очень важно не позволять распространенным, но зачастую ложным фактам и историям препятствовать осуществлению вашего плана. Вот некоторые из самых распространенных мифов о старении, которые специалисты советуют игнорировать.

Телесные недуги лишают человека интеллекта.

Это известное заблуждение. Болезни тела даже в глубокой старости не влекут за собой ущербности мышления. Другое дело - болезни, которые оказывают негативное влияние на мозг. Но и в этих случаях нет прямой связи. Просто менее активный образ жизни больных ограничивает объем информации, поступающей в мозг.

Физические упражнения могут способствовать повышению активности мозга, но они не должны быть чересчур интенсивными. Ежедневная получасовая прогулка во многих случаях оказывается полезнее бега трусцой и занятий на тренажерах.

Память уходит первой.

Приход старости обычно ассоциируется со склерозом. На протяжении многих десятилетий в медицинской науке царил миф о том, что у человека, особенно в пожилом возрасте, отмирает около ста тысяч нейронов в год, чем и объяснялось то, что мы забываем многие события нашей жизни.

Современные технологии позволили подсчитать клетки мозга и установить, что нейроны безвозвратно не отмирают. Можно восстанавливать их работоспособность. Согласно медицинским исследованиям, нервные клетки от «безделья» могут впадать в «сонное состояние», сохраняя при этом накопленные человеком знания и жизненный опыт. Чем дольше эти «сонные» клетки не работают, тем тяжелее их разбудить. Специалисты сравнивают мозг с компьютером, в котором возможны неполадки, а наши знания - с программным обеспечением, с которым ничего, кроме дальнейшего совершенствования, произойти не может. Компьютер может устареть и медленнее обрабатывать слишком быструю программу, иногда даже останавливаться от непомерного объема информации (ведь с годами у человека действительно накапливается очень много знаний).

Мозг пожилого человека сохраняет поразительную способность восстанавливать работоспособность и даже омолаживаться.

Ученые, сравнив работу мозга у пожилых и молодых, занятых решением одинаковых задач, установили, что у зрелых людей мыслительный аппарат, сталкиваясь с трудностями, перестраивается, чтобы компенсировать недостающие элементы. Если какой-либо нейрон не в состоянии справиться с предложенной работой, соседние клетки помогают ему или перебрасывают задание из одной зоны головного мозга в другую. Даже после длительного бездействия мозг нуждается лишь в нескольких часах тренировки под наблюдением квалифицированных специалистов, чтобы у человека восстановились необходимые навыки.

Первой уходит не память, а способность мозга пользоваться заложенной в него природой программой. Это - первый этап распада сознания. Возникают проблемы с абстрактным мышлением, основанным на аналогиях. Потом ослабевает тот тип памяти, который позволяет нам возобновлять работу, отложенную на некоторое время. Но так называемая «процедурная» память, хранящая умения и навыки, возрасту не поддается.

Тренируйте ум, в противном случае потеряете его.

Только лишь тренировки ума недостаточно. Очень важно, как показали исследования, чтобы предлагаемая мозгу деятельность приносила **удовольствие**. Снижение мыслительных способностей у многих пожилых людей и объясняется именно тем, что они не видят в жизни ничего нового. Чем старше человек, тем тяжелее ему найти новое в окружающем мире, слишком многое ему кажется уже неинтересным.

Врачи-геронтологи настоятельно

рекомендуют пожилым людям переключиться на поиск нового в своей внутренней жизни и, что особенно важно, уделять больше внимания собственному творчеству. Для запуска процесса самообновления нужны гормоны радости и успеха. Не всякое удовольствие продлевает жизнь, а только то, которое возникает в результате некой победы над препятствиями, непременно связанное с применением собственных усилий. Иммунная система включается у тех, кто находится в действии. Важна цель, ради которой эти действия совершаются. Как только она появляется, организм получает сигнал к самооздоровлению.

Давно известно, что люди творческого склада, ведущие активную, наполненную событиями жизнь, сохраняют ум и пребывают в прекрасной интеллектуальной форме в самом преклонном возрасте. Мозг очень чутко к положительным эмоциям и любит обеспеченную новыми впечатлениями жизнь. На благоприятные условия он отвечает блистательной работой и отменным здоровьем.

Голодание, полезные чаи, а также оптимизм способствуют продлению молодости

Многие верят, что низкокалорийная диета помогает продлить не только молодость, но и жизнь. Голодание действительно способно омолаживать организм, однако в результате хронического недоедания могут возникнуть проблемы со здоровьем, которые сведут на нет все старания омолодиться.

Считается, что зеленые чаи полезны для организма, так как в них содержится полифенолы, предохраняющие живые клетки от распада. Зеленые чаи якобы снижают риск

сердечно-сосудистых заболеваний, которые, по статистике, стоят на первом месте среди причин смертности. Но полифенолы содержатся и в кофе, и в черном чае, и в других напитках, которые пьет большое количество людей.

Что касается оптимистического

настроения, то не зря говорят, что минута смеха на 5 минут увеличивает продолжительность жизни.

Действительно, человек, склонный к оптимизму, долго не стареет, меньше рискует заболеть на почве стресса или депрессии и этим укоротить себе жизнь.

Права пациента

Моей маме 74 года, и она часто болеет, нам приходится нередко вызывать «скорую помощь». Однако «скорая» с неудовольствием приезжает на вызов к старухе (так выразился один из врачей). Может быть, таким образом врач вымогает деньги? А еще у мамы нет страхового полиса, а врачи неотложки всегда требуют его показать. Какие права у больного, который вынужден часто вызывать «скорую помощь»? В каких ситуациях можно отстаивать свою правоту?

М.АНДРЕЕВА, г. Рязань.

Номер «03» набирают в тех случаях, когда нужна немедленная врачебная помощь. Чтобы вызов «скорой» не обернулся конфликтом, пациенту нужно знать свои права.

1. Своевременная квалифицированная медицинская помощь должна быть оказана больному и без предъявления полиса обязательного медицинского страхования.

2. Услуги «скорой помощи» бесплатны для пациента. Если врач настаивает на вознаграждении, больной может по телефону «03» сообщить об инциденте старшему врачу смены.

3. Больной может потребовать отвезти его в определенную больницу (при наличии там мест).

4. Родственник больного имеет право сопровождать его в санитарной машине.

5. Пациент может отказаться от немедленной госпитализации, на которой настаивает врач «скорой помощи», заверив свой отказ письменно.

6. Больной может получить на станции скорой помощи справку произвольной формы с указанием даты оказания медицинской помощи, времени обращения, диагноза, проведенного обследования.

ИННОВАЦИЯ В ГЕПАТОЛОГИИ

ДЛЯ ПОМОЩИ ПЕЧЕНИ ПРИНИМАЙТЕ

«ЦИТОКЛИН»

Вы любите вкусно поесть?

В компании не упускаете возможности выпить?

Наверняка часто слышите о необходимости поберечь печень? Или все гораздо серьезнее -

ВАМ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ «ГЕПАТИТ»?..

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- острый и хронический гепатит: А, В, С, Д
- токсические поражения печени
- жировая дистрофия печени
- цирроз печени
- холецистит
- псориаз



Усилиями российских ученых разработан уникальный мощный комплекс «Цитоклин». В комплексной терапии он способен бороться практически с любым печеночным недугом, будь то даже самая сложная форма гепатита - гепатит С.

«Цитоклин» эффективно очищает печень от токсинов, блокирует вирусную инфекцию, восстанавливает клетки печени, укрепляет иммунитет.

Позаботьтесь о своей печени, принимайте «Цитоклин»!

Действие пролонгированное. Не имеет побочных эффектов.

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО РОССИИ:

8-800-555-01-35

Получить бесплатную консультацию и заказать препарат «Цитоклин» можно по тел. в Москве

(495) 645-75-45

Глава II

Чем чаще всего болеют пожилые люди

Артериальная гипертония и ее последствия

Давление зашкаливает...

После 60 лет мое верхнее давление стало 140/160, а нижнее - 120/100. К тому же у меня давний кардиосклероз: на левом боку вот уже лет 30 не дает спать сердечная боль. С ней немного помогает справиться гимнастика Стрельниковой. Как еще нужно лечиться?

Л. НИКОЛАЕВА, г. Шахунья Нижегородской области.

На письмо отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА:

- У вас гипертоническая болезнь и ее обязательно нужно лечить, иначе заболевание будет неуклонно прогрессировать, артериальное давление - повышаться, что может привести к тяжелым последствиям.

Улучшить самочувствие поможет правильный образ жизни. В питании должно быть больше фруктов, овощей, меньше жирного и сладкого. Последний прием пищи - не позднее 18-19 часов. Обязательны ежедневные прогулки на свежем воздухе в течение 1,5 - 2 часов и упражнения для разработки позвоночника (особенно шейно-грудного отдела).

При высоком давлении уже не обойтись без лекарственных препаратов. Их следует принимать ежедневно, даже если давление нормализовалось. В организме должно оставаться определенное количество лекарства, которое предотвратит подъем артериального давления.

Попробуйте принимать комбинацию из двух препаратов: энап (по 10 мг

2 раза в день) и индап (по 1 таблетке утром) или кардиопин (10 мг утром) и индап (по 1 таблетке утром).

Желательно пройти обследование у терапевта или кардиолога (ЭКГ, ЭКГ-мониторирование, ЭХО-КС, УЗИ брюшной полости, сдать анализы крови и мочи) и проконсультироваться по поводу схемы приема препаратов, так как заочно трудно давать конкретные советы.

Что касается кардиосклероза, то его могут спровоцировать возрастные изменения сердечной мышцы, а также последствия перенесенного миокардита, инфаркта миокарда. Кардиосклероз опасен аритмией, ослаблением сердечной деятельности, одышкой и отеками. Но бывает и так, что кардиосклероз никак себя не проявляет.

Боли в грудной клетке могут быть связаны со стенокардией или остеохондрозом грудного отдела позвоночника. Если гимнастика Стрельниковой помогает, то делайте ее.

Правда и вымыслы о гипертонии

Пожалуй, именно гипертония больше всех заболеваний обросла различными мифами и слухами, хотя, по мнению врачей, не всякое повышение артериального давления ведет к ее развитию.

АД может зашкалить за верхнюю границу нормы (140/90) и у абсолютно здорового человека. Так случается при резкой перемене погоды, сильном волнении, подъеме по лестнице, во время пробежки,

физической работы и т.д.

Считается, что гипертониками становятся с возрастом.

Болезнь в наши дни стремительно молодеет, и, что самое неприятное, большинство ее жертв не жалуются

на самочувствие и даже не подозревают, что у них повышено давление. Они, сами того не ведая, рискуют жизнью, ведь в любую минуту может случиться разрыв сосуда и кровоизлияние в мозг или сердечную мышцу.

Говорят, чтобы снять напряжение, в том числе и с артерий, полезно дать волю гневу.

На самом деле лучше не выходить из себя. У тех, кто плохо владеет собой в стрессовых ситуациях, давление совершает более резкий и длительный скачок.

Есть мнение, что пить кофе вредно для сосудов.

Кофе показано тем, у кого пониженное давление, напиток помогает взбодриться, избавляет от слабости, головокружения и звона в ушах, сопутствующих гипотонии. При нормальном давлении 2-3 чашки кофе в день не причинят вреда, даже наоборот. Кофеин тонизирует сосуды - заставляет их выполнять что-то вроде гимнастики: сначала немного сузится, потом опять расширится.

Утверждают, что можно снизить давление, если пить меньше жидкости.

Держать сердце и сосуды на сухом пайке опасно. Это ведет к уменьшению объема циркулирующей крови. Почки, вынужденные работать вполсилы, начинают выделять вещества, поднимающие давление, чтобы увеличить собственное кровоснабжение, иначе как же им фильтровать мочу? Так гипертония вам и обеспечена.

Если человек выпивает более 5 стаканов воды в день и при этом ограничивает себя в соли, гипертония ему не грозит. Кроме того, вдвое снижается опасность умереть от инфаркта, спровоцированного внезапным

скачком давления. Но полезна лишь чистая вода.

Некоторые люди считают, что сигареты успокаивают нервы и нормализуют артериальное давление.

На самом деле они его повышают. Никотин провоцирует склонность артерий к спазмам.

Бытует мнение, что низкое давление не лучше высокого.

Гипотония может быть вариантом нормы у абсолютно здорового человека, а вот гипертония - никогда. Гипотония не редкость у спортсменов, жителей высокогорья, а также у людей с наследственной предрасположенностью к пониженному давлению. Совсем другое дело, когда гипотония напоминает о себе звоном в ушах, головокружением и головной болью, обмороками в душном помещении, раздражительностью, быстрой утомляемостью, нарушением сна, повышенной чувствительностью к перемене погоды. В этом случае гипотония без лечения может перейти в свою противоположность - гипертоническую болезнь.

Люди верят, что гипертониками чаще становятся контактные и суперактивные люди.

На самом деле заболеть гипертонией в первую очередь рискует тот, кто очень застенчив, постоянно фиксирует внимание на своих недостатках, пребывает в эмоциональном напряжении.

Считается, что гипертония передается по наследству.

Опасность действительно существует, если в роду были случаи ранней (юношеской) гипертонии, инфаркта либо инсульта в возрасте до 40 лет и если один или оба родителя умерли до 60 лет от заболевания, связанного с гипертонией.

Лекарства из календулы

Расскажите о лечебных свойствах календулы и дайте, пожалуйста, несколько рецептов с календулой от гипертонии, аритмии и бессонницы.

Ю.РАЕВА, г. Йошкар-Ола, Марий Эл.

Всем знакомо такое растение, как ноготки. Родина этого цветка - Средиземноморье. Ноготки обладают противовоспалительным, ранозаживляющим, спазмолитическим и бактерицидным свойствами. У растения очень красивые цветы, они, как маленькое солнышко, могут быть желтыми или оранжевыми.

Календулу широко применяют как в народной, так и в официальной медицине. Не один раз это растение помогало и мне, и моим родственникам, знакомым. Поэтому я хочу поделиться некоторыми рецептами с читателями.

Если у вас заболело горло или уже есть ангина, возьмите 1 десертную ложку измельченных цветков календулы, залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 1 час, процедите и полощите горло 4-5 раз в день.

Настои и отвары из календулы применяют для лечения аритмии, гипертонии, неврозов, бессонницы, а также при болезнях желудка, печени. Помните, что при пониженном

артериальном давлении календула противопоказана.

Отвар календулы готовится следующим образом: 2 ст. ложки сухих цветков надо залить 0,5 л воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне при закрытой крышке 5 минут, затем настоять 1 час, остудить и процедить. Пьют отвар по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Настой готовят по-другому: 2 ст. ложки цветков заливают 2 стаканами кипятка, настаивают, процеживают и пьют по 0,5 стакана 4 раза в день.

Из цветков календулы можно сделать настойку, которая поможет вам в лечении ожогов, ушибов, ран, ссадин.

Настойку календулы готовят только на 70%-ном спирте. На 2 ст. ложки цветков берут стакан спирта (или водки). Настаивают календулу 1 неделю в темном месте. Затем процеживают и принимают по 20-30 капель, разбавляя их в небольшом количестве воды.

Т.КАМЫШАН, г. Донецк
Ростовской области.

■ Кстати

Японские ученые считают, что суп из куриных ножек помогает при высоком артериальном давлении. В них много коллагена, который действует подобно лекарствам от высокого давления.

Полезный совет

Хорошо помогает при гипертонии, а также снимает боли в желудке такая смесь. 1 кг очищенной тыквы пропустить через мясорубку вместе с 3 крупными сочными лимонами с тонкой кожурой (без семечек). Хорошо размешать с 1 кг сахара, а лучше меда. Хранить в плотно закрытой стеклянной банке в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день.

М.ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.

Измеряем давление самостоятельно

О чем нужно помнить при измерении артериального давления (АД)

Замеры АД следует делать в одно и то же время 2 раза в день. Для повышения точности следует провести серию из трех измерений (это особенно важно для людей, страдающих аритмией), интервал между замерами должен быть не менее одной минуты. При этом воздух из манжеты тонометра каждый раз следует выпускать полностью.

При первичном измерении следует определить АД на обеих руках и в дальнейшем измерять его на той руке, где давление было выше. Разница АД на руках до 10-15 мм рт. ст. считается допустимой. Измерять давление нужно при комнатной температуре (на холоде, например, оно может повыситься).

За час перед замером АД врачи не рекомендуют курить, пить кофе, заниматься физическим трудом, принимать адреномиметики (так называется группа препаратов, вызывающих сужение или расширение кровеносных сосудов за счет стиму-

ляции выработки гормона адреналина). В группу адреномиметиков входят такие лекарства, как мезатон, салбутамол, изадрин, клофелин, капли от насморка «Нафтизин», «Галазолин».

Измерение АД нужно проводить сидя (в отдельных случаях допускается поза лежа или стоя), в спокойной обстановке, после пятиминутного отдыха. Желательно во время процедуры откинуться на спинку стула, ноги расслабить, но не скрещивать их, рука должна лежать на столе ладонью вверх. Кстати, в руке старайтесь ничего не держать и не совершать ею каких-либо действий. Во время измерения давления не следует активно двигаться и разговаривать.

Запястные тонометры подходят людям до 40 лет. Пожилым для измерения давления врачи рекомендуют пользоваться тонометрами с плечевой манжетой. Сосуды на плече крупнее, чем на запястье, и пульс

и течение крови лучше различимы. Желательно использовать полностью автоматические тонометры, так как при измерении артериального давления полуавтоматическим прибором давление может повыситься из-за силовой нагрузки. Людям, страдающим аритмией, тонометр

может выдавать не совсем точные результаты измерения. Поэтому в этом случае желательно приобретать специальные модели тонометров, в которых измерение АД проводится 3 раза, а затем прибор самостоятельно высчитывает усредненный показатель.



ФИТОаптечка

Высокое давление я снижаю своим испытанным средством - огородным осотом. Надо сорвать траву под корень, тщательно промыть в проточной воде и высушить под навесом (не на солнце).

3 листа сушеного осота (не больше: давление может резко упасть!) залить стаканом кипятка, настоять 30 минут и выпить в течение дня в 3-4 приема. Пить настой осота надо 2-3 дня. Давление при этом нужно измерять, чтобы не стало совсем низким.

Г.ЛЮБАВИНА, г.Саратов.

Если давление скачет

В последнее время в связи с перепадами погоды у меня часто скачет артериальное давление: то оно относительно низкое, то высокое. Спасаясь зеленым чаем (если давление высокое) или кофе (если оно низкое), но верхние показатели до нормы так практически и не опускаются, держатся примерно на 140-150 мм рт. ст. Я раньше никогда от давления не мучилась. Что мне делать?

Н.ИВАНЧЕНКО, Н. Новгород.

При перепадах погоды, которые влияют на давление, поможет следующая смесь. Возьмите по 100 граммов сухофруктов: кураги, изюма,

чернослива, измельчите их в мясорубке, добавьте сок одного лимона и 100 граммов меда. Принимайте эту смесь по 1 ч. или ст. ложке (в

зависимости от состояния) по утрам натошак в течение одного месяца.

Однако гипертоническую болезнь этой смесью не вылечить, в этом случае нужен осмотр у врача и его консультация. Попробуйте контролировать артериальное давление

два раза в день, утром и вечером, в течение недели, а после покажите ваши результаты врачу. При гипертонической болезни больным обычно назначаются антигипертензивные препараты, которые подбирает врач.

Методика снижения АД

Чтобы не страдать от гипертонии, нужно научиться держать давление в норме. Врачи советуют придерживаться нескольких простых правил.

◆ При первых признаках, которые вы обычно связываете с повышением давления, сядьте в удобное кресло и для начала постарайтесь расслабиться. Мысленно разденьтесь: «снимите» с себя платье, рубашку, брюки, прочую одежду. Это успокаивает.

Расслабляйтесь всеми доступными вам средствами, отвлекайтесь от проблем, и артериальное давление начнет приближаться к норме. Положите кисти рук на колени. Медленно начинайте гладить коленные чашечки, обходя их вокруг, но не дотрагиваясь до центров.

Мысленно представьте себя в ласкающем море, где нет никаких волн, где вода приятно теплая. Вы качаетесь на морской глади. Над вами голубое небо, облака...

Мысленно медленно выходите из моря и не торопясь идите вдоль пляжа. Голова чистая и ясная. Сердце работает мощно и уверенно.

Даже если вы не гипертоник, эта методика расслабления сделает вас более здоровым. Занимайтесь ежедневно. Но не забывайте, что при очень высоком давлении основной помощью остается лекарство для снижения давления.

◆ Не надо бояться повышения артериального давления, возникающего изредка. Иногда организму это просто необходимо. Тот, кто постоянно измеряет его, обязательно когда-нибудь зафиксирует непредвиденное повышение АД.

◆ Высокое давление надо снижать постепенно, без резких скачков и слишком низких показателей. На такие перепады слабые сосуды могут отреагировать резким сужением или спазмом. Поэтому важно с помощью лечащего врача подобрать препарат с мягким действием, который будет эффективно и без лишних скачков приводить давление в норму.

ВТОРОЕ СЕРДЦЕ МУЖЧИНЫ - ЦЕЗАРМИН

✉ У меня был простатит, а теперь аденома. Пробовал разные средства, но простата продолжает расти, потенция ослабла. Для меня это серьезная проблема, так как я хочу сохранить семью! Подскажите, есть ли на сегодняшний день надежное средство?

Олег П., 52 года, г. Воронеж.

КОМПЛЕКС «ЦЕЗАРМИН» СПОСОБСТВУЕТ:

- ▶ Предотвращению развития аденомы предстательной железы.
- ▶ Уменьшению болевого синдрома и облегчению мочеиспускания.
- ▶ Снятию отека, воспаления простаты, нормализации ее функции.
- ▶ Восстановлению эрекции и повышению мужской силы.
- ▶ Профилактике и повышению эффективности лекарственной терапии мужских заболеваний

САМОДИАГНОСТИКА МУЖСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПРОТЕСТИРУЙТЕ СЕБЯ и ответьте на следующие вопросы:



1. Ваш возраст старше 30 лет и вы не были у врача-уролога как минимум год?
2. Наблюдается ли у вас нарушение функций почек?
3. Случаются ли у вас случаи недержания мочи?
4. Есть ли боли или рези при мочеиспускании?
5. Есть ли чувство неполного опорожнения мочевого пузыря?
6. Замечаете ли вы учащение мочеиспускания?
7. Есть ли неприятные ощущения в нижней части живота, промежности?
8. Наблюдается ли помутнение или изменение цвета мочи?
9. Встаете ли вы в туалет в ночное время суток?
10. Ощущаете ли вы снижение полового влечения или снижение потенции?

■ Если вы ответили положительно на 1-3 вопроса, у вас начальные проявления заболеваний половой сферы. Используйте «ЦЕЗАРМИН» для нормализации состояния: 1 курс в год.

■ При наличии 4-6 положительных ответов вам стоит обязательно обратиться к врачу - у вас выраженные явления болезни. Специалисты центра «Союз-мед» помогут подобрать вам необходимую терапию и дозировку «ЦЕЗАРМИН».

■ Если положительных ответов более 6, немедленно проконсультируйтесь со специалистом, не откладывая проблему в долгий ящик. «ЦЕЗАРМИН» в этом случае принимается на фоне медикаментозной терапии для повышения эффективности и устранения негативных последствий лекарств.

БЕСПЛАТНАЯ АНОНИМНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ И ЗАКАЗ «ЦЕЗАРМИН» ПО ТЕЛЕФОНУ В МОСКВЕ 8 (495) 645-75-45

или по БЕСПЛАТНОЙ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-555-01-35
ЗВОНКИ ИЗ РЕГИОНОВ И С МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ - БЕСПЛАТНЫЕ.

Диета гипертоника

Сегодня очень много людей страдают гипертонической болезнью, а это грозит кризами и инсультами. Лечить гипертоническую болезнь можно и нужно не только различными препаратами, но и с помощью определенной диеты.

Я стараюсь никогда не переедать, даже в дни праздничных застолий. Обильная пища переполняет желудок, при этом смещается диафрагма, что затрудняет работу сердца.

Мы (я и муж) готовим всю еду без соли, привыкли. Вместо нее в пищу добавляем клюкву, лимонную кислоту, корицу, зелень петрушки, укропа или кинзы.

Я стараюсь употреблять побольше продуктов, содержащих калий, так как он улучшает деятельность мышцы сердца и способствует выведению излишней жидкости из организма. Солей калия много в овощах, фруктах, ягодах, соках. Особенно богаты калием картофель, капуста, тыква, абрикосы, курага, чернослив, изюм, плоды шиповника.

Необходимо также обеспечивать свой организм солями магния. Установлено, что магний оказывает сосудорасширяющее действие. Поэтому я в свой рацион включаю ржаной и пшеничный хлеб с отрубями, овсяную, пшеничную, ячневую, гречневую каши, свеклу, морковь, зелень петрушки, салат, черную смородину, грецкие орехи и миндаль.

Совсем не употребляю алкоголь, а также таких возбуждающих сердечно-сосудистую систему напитков, как крепко заваренный чай и кофе (особенно растворимый). Кофеин и другие тонизирующие вещества, по-моему, могут стать

причиной учащенного сердцебиения, бессонницы и повышенного артериального давления. Из напитков пью только морковный сок, свекольный квас, зеленый чай и настои трав.

Животные жиры, которые богаты насыщенными жирными кислотами, заменяю растительными маслами: оливковым, льняным и кукурузным.

Совсем исключила я из своего рациона продукты, которые содержат в большом количестве холестерин, способствующий развитию атеросклероза: печень, почки, мозги, жирные сорта мяса, яичные желтки. Вместо сахара использую мед, в разумных количествах, конечно.

По возможности стараюсь чаще есть продукты, содержащие йод и хорошо влияющие на обмен веществ (рыбу, морскую капусту, креветки, кальмары).

Из супов отдаю предпочтение вегетарианским: крупяным, молочным, овощным и фруктовым. Мясные и рыбные бульоны почти не готовлю. Не покупаю колбасу, сосиски, сардельки, которые возбуждают не только пищеварительную, но и сердечно-сосудистую систему. Хлеб употребляю в основном бездрожжевой.

Слежу за своим весом, так как избыточная масса тела способствует развитию инсультов, а у меня уже было два.

Мой обычный рацион питания такой: утром - геркулесовая каша, без соли, на воде; в обед - супчик либо картофельное пюре с растительным маслом и рыбой; на полдник - что-то из фруктов, чаще банан, он укрепляет сердечную мышцу; на ужин выпиваю стакан киселя, кефира или

теплого молока с 1 ч. ложкой меда.

Кроме диеты, сердцу для нормальной работы нужен кислород. Поэтому перед сном я гуляю на

свежем воздухе в течение 30-40 минут.

**Л.РОЖКОВСКАЯ, с. Сычевка
Смоленской области.**

Правило долголетия

Объявите войну своим вредным привычкам. Любая привычка, по утверждению врачей, меняется в течение 21 дня. Проанализируйте, что вредит здоровью, и - меняйте образ жизни.

■ Кстати

Люди, спящие менее 5 часов в сутки, страдают гипертонией на 60 процентов чаще по сравнению с теми, кто спит по 6-9 часов. У людей, страдающих хроническим недосыпом, нагрузка на сердце возрастает, что может привести к необратимым изменениям сердца и кровеносных сосудов.

Гипертонический криз: проявления, лечение, профилактика

Что это за болезнь - гипертонический криз, как его лечат? Неужели каждый гипертоник должен опасаться кризов?

О.МОЛОКИН, г. Гаврилов Посад Ивановской области.

На вопрос отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА:

- По статистике, среди вызовов бригад «скорой помощи» больше половины приходится на больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

ми. И каждому третьему пациенту врачи ставят диагноз: гипертонический криз.

При гипертоническом кризе про-

исходит внезапное обострение гипертонической болезни с резким повышением артериального давления. Тяжелое состояние сопровождается нарушением вегетативной нервной системы и расстройством мозгового, коронарного (сердечного) и почечного кровотока. Гипертонический криз опасен не только для здоровья, но и для жизни.

От чего бывает?

Основными причинами развития гипертонических кризов являются:

- внезапное повышение артериального давления у больных с хронической гипертензией;
- внезапная отмена лечения антигипертензивными препаратами;
- нервно-психические и физические перегрузки;
- смена погоды, колебания атмосферного давления (что характерно для метеочувствительных больных);
- курение и употребление алкогольных напитков;
- обильный прием пищи (особенно соленой) на ночь;
- обострение таких заболеваний, как острый гломерулонефрит, коллагенозы (красная волчанка, склеродермия, дерматомиозит и т.д.), атеросклероз почечных артерий, фибромышечная дисплазия, ишемический инсульт;
- прием глюкокортикоидов, нестероидных противовоспалительных препаратов.

Как проявляется?

По особенностям проявления выделяют 2 типа гипертонических кризов.

Кризис I типа - легкие и кратковременные. Пациенты жалуются на головные боли, головокружение, тошноту, возбужденное состояние, сердцебиение, дрожь в теле, тремор

(дрожание) рук. На коже лица и шеи больных появляются красные пятна. Давление доходит до 180-190/100-110 мм рт. ст., учащается пульс, повышается содержание адреналина и сахара в крови, увеличивается свертываемость крови.

Кризис II типа протекают тяжелее, длятся до нескольких дней. У больных развиваются сильнейшие головные боли, головокружение, тошнота, рвота, происходит кратковременное нарушение зрения. При обострении пациенты ощущают сжимающие боли в области сердца, парестезии (онемение, покалывание в теле), испытывают состояние оглушенности, спутанности сознания. Резко повышается нижнее давление, а пульсовое давление (разница между верхним и нижним давлением) не растет. В это время увеличиваются свертываемость крови и уровень гормона норадреналина.

Как лечить?

Больных, у которых гипертонический криз прошел без серьезных осложнений, лечат амбулаторно.

Основными осложнениями гипертонического криза являются сердечная астма, отек легких, инфаркт миокарда, инсульт. При устранении последствий криза нужно не только снизить артериальное давление, но и предотвратить сердечно-сосудистые осложнения. Выбор препаратов для лечения зависит от степени поражения сердца, головного мозга, почек, органов зрения.

Артериальное давление в первые 2 часа после гипертонического криза должно быть снижено на 25 процентов, а в течение последующих 2-6 часов до 160/100 мм. рт. ст. Нельзя снижать давление слишком быстро, иначе может развиться ишемия центральной нервной системы, почек,

сердца. В итоге человек пострадает не столько от самого криза, сколько от неправильного его лечения.

При гипертоническом кризе нужно прежде всего вызвать «неотложку», а до приезда врачей (особенно если в это время никого не оказалось рядом) желательно сделать следующее.

◆ Удобно сесть с опущенными ногами.

◆ Для снижения давления принять один из следующих препаратов (у гипертоников лекарства обычно бывают под рукой):

- каптоприл 6,25 мг под язык, при недостаточном эффекте принять препарат повторно по 25 мг через 30-60 минут;

- клонидин (клофелин) 0,15 мг внутрь или под язык, повторно через 1 час по 0,075 мг;

- нифедипин (коринфар, кордафен) 10 мг;

- гипотиазид 25 мг или фуросемид 40 мг внутрь;

- при сильном эмоциональном напряжении можно принять корвалол 40 капель или диазепам 10 мг внутрь;

- при ишемической болезни сердца используют нитроглицерин (изосорбид динитрат или мононитрат) и пропранолол (метопролол, атенолол);

- при неврологических расстройствах в качестве дополнительного средства может принести пользу эуфиллин;

- не применяйте неэффективные препараты - дибазол, папазол, иначе состояние может усугубиться.

Резкое повышение артериального давления, при котором не возникает тревожных симптомов со стороны других органов, может купироваться приемом препаратов относительно быстрого действия (анаприлин 20-40

мг под язык, каптоприл, фуросемид, нитроглицерин).

К числу состояний, требующих срочного вмешательства, относится злокачественная артериальная гипертензия (ЗАГ), когда диастолическое АД превышает 120 мм рт. ст. Это вызывает спазм сосудов, ведет к изменениям тканей и еще большему повышению давления. Синдром ЗАГ обычно проявляется почечной недостаточностью, снижением зрения, похуданием, неблагоприятными симптомами со стороны центральной нервной системы, изменениями свойств крови.

ПРОФИЛАКТИКА КРИЗОВ

При гипертонической болезни врачи рекомендуют совсем отказаться от алкоголя. Многие сердечно-сосудистые лекарства и алкоголь несовместимы: ослабляется действие препарата и защита снижается.

Мужчинам в день можно употреблять не более 50 г водки или одного стакана сухого вина (лучше красного) или 0,5 л пива. Для женщин доза алкоголя должна быть снижена наполовину.

Известно, что курение ускоряет развитие атеросклероза, способствует повышению давления, уменьшает содержание кислорода в крови, увеличивает число сердечных сокращений. Многие считают, что если бросить курить, то возникнет сильный стресс, который еще хуже курения. Это заблуждение. Тем, у кого больное сердце, нужно обязательно отказаться от сигарет, что принесет несомненную пользу, так как риск сердечно-сосудистых осложнений при этом быстро снижается.

Утренняя гимнастика, плавание, велосипед, лыжи, ежедневная ходьба на свежем воздухе по 40 минут тонизируют организм и восстанавли-

вают здоровье. Вот только не нужно заниматься при гипертонической болезни тяжелыми гантелями и штангой: чрезмерные физические упражнения могут привести к серьезным осложнениям.

Для того чтобы определить для себя безопасный тренировочный режим, измеряйте пульс до, во время и после нагрузки. Максимальная частота пульса не должна превышать 110-130 ударов в минуту.

Инсульт и современные методы лечения

Я много лет страдаю от высокого давления. После 60 пережила гипертонический криз. Боюсь инсульта... Как его избежать гипертонику? Каковы симптомы инсульта? Как его лечат?

В.БАБИЙ, Брестская область, Беларусь.

Существуют регулируемые и нерегулируемые факторы риска инсультов. Среди **регулируемых** один из наиболее важных - артериальная гипертония. Она диагностировалась у 90 процентов людей, переживших инсульт. А при ее лечении риск инсульта уменьшается наполовину.

Второй из факторов - повышенный уровень холестерина. Борьба с ним можно с помощью здорового питания и диеты, в которой животные жиры заменяются растительными и в рацион включается много свежих фруктов, овощей, морской рыбы.

Третий фактор риска - соль. Ее употребление просто надо сократить.

Четвертый - алкоголь.

Пятый фактор - курение.

Шестой из факторов - гиподинамия. Человек должен испытывать

физические нагрузки хотя бы 30 минут в день.

Седьмой фактор - сахарный диабет. Людям с этим заболеванием очень важно лечиться под наблюдением специалистов и соблюдать ограничения в еде.

Дополнительно увеличивают риск возникновения инсульта хронический стресс и недостаток положительных эмоций.

Что касается **нерегулируемых факторов риска**, то это прежде всего возраст. После 20 лет каждое прожитое десятилетие вдвое увеличивает вероятность сосудистой патологии мозга. Несмотря на то что инсульт молодеет, особенно он угрожает пожилым людям.

Каковы первые проявления инсульта? Что сразу же должно насторожить больного и его родных?

Первые симптомы зависят от

того, какая зона мозга претерпела изменения. Если повреждена лобная доля, то возникают двигательные нарушения с одной стороны. Это может быть либо полный, либо частичный паралич лица, руки, ноги.

При поражении теменной доли

возникают чувствительные нарушения - онемение, ощущение мурашек, иногда одеревенения половины тела. Если повреждаются речевые зоны мозга, то возникает так называемая афазия - корковое расстройство речи, при котором у больного затруднено построение правильной речи или понимание речи, обращенной к нему. При поражении зон, связанных с системами координации, могут возникать ощущения головокружения, нарушения походки. Если затронуты глубинные структуры мозга, очень характерны двоение в глазах, шаткость походки, головокружение, нарушения глотания или артикуляции, когда грамматически правильная речь становится невнятной.

Наряду с очаговыми симптомами могут появляться и общемозговые - головная боль, подташнивание, а иногда рвота, общее ощущение нечеткости изображения, нарушение сознания, иногда - судорожные припадки.

Наряду с очаговыми симптомами могут появляться и общемозговые - головная боль, подташнивание, а иногда рвота, общее ощущение нечеткости изображения, нарушение сознания, иногда - судорожные припадки.

Что делать, если возникли такие симптомы?

Конечно, вызывать «скорую помощь». Почти каждый, у кого внезапно возникает боль в сердце, опа-

сается инфаркта миокарда и звонит в «скорую». А вот если появляется онемение правой щеки или руки, то поступают по-другому: потрут это место и ждут, пока само пройдет. А ведь такие ощущения могут служить первыми признаками инсульта. Поэтому

при появлении любого из отмеченных симптомов нужно незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь.

Для мозга так называемое терапевтическое окно составляет всего 3-6 часов, а для миокарда - 6-12 часов.

Терапевтическим окном врачи называют период, в течение которого можно эффективно помочь больному и не допустить, чтобы зона ише-

мии (нарушенного кровоснабжения) в мозге необратимо превратилась в участок некроза (нежизнеспособной ткани).

Если эти 3-6 часов упущены, органических изменений не избежать. В этом случае врачи будут направлять свои усилия уже не на спасение поврежденной части мозга, а на то, чтобы заставить соседние здоровые участки взять ее функции на себя.

Каковы сегодняшние подходы к лечению инсульта?

Если раньше инсульт лечили неврологи, то сегодня эту проблему должны решать специалисты разного профиля. Первыми в работу включаются врачи и фельдшеры скорой

Злоупотребление спиртным односторонне влияет на повышение риска сосудистых заболеваний, в том числе инсульта. Под злоупотреблением подразумевается прием более 300 мл чистого спирта или более 600 мл каких-либо крепких напитков в неделю. При этом бокал хорошего сухого красного вина в день не только не повышает риск инсульта, а наоборот, препятствует развитию атеросклероза, улучшает состояние сосудов.

медицинской помощи, которые доставляют больного в стационар. Там его обследовали и лечением занимаются невролог, врач лучевой диагностики, врач ультразвуковой диагностики и при необходимости врач-реаниматолог. Иногда к ведению больного присоединяется хирург, выполняющий операции на сосудах.

Со вторых суток после инсульта пациентом начинает заниматься реабилитационная бригада, включающая команду скоординированных между собой врачей: кинезотерапевта (специалиста по лечебной физкультуре), эрготерапевта (он помогает человеку адаптироваться при потере каких-то функций), логопеда, нейропсихолога, клинического психолога, при необходимости - психиатра.

Сегодня в лечении инсульта используются новейшие технологии.

Это реперфузионная терапия, позволяющая открыть закупоренный сосуд и восстановить кровоток в пострадавшей области мозга.

Если же с момента инсульта прошло от 3 до 12 часов, применяют другую технологию - внутриартериальный селективный тромболизис.

К закупоренному сосуду подводят микрокатетер, через который вводят препарат, растворяющий тромб. Эта технология имеет преимущества по

времени перед внутривенным тромболизисом: ее можно применять от 3 до 6, а в некоторых случаях и до 12 часов после развития инсульта. Важно, что препарат строго дозируется, действует только в месте закупорки сосуда и редко дает такое осложнение, как повторная закупорка.

Какова в сегодняшнем понимании профилактика инсультов?

Людям, не переносившим ранее нарушений мозгового кровообращения, важно познакомиться с основами здорового образа жизни, отказаться от вредных привычек.

Вторичная профилактика должна быть направлена на тех людей, которые уже перенесли инсульт. Одно из наиболее важных направлений здесь - профилактика тромбообразования, снижение повышенной вязкости крови.

Другое направление профилактики - коррекция артериального давления лекарственными препаратами. Если у больного обнаружено значимое сужение сосуда, питающего мозг, следует рассматривать вопрос о проведении оперативного профилактического лечения. Для профилактики используются препараты нейтропротекторы, защищающие мозг от повреждения.

©«Будь здоров!».

Важно

Неотложная помощь во время гипертонического криза:

1. Уложить больного в постель.
2. На затылок и икроножные мышцы поставить горчичники.
3. К ногам положить грелку.
4. Можно сделать горчичную ножную ванну.
5. Дать больному препараты гипотензивного ряда, понижающие артериальное давление и прописанные лечащим врачом.

Жизнь после инсульта

Моему отцу 67 лет. Недавно он пережил инсульт. Посоветуйте, пожалуйста, как помочь отцу восстановиться после удара?

Т.АХАТЬЕВА, г. Чебоксары, Чувашия.

После инсульта человеку приходится заново учиться ходить, говорить, выполнять простую повседневную работу по дому. Восстановление обычно проходит долго и очень нелегко, оно требует от близких больного огромного терпения и доброжелательности.

Если пациенты пассивны, лечебной гимнастикой занимаются только по принуждению, часами лежат в постели без движения, у них плохо восстанавливаются даже легкие нарушения двигательных функций. Но такое поведение не следует считать проявлением лени больного, как часто считают близкие: при обширных поражениях правого полушария наряду с нарушениями движений в левой руке и ноге снижается и психическая активность. Такого больного нужно терпеливо уговаривать двигаться, ходить, но не заставлять его подниматься во что бы то ни стало, если он плохо себя чувствует или не в настроении.

Человек, привыкший в жизни «до инсульта», сам принимать решения, жить активно, крайне тяжело переживает нынешнюю беспомощность. Из-за этого у многих больных развивается депрессия, апатия, и в этот момент так важна моральная поддержка близких и друзей.

После выписки из стационара больной должен осознать, что дома нужно **самому** учиться ложиться, сидеть, вставать, ходить, не щадя

больную сторону при движении. Выздоровление будет приходить постепенно, каждый день будет давать новые результаты.

Если не получается ходить самостоятельно, ведь мышцы скованны, одеревенели, не слушаются, а двигаться больно, то больной все равно ежедневно должен ходить - с поддержкой, но пытаясь как можно меньше опираться на помощника. Неслучайно врачи призывают таких пациентов проходить ежедневно сто шагов и прибавлять в день еще по шагу.

А если ходьба совсем невозможна, то нужно проползать один круг по квартире и ежедневно прибавлять к нему по метру. Или шевелить пальцы рук и ног, постепенно увеличивая им нагрузку и вовлекая в работу руки и ноги. Медленно и упорно продвигайтесь вперед.

И еще несколько советов человеку, перенесшему инсульт.

◆ Если врач не возражает, как можно быстрее возвращайтесь к вертикальному образу жизни. Научитесь самостоятельно сидеть, потом стоять, распределяя вес тела равномерно на обе ноги. Пытайтесь ходить сначала с чьей-то помощью, затем - самостоятельно, держась за стены, мебель. Заставьте мышцы работать.

◆ Первые самостоятельные движения зависят от типа инсульта и степени поражения мозга. При

легком ишемическом инсульте двигательные функции нарушаются не очень сильно, а вот при обширном геморрагическом кровоизлиянии может произойти полный паралич одной стороны тела. Соответственно, и первые движения для каждого больного различны. Но общая схема, по которой можно начинать восстановление, очень похожа для всех типов инсульта.

Учимся сидеть. С чьей-нибудь помощью попытайтесь присесть на край кровати. Не старайтесь в первый раз сидеть долго, при сильном головокружении снова прилягте на кровать. С каждым днем увеличивайте на несколько минут время, которое вы проводите сидя. Когда сидите, старайтесь не подгибать под себя ноги. Почувствуйте нагрузку, когда они касаются пола.

Учимся стоять. После длительного пребывания в лежачем положении большинство мышц пораженной конечности атрофируется. Постепенно вставайте сначала на здоровую ногу, потом на другую, пораженную. Постепенно увеличивайте время стояния. Мышцы окрепнут, усилятся приток крови к ногам, начнут восстанавливаться нейрональные цепи. Последствием этого очень важного для больного упражнения могут стать головокружение, зуд в ногах.

Учимся ходить. Если вы уже уверенно стоите на ногах, начинайте делать первые шаги.

Помогут вам близкие. Делается это таким образом: помощник подходит к больному с пораженной стороны, закидывает его руку себе на шею и своим коленом поддерживает пораженное колено, фиксируя коленный сустав.

Время, за которое человек после

инсульта учится самостоятельно ходить, для каждого больного разное, но и после восстановления походки приходится с трудом преодолевать ступеньки и неровности. Главное - не сдаваться и продолжать учиться.

Хорошие способы дать нагрузку пораженной ноге - походить летом по густой траве, а зимой - по снегу. Хороший эффект получается при ходьбе в воде по колено или чуть ниже.

Вот несколько простых упражнений для восстановления ног.

◆ Часто больной после инсульта не может согнуть ногу в колене, поскольку нормально работают только разгибающие мышцы. Нужно заставить работать и другую группу мышц. Для этого больной должен лечь на спину и разгибать ногу, а помощник сгибать ее, и так по несколько раз. Потом те же самые движения нужно делать, лежа на животе. Повторять упражнения придется много раз, чтобы достичь результата.

◆ Поставьте пораженную ногу на бордюр и пройдите вдоль дороги. Чтобы понять, как правильно нагружать ногу и сгибать ее в колене, походите сначала здоровой ногой, а потом больной. Это упражнение укрепляет мышцы ноги и спины.

◆ Во время ходьбы удерживайте расстояние между стопами правой и левой ноги. Можно использовать узкую ковровую дорожку. Ходите так вперед и назад.

◆ Используйте обычные качели, отталкиваясь носком от земли (старайтесь тянуть носок вниз). Затем аккуратно отталкивайтесь ногой, не отрывая ступню от земли.

Восстанавливаем руку. Вы уже используете пораженную ногу, чтобы пройти по комнате, сходить в туалет, прогуляться. Эти движения

хорошо развивают мышцы. Но пораженную руку вы несознательно стараетесь не нагружать, что замедляет ее восстановление.

Первыми начинают работать самые сильные мышцы плечевого пояса. Пытайтесь поднимать и опускать руку, двигайте ее вперед, назад, в стороны. Учитесь сгибать и разгибать руку в локте.

Восстановление кисти считается самой сложной работой. Несколько раз в день разминайте и растягивайте мышцы. Соединив пальцы, поставьте руки на уровне груди и медленно опускайте их вниз.

С помощью метровой палки можно выполнять много упражнений для разминки плечевого пояса, локтевого сустава, кисти, мышц спины.

◆ Разминаем кисть. Отличное средство для разминки пальцев - кубик Рубика. Он тренирует изгиб кисти, разминает фаланги пальцев, укрепляет мышцы, которые управляют пальцами. Больному рекомендуется лепить из пластилина, собирать детский конструктор, сжимать маленький резиновый мячик или кольцо.

◆ Разминаем пальцы. Прокручивайте пальцами карандаш или ручку вперед-назад. Как правило, самым послушным пальцем будет указательный. Если не будет получаться, помогайте себе другой рукой.

Восстанавливаем речь.

◆ Вытяните губы трубочкой на 3-5 секунд, потом 3-5 секунд отдохните и повторите упражнение.

◆ Нижними зубами захватите с напряжением верхнюю губу на 5 секунд, потом 5 секунд отдохните и повторите упражнение.

◆ Верхними зубами захватите с напряжением нижнюю губу на 2 секунды, затем 5 секунд отдохните и повторите.

◆ Оближите губы - сначала справа налево верхнюю, потом слева направо. Потом оближите справа налево нижнюю губу, потом слева направо.

Облизывайте губы по кругу сначала по часовой стрелке, потом - против часовой.

◆ Попробуйте сложить язык трубочкой и вытянуть его. Подержите так язык 3 секунды.

◆ Приоткройте рот, сложите язык чашечкой, подержите 3 секунды. Закройте рот.

◆ Во рту поднимите кончик языка вверх и попробуйте достать им верхнее небо.

◆ Зубы разомкните, губы закройте. Языком проведите между верхними деснами и щеками. Ведите язык вперед между передними верхними зубами и верхней губой к правой верхней десне. Потом назад.

◆ Помощник начинает говорить слово, а вы должны его закончить. Начинайте с одного слога, потом переходите к двум слогам.

Главное, твердо уяснить: только вы сами можете себе помочь. Захотите добиться полного восстановления здоровья, у вас обязательно все получится.

А близким человека, перенесшего инсульт, необходимо знать, что эмоциональное состояние больного после удара неустойчиво: он может быть капризным, плаксивым, вспыльчивым. После инсульта могут быть нарушения памяти, логики, психики. Человек не виноват, у него поражены некоторые доли мозга. Старайтесь дать ему понять, что вы по-прежнему его любите, чаще хвалите за старания, даже если успехи еще незначительны.

ЗВОНИТЕ В ЦЕНТР «ФАРММЕД» И ЗАКАЗЫВАЙТЕ «ВИДЕОМАКС»

**ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ,
принимайте
«ВИДЕОМАКС»!!!**

**Вам грозит операция?
С возрастом у вас ухудшилось зрение?
Если вы теряете зрение —
не теряйте времени!!!**

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- катаракта, глаукома, миопия, дальнозоркость
- дистрофия сетчатки, снижение остроты зрения
- краснота, боль, воспаление век, ощущение песка
- атеросклероз сосудов, большие зрительные нагрузки, зрительная усталость.



«ФармМед», 127015, г. Москва, ул. Вятская, д. 1. ОГРН 507774655956. Реклама.

**ЗВОНИТЕ! КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ!
ПОКУПАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО РОССИИ:
8-800-333-95-75 (495) 980-95-75

Получить полный список рекомендаций по приему «ВИДЕОМАКС» вы можете по телефону в Москве

■ Кстати

Ученые подсчитали: снижение верхнего (систолического) давления на 12 мм рт. ст., нижнего (диастолического) - на 5 мм рт.ст. почти вдвое сокращает риск инсульта.



ФИТОаптечка

Парализованным после инсульта людям поможет настой корня барбариса. Его нужно принимать сразу после того, как случился инсульт. 2 ст. ложки измельченного корня барбариса залейте 2 стаканами кипятка в термосе, настаивайте ночь. Настой выпивайте по несколько глотков в течение дня. Курс лечения - 21 день, затем сделайте перерыв на 21 день и снова повторите курс.

С.ЗАЙЦЕВА, Бийский район Алтайского края.

Гимнастика и массаж помогут встать

**Пожалуйста, расскажите, как правильно
проводить массаж парализованного после
инсульта человека, какие упражнения можно
делать ему дома.**

И.РОЗОВА, г. Нижний Тагил Свердловской области.

На 3-5-й день после инсульта надо стараться часто во избежание пролежней и застойной пневмонии поворачивать больного с боку на бок.

В это же время можно начинать делать щадящий безударный массаж грудной клетки ладонями, а через 1-2 недели близкие должны начинать делать больному пассивную гимнастику (руки больного разводят в стороны, затем соединяют на груди, животе).

При благоприятном течении заболевания через месяц упражнения и простой массаж сможет выполнять и сам больной: поворачиваться с боку на бок, сокращать разные группы мышц, поглаживать и разминать плечевые и лучезапястные суставы, предплечья. Это помогает устранять сосудистые спазмы и снижать давление.

Точечный массаж и гимнастика допустимы спустя 2-4 месяца после инсульта. Массаж хорошо восстанавли-

ливают подвижность конечностей, улучшает крове- и лимфообращение.

Если поражены рука и нога, сначала массируют ногу от бедра к голени и ступню. Потом приступают к массажу руки. Начинают процедуру с области большой грудной мышцы, затем массируют предплечья, спину, трапециевидные и дельтовидные мышцы.

Массаж надо сочетать с упражнениями, так предупреждают сморщивание и укорочение связок и мышц, восстанавливают эластичность мышц.

При выполнении пассивных движений (упражнений с помощью близких) надо соблюдать определенные правила:

- пассивные движения проводятся только в одном, а не сразу в нескольких суставах;
- сложность упражнений должна возрастать постепенно. Вначале все

движения выполняют по прямым линиям, в одной плоскости, с малой амплитудой. Затем амплитуду, темп и сложность движений увеличивают. Все движения следует выполнять плавно, ритмично, в спокойном темпе, не вызывая болевых ощущений у больного.

Гимнастические упражнения следует проводить каждый час. Активные движения, которые больной делает сам, можно выполнять в процессе и после массажа. Сочетание массажа и активных движений восстанавливает работоспособность мышечной ткани и предупреждает мышечные атрофии.

Массаж начинают с легкого поглаживания парализованной конечности с использованием крема или разогревающей мази.

Надо следить за тем, чтобы артериальное давление у больного во время занятий было в норме. Если он устал, дайте ему отдохнуть.

растения обладают противоспазмическим действием).

В процессе восстановления после инсульта необходимо использовать апитерапию, мумие, лекарственные растения. Это адаптогены типа женьшеня, элеутерококка (если давление не слишком высокое), пиона, аралии (настойку этих растений следует пить по 20-30 капель утром и вечером). К растениям-помощникам относятся корень солодки, валерианы, пырея ползучего, девясила высокого, боярышник и красная рябина (два последних

В питание больного, который перенес инсульт, надо включать продукты растительного происхождения (минимум 0,5 кг в сутки), богатые клетчаткой и пектинами: сырые тертые овощи (морковь, свекла, капуста, редька, хрен), фрукты (яблоки, сливы, абрикосы, виноград) и сухофрукты (изюм, курага), измельченные грецкие орехи. Очень полезны лимоны (особенно с медом),

грейпфруты, земляника, брусника, клюква, малина.

Рассасывание тромбов, рубцовых образований в месте инсульта и регенерацию клеток ускоряет мумие. 5 г мумие нужно растворить в чашке (150 мл) сока алоэ. Принимать по 1 ч. ложке до завтрака и на ночь в течение 10 дней. Повторить курс через 10-15 дней. Между курсами больному полезно пить настойку прополиса по 20-30 капель 3 раза в день.

Апитерапия после инсульта также эффективна. «Апилак» является биологическим стимулятором с тонизирующим и трофическим свойствами. Он повышает тонус тканей, нормализует артериальное давление. Принимать «Апилак» надо

по 1 таблетке 2 раза в день утром и днем, держать таблетки под языком до полного рассасывания. Курс лечения 20 дней. После месячного перерыва курс повторить.

Одновременно с «Апилаком» надо принимать цветочную пыльцу по 1 ч. ложке 2-3 раза в день до еды. Пыльца стимулирует рост и регенерацию поврежденной ткани, нормализует деятельность нервной и эндокринной систем, укрепляет капилляры, снижает содержание холестерина в крови, стимулирует иммунную систему, умственную деятельность.

И обязательно следует съедать по 100 г меда в день (за 3-4 приема).

Как справиться с депрессией?

Мне 55 лет. Три года назад я перенес ишемический инсульт с парализацией левой стороны тела. Два года лечился в неврологическом отделении областной больницы, а также в реабилитационном центре. Хожу с палочкой, рука практически не работает.

В реабилитационном центре больные посоветовали принимать кортексин, аминокислоты. Предложили также рецепт с мумие и алоэ. Принесут ли эти средства хоть какой-то положительный результат?

Мне сейчас очень тяжело: болезнь разрушила всю мою жизнь.

Г.КОЗЛОВ, г.Величи Смоленской области.

На письмо отвечает врач-невролог высшей категории Людмила Евгеньевна ВОРОНИНА.

Возьмите травы в помощники

- Ишемический инсульт - это поражение головного мозга, вызванное резким сужением кровеносного сосуда. В результате снабжение кровью определенного участка мозга нарушается. Инсульты бывают малыми и обширными. Обширные инсульты протекают тяжело. Больные очень часто остаются прикованными к постели из-за парализации конечностей. После перенесенных инсультов нарушается память, человек не может читать, писать, общаться с окружающими.

Я считаю, что ваш организм справился с тяжелым недугом. Вы стоите на ногах, ходите, нормально общаетесь.

Ваша парализованная рука со временем должна восстановить свою функцию в той или иной степени. Основное лечение - это лечебная гимнастика. А в реабилитационных центрах проходить надо периодические курсы восстанавливающего лечения. Принципы лечения во всех этих центрах одинаковы.

Лекарства улучшают обменные процессы в головном мозге. Это способствует восстановлению утраченных функций. К таким средствам относятся и кортексин, и аминокислоты. Мумие и алоэ стимулируют обменные процессы. Но помните, что самолечение недопустимо.

Из дополнительных методов можно применять иглорефлексотерапию, которую проводит врач-невролог,

гирудотерапию (лечение пиявками), гомеопатическое лечение.

Ради душевного покоя нужно изменить свое отношение к недугу. Как это сделать? Необходимо справиться с депрессией. В этом помогут лекарства, которые называют антидепрессантами. Назначает их врач-невролог или психотерапевт.

Каково их действие? В организме каждого человека содержится вещество под названием серотонин. Под влиянием разных болезней его содержание в организме понижается. Это вызывает депрессию, плохое настроение. Антидепрессанты возвращают серотонин к норме.

Но даже самый эффективный препарат не решит всю проблему. Нужно изменить отношение к окружающему миру - общаться с друзьями, с семьей. Вместо стен отчуждения, если они существуют, наводить мосты общения. Возьмите на себя какие-то обязательства, ставьте себе доступные задачи. Активное участие в жизни поможет победить недуг.

Если оптимистически оценивать себя и собственные проблемы, то грустные мысли уйдут.

Улучшают душевное настроение водные процедуры, правильное питание (употребляйте меньше жиров, сладостей и больше овощей). А физические нагрузки стимулируют выработку в организме эндорфинов - природных веществ, которые делают нас счастливее.

Лечебный чесночный салат

Если вы страдаете от высокого давления и сердечных болезней, не спешите горстями глотать таблетки. Попробуйте подлечиться лечебным салатом из чеснока.

Вечером разотрите 3-4 зубчика чеснока со 100 г натертого на терке корня петрушки, заправьте оливковым маслом, посолите, добавьте по желанию и вкусу любые другие специи. Утром положите немного салата на кусок хлеба и съешьте. Это вкусно и очень полезно.

Полезный совет

Чтобы избежать повторного инсульта, заведите собаку или кота. Специалисты считают, что человеку после инсульта очень полезен контакт с домашними животными. Забота по уходу за ними не слишком обременительна и полностью окупается преданностью и любовью четвероногого друга.

Чтобы трагедия не повторилась

Какие меры необходимо предпринять, чтобы избежать повторного инсульта у моего 70-летнего отца?

Н.ЦАРЕНКО, г.Пермь.

К сожалению, риск повторного инсульта высок (особенно у пожилых людей). Согласно статистике, почти половина перенесших инсульт переживает его повторно. Чтобы предотвратить повторный удар, надо знать, какие причины привели к острому нарушению мозгового кровообращения, определить **свои** факторы риска.

Они известны, но есть некоторые детали, которые часто недооцениваются.

Главный фактор риска - повышенное артериальное давление. Но не все знают, что в половине случаев инсульты происходят и при незначительном повышении давления. Если у человека всю жизнь артериальное

давление было пониженным (например, 100/60 мм рт. ст.), то повышение до 140/90 мм рт. ст. будет слишком большим для его кровеносных сосудов, его необходимо снижать.

Гипотензивные (снижающие давление) препараты подбираются индивидуально, причем лучше, чтобы это происходило не в стационаре, а амбулаторно. У пациента больницы при отсутствии обычных забот и нагрузок давление, как правило, приходит в норму, но как только человек возвращается к прежнему режиму, у него вновь фиксируются скачки давления.

Известно, что даже у здорового человека артериальное давление в течение суток меняется, а контро-

лирование давление человеку, перенесшему инсульт, надо регулярно: в период подбора гипотензивных лекарств - ежедневно, утром и вечером, в дальнейшем желателно делать это 2-3 раза в неделю.

С гипертонией связана гипертоническая энцефалопатия. Из-за повышенного давления стенки сосудов, питающих мозг, теряют свою эластичность, истончаются. Во время гипертонического криза плазма крови может проникать через измененные стенки и вызывать отек прилежащих тканей мозга, в сосудах головного мозга образуются мелкие аневризмы (выпячивания), которые при резком повышении давления крови могут разорваться, вызвав кровоизлияние в мозг - геморрагический инсульт.

Болезни сердца нарушают общий кровоток в артериях, способствуя образованию тромбов. Наиболее частые сердечные причины ишемического инсульта - активно текущий ревматический процесс, поражающий сердечные клапаны, и нарушения сердечного ритма, мерцательная аритмия.

Причиной инсульта может стать и лишний вес. Снижение веса обычно сопровождается понижением артериального давления, что очень важно знать, чтобы не допустить повторного инсульта.

Если геморрагический инсульт поражает человека мгновенно, то симптомы ишемического инсульта нарастают постепенно. Заподозрить его начальные проявления можно хотя бы по двум из следующих симптомов:

- головные боли, нарастающие по частоте и интенсивности в последние месяцы;
- участвовавшие головокружения;
- шум в голове;

- частые провалы в памяти;
- стойкая тенденция к повышению свертываемости крови.

Перенесший инсульт человек и его родные должны постараться уменьшить действие факторов риска. Как же это сделать?

Кроме приема лекарств, назначенных врачом, надо противопоставить факторам риска собственные меры защиты. Это прежде всего правильное питание и адекватные физические нагрузки.

Питание после инсульта не должно быть избыточным по объему и калорийности. Главное требование: резко сократить количество животных жиров и соли.

Полезна жирная морская рыба (тоже в небольшом количестве). Ненасыщенный жир, содержащийся в ней, помогает снизить уровень холестерина в крови, благотворно влияя на сосуды.

В сутки желателно получать не менее 50-100 мг витамина С (черная смородина, облепиха, шиповник, лимон), 2,4 мг витамина В, 3 мг витамина В₂ (они содержатся в крупах, мясе, ржаном хлебе, бобовых), 1,5 мг витамина А (красные и оранжевые овощи), 14 мг витамина РР (морковь, красный перец, зеленый лук, салат, облепиха, помидоры, рыба, яйца, молочные продукты).

Вместо наваристых супов готовить рыбную уху и овощные супчики. Так можно снизить уровень холестерина в крови, а заодно и вес, что очень важно для профилактики повторного инсульта.

При инсульте нередко происходит паралич или парез (частичный паралич) конечностей. Для восстановления функций необходимы специальные упражнения, которые индивидуально для каждого боль-

ного подбирает врач-физиотерапевт. Такую гимнастику с больным затем проводят близкие. Это требует и от самого пострадавшего, и от его родных большого терпения.

Но и через несколько месяцев после того, как двигательные функции полностью или частично восстанавливаются, нельзя пренебрегать упражнениями.

Как подобрать для себя подходящий комплекс?

Встаньте перед зеркалом, при-

смотрите к себе и решите, какие мышцы вам надо укрепить в первую очередь, от каких жировых отложений избавиться, подвижность каких суставов нужно восстановить. После такого анализа вам нетрудно будет подобрать несколько самых простых ежедневных упражнений для разных групп мышц.

А одна получасовая ежедневная прогулка может не только улучшить состояние человека, но и вполнину снизить риск повторного инсульта.

Дела сердечные и сосудистые

Холестерин бывает плохим и хорошим

Так много сейчас говорят о болезнях, связанных с атеросклерозом. Что это такое? Как развивается атеросклероз и чем он опасен?

Т.ЛАПИКОВА, г.Уфа, Башкортостан.

Очень многие пожилые люди страдают от заболеваний сосудов. Виновник этого - атеросклероз.

При атеросклерозе в стенке сосудов откладываются склеротические бляшки. Эти бляшки уменьшают просвет сосуда и мешают течь крови. В итоге страдают внутренние органы: ведь питательных веществ и кислорода в них поступает меньше, чем нужно. Возникают головные боли, проблемы с памятью, повышение давления, боли в сердце, нарушается работа нижних конечностей, могут образовываться кам-

ни в желчном пузыре. Наиболее опасные последствия атеросклероза - сердечно-сосудистые заболевания: гипертоническая болезнь и стенокардия.

Сосудистые бляшки состоят из холестерина. «Вязкий клей для сосудов», «коронарный клей», «грязь в крови» - такими нелестными эпитетами награждают холестерин люди. И совершенно правильно: ведь не будь повышенного уровня холестерина, большинство из нас жили бы намного дольше.

Впрочем, не так уж холестерин и

плох. Это белое жироподобное вещество есть в организме каждого из нас, независимо от нашего возраста. Холестерин необходим нам для восстановления и строительства клеток. **Нормальный уровень холестерина в крови - 5,5 ммоль/л.** Однако с возрастом его количество увеличивается, и тогда этот белый жир из полезного становится вредным. Но даже если у вас холестерин повышен, сразу паниковать не стоит. Важен не только его общий уровень, но и то, из каких частей он состоит.

В организме существуют два вида холестерина: высокой и низкой плотности. Один из них - плохой, он откладывается в стенках сосудов. Другой - хороший, он, наоборот, помогает их чистить. Когда медики говорят: «повышенный холестерин», - они имеют в виду нежелательный - липопротеин низкой плотности. Считается, что соотношение хорошего и плохого холестерина меняется с возрастом, поэтому у пожилых людей риск сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается.

Пособники плохого холестерина: неправильное питание, курение, злоупотребление алкоголем, стрессы, сидячий образ жизни. Кроме того, в накоплении плохого холестерина играет большую роль наследственность: если ваш отец, брат умерли от сердечных заболеваний до 55 лет, а мать, сестра - до 65 лет, вам необходимо относиться к своему здоровью внимательнее. Особенно это касается мужчин, которым за 45, и женщин старше 55 лет. Вдвойне опасно, если вы диабетик: при диабете холестерин откладывается в стенках сосудов с большей скоростью, сердечно-сосудистые заболевания начинаются раньше и протекают тяжелее. Свой вклад вносит

и гипертония: повышенный уровень артериального давления всегда опасен. Еще один неблагоприятный фактор - ожирение: каждый набранный нами лишний килограмм - это еще два километра сосудов! А ведь для этих «лишних» сосудов сердцу нужно перекачать дополнительно не один литр крови.

Как снизить уровень холестерина в крови?

Наследственность - это то, чего мы изменить не можем. Но остальные-то факторы риска у нас в руках. Отказаться от курения, большого количества спиртного, регулярно измерять свое давление, больше двигаться и правильно есть - по силам каждому. Обычно врачи начинают с предписания диеты. И это действительно важно. Однако меняйте и свой образ жизни. Возьмите себе за правило: каждый день двигаться! Если есть возможность, вместо того, чтобы ехать в автобусе, лишний раз пройдите пешком. Достаточно ходить хотя бы по полчаса в день.

По мнению медиков, все эти меры помогают снизить уровень холестерина в крови в среднем на 8-10 процентов. Если эти методы не помогают, врачи назначают специальные лекарства, «чистящие» сосуды: никотиновую кислоту, мисклерон, статины (вазилип, липобай и др.). Но все препараты имеют свои показания и назначить их может только врач.

При атеросклерозе и для его профилактики нужно соблюдать диету, которая не содержит строгих ограничений, не требует больших затрат времени и денег. В отличие от таблеток, диета не имеет побочных эффектов. Так что соблюдать ее рекомендуется в любом случае - независимо от того, назначил вам врач таблетки или нет.

Стенокардия

У меня, как и у многих пожилых людей болезней немало, но больше всего беспокоит сердце. Пожалуйста, расскажите о стенокардии, чем ее лечить?

Т.ПЕТРОВА,

г. Бугуруслан Оренбургской области.

Стенокардия - это болезнь коронарных сосудов, питающих сердечную мышцу, возникающая в результате их сужения холестериновыми бляшками. При физической и эмоциональной нагрузке, повышении артериального давления несоответствие между возросшей потребностью сердца в кислороде и возможностью его поступления через суженные сосуды вызывает боль за грудиной или в области сердца.

Радикальное лечение стенокардии возможно только в случае оперативного вмешательства.

Из медикаментов врачи обычно рекомендуют принимать препараты, уменьшающие содержание холестерина (симвастатин, аторвастатин), стабилизирующие частоту пульса и артериальное давление (бисопролол или конкор, энап). Во время приступа стенокардии принимают нитроглицерин (под язык), при частых приступах помогут нитраты

длительного действия (их назначают врач).

Проконсультируйтесь обязательно с терапевтом для назначения конкретной схемы лечения. Уделите внимание своему образу жизни и питанию. Физические нагрузки для пожилых людей, страдающих стенокардией, показаны неинтенсивные, чаще это прогулки на свежем воздухе, через 2 часа после еды или до еды, не в мороз и сильный ветер, не в утренние часы. Избегайте эмоциональных перегрузок.

Чтобы нормализовать сердечное биение, пожилым людям можно приготовить настой травы адониса.

Вскипятить стакан воды и уменьшить огонь, чтобы кипело чуть-чуть, затем всыпать 1 ч. ложку измельченной травы адониса. Кипятить на медленном огне не более 3 минут, накрыть крышкой и поставить в теплое место на 20 минут для настаивания. Процедить. Пить 3 раза в день по 1 ст. ложке.



ФИТОаптека

Приступ боли при стенокардии можно быстро снять тыквенными семечками. Если вы - сердечник, держите их всегда в кармане.

С.ПАКОВА, г. Ангарск Иркутской области.

Лечебный квас

Я пенсионерка, но на здоровье до недавних пор жаловалась редко. А вот в последние годы стали очень болеть ноги. Врач поставил диагноз - облитерирующий атеросклероз нижних конечностей. Есть ли какие народные средства лечения этого заболевания?

Н.ЛЮБВИНА,

Советский район Курской области.

При облитерирующем атеросклерозе нижних конечностей закупориваются обширные районы мелких сосудов щелочными солями, что приводит к омертвлению участков мышц.

Лечение следует начинать с очищения желудочно-кишечного тракта.

Для этого готовят квасы из рябины красной, а также из чеснока, хрена, петрушки, хурмы, лимона, родиолы розовой, сабельника болотного, календулы.

Возьмите 3 л молочной сыворотки, 1/2 стакана выбранного сырья, 1 стакан сахарного песка, 1 ч. ложку сметаны.

Приготовление. Сметану тщательно разотрите с сахарным песком и разведите сывороткой. Сырье поместите в марлевый мешочек с грузиком и залейте сывороткой со сметаной и сахаром. Затем поставьте в теплое место для брожения на 2-3 недели. Периодически (через 1-2 дня) перемешивайте средство, удаляя с поверхности плесень. Желательно через неделю квас процедить и перелить в чистую посуду.

Когда квас будет готов, отлейте 1 л для употребления, а в банку добавьте 1 литр кипяченой воды

комнатной температуры и 1/3 стакана сахара. Отлитый из банки квас можно хранить на нижней полке холодильника. Когда он закончится, будет готова новая порция кваса. Так можно делать до трех раз, после чего квас готовится заново с заменой сырья.

Квас употребляют в течение месяца от 1 ст. ложки до 1/2 стакана (по переносимости) за 15-20 минут до еды.

В пищу желательно ввести морскую капусту и другие продукты моря (креветки, сельдь, крабы, кальмары и т.п.).

Больше употребляйте квашеных продуктов (без уксуса!): капусты, яблок, патиссонов. Водку и растительные масла из рациона исключите.

В организм должно поступать больше никотиновой кислоты. Эта кислота содержится в плодах черноплодной рябины, а также в соке сырого картофеля, помидорах, пивных дрожжах.

Обязательно обтирайте ноги уксусной настойкой на календуле, багульнике, черной редьке, лилии, толокнянке, лимоне, мать-и-мачехе 1-2 раза в день.

И.АКАФЬЕВА,
г. Ярославль.

ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ И ВЕН ПРИНИМАЙТЕ

«АРТРОВЕН»

✉ Здравствуйте! Уже много лет мне очень трудно ходить: вены на ногах вздулись, все суставы выкручивает, все болит. Понимаю, возраст дает о себе знать, но для меня жизни без движения нет! А еще внуков хочется поначить!

Слышала от соседки, что ей помог «АРТРОВЕН». Подскажите, что это такое и где его купить?

Анна Егоровна СТУПИНА, 67 лет, Омск.



Сочувствуем вашей беде, Анна Егоровна. Суставные боли порой невыносимы. «Артровен» - это разработка российских ученых! Это средство реально помогает. Специалисты рекомендуют «Артровен» именно пожилым и страдающим избыточным весом, людям с болезнями сердца, сахарным диабетом, онкологическими и иными заболеваниями.

В комплексной терапии «Артровен» останавливает разрушение суставов, снимает боль и воспаление, очищает сосуды и нормализует в них кровоток.

«Артровен» - на 100% натуральный, не содержит красителей, сахара и консервантов. Его сила базируется исключительно на целебном воздействии экстрактов лекарственных растений, природных минералов и поддерживается наличием в его составе множества незаменимых аминокислот, микроэлементов и витаминов, а также уникального по своим свойствам жемчужного порошка.

Так что, Анна Егоровна, мы от души надеемся, что «Артровен комплекс» вам поможет.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- ☑ БОЛИ, ВОСПАЛЕНИЯ В СУСТАВАХ
- ☑ АРТРИТ, АРТРОЗ, ОСТЕОХОНДРОЗ
- ☑ ОСТЕОПОРОЗ, РЕВМАТИЗМ
- ☑ РЕВМАТОИДНЫЙ ПОЛИАРТРИТ
- ☑ ВОСПАЛЕНИЕ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА
- ☑ ДЕФОРМИРУЮЩИЙ АРТРОЗ, КОКСАРТРОЗ

Рекомендуется консультация специалиста центра «ФармМед».

ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ И ПО ВОПРОСАМ ПРИОБРЕТЕНИЯ
ОБРАЩАЙТЕСЬ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ФармМед».

Телефон бесплатной горячей линии 8-800-333-95-75

Телефон в Москве (495) 980-95-75 (с 9.00 до 19.00, кроме вс.)

«АРТРОВЕН»

состоит из 2-х формул:

ФОРМУЛА 1:

- ☑ укрепляет и чистит сосуды,
- ☑ помогает при варикозе и тромбозах;

ФОРМУЛА 2:

- ☑ снимает боль, воспаление и отечность в суставах.
- ☑ способствует восстановлению поврежденных суставов, связок, хрящей.

Действие
«АРТРОВЕН»
продолжительное!

Для длительного
эффекта
достаточно
одного курса
приема.

ОГРН 507746552956. Реклама.
ООО «ФармМед», г. Москва, ул. Ватская, д. 1.

Можно ли предотвратить инфаркт?

Пожалуй, одно из самых распространенных сейчас заболеваний сердца - инфаркт миокарда (омертвление части сердечной мышцы). Инфаркт может наступить в любом возрасте, но особенно не щадит пожилых людей.

О том, что приводит к инфаркту и можно ли его избежать, рассказывает врач-геронтолог Дмитрий Николаевич ЗАБАШТА.

- Почему случаются инфаркты? Как почувствовать приближение опасности?

- Инфаркт на здоровом сердце возникнуть не может, поражает он только искалеченное. Как правило, человек чувствует себя нормально, даже если сосуды наполовину «заросли» холестериновыми бляшками. Но когда процесс идет дальше и кровоток снижается, то при физических нагрузках больной испытывает тяжесть, дискомфорт, загрудинные боли (в середине грудной клетки), которые через некоторое время проходят. Зачастую люди не придают значения этим симптомам и не спешат к врачу, а сердце уже нуждается в помощи.

Кроме того, при атеросклерозе холестериновая бляшка периодически изъязвляется и на ней образуется тромб. Он быстро растет, пока не закупорит весь просвет артерии, кровоток по ней прекращается, начинается гибель клеток и развивается инфаркт миокарда. Первым его признаком становится жесткая боль за грудиной, которая может отдавать в руку,

плечо, спину, челюсть, шею. У одного мужчины, например, единственным признаком инфаркта была боль в мизинце правой руки. Но инфаркт - это общее неблагополучие организма; человек помимо всего прочего испытывает беспокойство, раздражается по пустякам, ведет себя не так, как обычно.

- Всегда ли во время инфаркта человек испытывает сильнейшие боли?

- Нет, не всегда. Бывает так, что только по кардиограмме врач может определить перенесенный пациентом инфаркт, хотя у больного уже огромные рубцы на сердце. И пациент вспоминает, что недавно плохо себя чувствовал, трудно было ходить, ломило грудь, но потом стало легче.

Наиболее опасен первый час от начала инфаркта. Как правило, в это время возникают фатальная аритмия или асистолия (резкое ослабление сокращений сердечной мышцы), которые приводят к остановке сердца. Поэтому таких больных необходимо как можно раньше доста-

вить в стационар и контролировать в реанимации.

- Можно ли себе помочь до приезда «скорой помощи»?

- Конечно. При появлении более 30-минутной боли за грудиной необходимо сразу положить под язык таблетку нитроглицерина или использовать нитроминт (аэрозольный препарат). Главная цель этих лекарств - расширить сосуды так, чтобы инфаркт, если он да- лее возникнет, был минимальным.

Если «скорая» приезжает быстро, то можно надеяться на лучший прогноз. Сейчас в больницах применяются лекарственные средства для растворения только что образовавшихся тромбов. Но уже через несколько часов после начала инфаркта такое лечение будет неэффективным.

- Может ли возникнуть сразу несколько инфарктов?

- Обычно у человека развивается только один инфаркт, но он может быть одним из целой серии следующих друг за другом. Больной не успев выйти из одного инфаркта, как тут же возникает другой.

- Как долго нужно принимать лекарства после инфаркта?

- Определенные лекарства придется принимать всю жизнь. Инфаркт свидетельствует об искалеченных сосудах сердца, поэтому необходимо постоянно проводить противосклеротическое лечение, чтобы снизить содержание холестерина в крови и тем самым затормозить нарушения в сосудах.

- Можно ли после инфаркта вернуться к привычной жизни?

- Можно, но для этого следует пройти курс реабилитации. Инфаркт - это омертвление части сердца, на этом месте образуется рубец, вокруг которого впоследствии нарастает мышечная ткань. Сердце со временем

адаптируется к новым условиям, но тренировать его нужно постепенно, поскольку резервы уже ограничены. И задача реабилитации - нарастить сердечную мышцу и научить работать сердце в оптимальном режиме. Для этого используется дозированная физическая нагрузка с постепенным ее увеличением (под контролем врача). Например, если тяжело делать упражнения с гантелями весом 6 кг, то лучше начать с 2 кг и в течение месяца или более увеличить нагрузку.

Очень хорошо восстанавливает после инфаркта ходьба. Врач-реабилитолог индивидуально подбирает длину дистанции, динамику её увеличения и скорость ходьбы.

ПСОРИАЗ УКРОТИМ!!!

Клинические испытания и отзывы клиентов доказали это. Болезнь не возвращается длительное время. Благодаря нанотехнологиям с использованием ноу-хау, на основе природного минерала цеолита, создан уникальный комплекс «Мегадерм». БАД «Мегадерм» - мощнейший антиоксидант, превосходящий по эффективности витамин С и Е в 200 раз (!), воздействует на организм, очищая его изнутри на клеточном уровне. Наполняет организм микроэлементами, укрепляет иммунитет. Наружное нанесение косметического крема «Мегадерм» на пораженные участки окончательно очищает кожу. Не содержит гормонов и искусственных добавок. Не имеет побочных эффектов.

Серт.соот.РООС RU.A/40.800268
Пер.уд. №77.99.23.3.У.8774.11.07(01.11.07). Реклама.

**ТЕЛ.: (495) 508-60-94,
(915) 514-72-58,
WWW.MEGADERM.RU**

Помощь во время приступа стенокардии

Мне приходится часто оставаться с бабушкой, а у нее случаются приступы. Расскажите, что нужно делать, пока врачи еще не приехали?

О.БУШКОВА, г.Енисейск Красноярского края.

Если у человека рядом с вами начался приступ стенокардии, то необходимо вызвать «скорую помощь» и принять следующие меры:

- ◆ уложите больного и обеспечьте ему покой;
- ◆ положите таблетку нитроглицерина ему под язык;
- ◆ на область сердца можно поставить горчичник;

◆ дайте ему валокардин или корвалол (25-30 капель на четверть стакана воды);

◆ при продолжении приступа дайте вторую таблетку нитроглицерина.

Если после повторного приема нитроглицерина в течение 10-15 минут приступ не прекратится - дайте больному одну таблетку обезболивающего (баралгин, например).

Полезный совет

Для улучшения работы сердца жуйте лимонную цедру - она богата полезными эфирными маслами.

Сердечный чай

Ежедневно утром и вечером я пью по одному стакану «сердечного чая» без сахара. Для этого нужно приобрести: ягоды шиповника, боярышника, ромашку аптечную, мяту перечную, валерьянов корень, пустырник и чай по вкусу.

Завариваю чай так: на один литровый термос кладу 1 ст. ложку шиповника, 2 ч. ложки боярышника, 1 ч. ложку ромашки аптечной, 1 ч. ложку мяты перечной, совсем немного (пятую часть чайной ложки)

валерьянового корня, 1 ч. ложку пустырника, 1 ч. ложку чая по вкусу и заливаю кипятком.

Утром выпиваю один стакан сразу после еды, также вечером. Термоса хватает на два дня. Потом встряхиваю в широкое блюдце содержимое термоса, споласкиваю кипятком, выбираю шиповник и боярышник для повторной заправки, остальное из блюдца выбрасываю, добавляю необходимые компоненты и снова заливаю. Шиповник и боярышник

использую 4-5 раз, затем меняю.

Чай нужно пить 5 лет постоянно, и сердце восстановится полностью, если воздерживаться от спиртного.

Еще для укрепления сердца я ежедневно пью чай с лимоном и медом (сахара не употребляю). Лимон с медом делаю так: беру 10 кг лимонов и 3-литровую банку меда. Лимоны мою, насухо вытираю, обре-

заю с обеих сторон кончики, режу на 4 части, вытаскиваю семечки, кручу на мясорубке и в эмалированном тазу перемешиваю с медом, раскладываю в 3-литровые банки, храню в холодильнике. На стакан кипятка с легкой заваркой чая кладу 2 ч. ложки этой целебной смеси.

Н.ШЕПЕТНЮК,
г. Екатеринбург.

Полезный совет

При сильных сердечных болях 5-10 минут подержите во рту настой корня валерианы или смеси валерианы с боярышником, или капли Зеленина.

Кровь очень густая

У меня очень густая кровь и высокий гемоглобин. Хотя врач считает, что это от возрастных изменений в организме, хотелось бы узнать, как сделать кровь нормальной. Какие лекарства нужно пить, какие растения использовать?

Е.СЕДОВА, Октябрьский район Курской области.

Высокий гемоглобин и густая кровь могут стать причиной сердечно-сосудистых заболеваний. В таких случаях назначаются препараты, разжижающие кровь.

В кардиологии самыми эффективными средствами по разжижению крови считаются аспирин и трентал. Аспирин содержится в кефире, кумысе, коре ивы, но больше всего аспириноподобных веществ содержится в морской капусте.

Улучшить состав крови и предотвратить образование тромбов можно при помощи питания и лекарственных трав.

Рыбий жир способствует не только разжижению крови, но и рассасыванию уже имеющихся тромбов и склеротических бляшек. Надо есть рыбу не менее 3-4 раз в неделю. Предпочтение следует отдавать жирным сортам.

Перец чили содержит витамины А и Е, калий и фолиевую кислоту, которые прекрасно разжижают кровь, предотвращают сердечно-сосудистые заболевания.

Помогают разжижать кровь **корни тутовника (шелковицы)**. Измельчите и промойте стакан свежих корней тутовника, положите в эмалирован-

ную кастрюлю, залейте 3 л холодной воды и оставьте на 1 час. Затем поставьте на медленный огонь, подержите 15 минут на огне после закипания, снимите, остудите, про-

цедите и поставьте в холодильник. Принимайте по стакану 3 раза в день до еды в течение 5 дней, затем сделайте перерыв на 2-3 дня. 2-3 курса помогут крови стать менее густой.

Полезный совет

При сердечных неполадках приготовьте себе лекарство на весь день. Утром разрежьте кусок хлеба величиной с палец на 4 части и на каждую накапайте 2-4 капли валерианового настоя. В течение нескольких минут пожуйте и подержите во рту кусочек хлеба, затем проглотите.



ФИТОаптека

При сердечных болях пейте настой черной смородины и шиповника. Ягоды надо смешать в равных весовых частях. 2 ч. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка. Через час процедить через марлю. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Р.ГУЛЯЕВА, Михайловский район Рязанской области.

Правило долголетия

Жизненно необходимо каждое утро улыбаться себе в зеркале, хохотать, хохотать себя, говорить себе комплименты и любить: себя, близких, друзей, весь мир.

Инфаркт

У меня частенько побаливает сердце, я очень боюсь инфаркта. Какие у него признаки? Что нужно делать, чтобы избежать инфаркта?

К.МАЛЫШЕВ, г.Кемерово.

При поражении атеросклерозом сердечных сосудов развивается ишемическая болезнь сердца. Основные формы этой болезни - стенокардия, кардиосклероз и инфаркт миокарда. Самая грозная форма - инфаркт, при котором про-

исходит омертвление участка сердечной мышцы из-за недостаточного притока крови.

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА МИОКАРДА

◆ Давящая боль в течение не-

скольких минут, локализуемая в основном в центре груди, позади грудины. Может отдавать в любое плечо, шею, руки и кисти (чаще, но не всегда боль локализуется на левой стороне), в челюсть или уши.

- ◆ Бледность, слабость, затруднение дыхания, холодный пот.
- ◆ Кашель, учащенное сердцебиение и головокружение.
- ◆ Тошнота или рвота наряду с болями в груди.
- ◆ Расстройство желудка.
- ◆ Чувство надвигающейся катастрофы, безотчетного страха перед ней.
- ◆ Таблетка нитроглицерина под язык дает только временное облегчение боли (в отличие от стенокардии).

Повторные и учащающиеся приступы стенокардии, особенно в состоянии покоя или ночью, могут сви-

детельствовать о приближающемся инфаркте. Немедленно обратитесь к врачу!

Профилактические меры просты, но они помогут избежать инфаркта миокарда. Это:

- ◆ Поддержание давления на оптимальном уровне, чтобы снизить риск развития атеросклероза.
- ◆ Отказ от курения.
- ◆ Поддержание нормального веса. При избыточном весе возрастает вероятность заболевания атеросклерозом и гипертонией, которые могут привести к инфаркту.
- ◆ Ограничение употребления соли.
- ◆ Преодоление вредных последствий сильного стресса с помощью методов расслабления и выработки оптимистического отношения к жизни.

Полезный совет

При сердечных приступах съедайте 3-4 ядрышка абрикосовых косточек. Для профилактики болей в сердце ешьте по одному абрикосовому ядрышку в день в течение 1-2 недель.

М.СОМОВА, г. Глазов, Удмуртия.

БОЖИЙ ДАР В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ

"Мой сын после службы в армии стал сильно пить. Пьяный делался агрессивным и не понимал, что творит. Обращалась ко многим и пролила немало слез, но сын все равно запивался, даже уносил вещи из дома за бутылку. Соседи посоветовали написать Андрею Валерьевичу. Сейчас мой сын не пьет, женился, стал хорошим семьянином и добрым отцом..." Семенова З.Т., г. Магнитогорск.

Андрей Валерьевич - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врожденным Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фотографии избавиться от пьянства, недугов, лишнего веса, одиночества, порчи. Восстановит мир в семье и вернет любимого человека, откроет будущее и заговорит на удачу во всем.

Просто напишите о своей беде - и результат не заставит себя ждать.

От вас: фото + конверт с о/а. Ответу всем. Храни Вас Господь!

610007, г. Киров-7, а/я 611, Андрею Валерьевичу.

Ягоды лечат сердце

Мы с мужем в нынешнем году отметили золотую свадьбу. Болеем мы с ним редко, потому что заботимся о профилактике болезней, которые так любят нас, пожилых людей. Хочу поделиться с читателями надежным и проверенным нами средством от болей в сердце.

Каждую весну и осень мы съедаем по 1 кг изюма. Начинаем есть с 3 изюминок, потом в течение 45 дней ежедневно прибавляем по одной ягодке. Через 45 дней продолжаем

есть изюм, считая количество ягод в обратном направлении, пока не съедем весь килограмм.

Проводим, кроме изюмного, еще брусничный профилактический курс. В течение месяца по утрам съедаем по 5 ягодок брусники, иногда с 1 ч. ложкой меда. После такой профилактики ни я, ни мой муж (а ведь мы уже восьмой десяток жизни разменяли!) на сердце не жалуемся.

**В.ЗУБРИЛОВА, г. Великие Луки
Псковской области.**

Бессонница после инфаркта

Мне 85 лет. Я недавно перенесла обширный инфаркт миокарда. Сейчас принимаю лизорил, метопролол. Длительное время страдаю бессонницей, хотя стараюсь есть легкую пищу за 3 часа до сна, а перед сном принимаю 30 капель валерианки и 0,5 ч. ложки меда. Ложусь спать в 22 часа и до 3 часов ночи мучаюсь, не могу уснуть. Помогает только феназепам, но не хочется все время жить на таблетках. Не означает ли бессонница, что мое здоровье опять ухудшилось?

В.СМИРНОВА, г. Иваново.

На письмо отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА.

- После перенесенного инфаркта миокарда назначают определенные препараты для поддержки сердца.

Вы принимаете хорошие лекарства. Следите за артериальным давлением (поддерживайте его на уровне

120/80) и за пульсом (60-65 ударов в минуту в покое). Если усиливается одышка и появляется отечность стоп, голеней, то повышайте дозы мочегонных препаратов, ограничивайте употребление соли и не пейте более одного литра жидкости в день.

Что касается бессонницы, постарайтесь больше уставать за день, занимайтесь по возможности какой-нибудь работой, читайте, слушайте и смотрите передачи, гуляйте, общайтесь.

Сон в значительной степени зависит от пищеварения, поэтому ужин должен быть легким и не позднее 6-7 часов вечера. На ночь выпивайте стакан обычного теплого молока. В молоке содержится триптофан, способствующий сну. Помогает заснуть и ромашковый чай.

Обязательно проветривайте комнату перед сном.

Для успокоения можно исполь-

зовать следующие препараты: настойку валерианы, корвалол, грандаксин. Феназепам имеет много серьезных побочных действий, поэтому его не рекомендуется часто принимать.

Есть современные лекарственные препараты, обладающие хорошим снотворным эффектом, они достаточно безопасны. К примеру, донормил, который не вызывает лекарственной зависимости. Начните лечение с половины таблетки, при необходимости дозу можно увеличить до 2 таблеток.

Такие препараты, как ивадал, имован без назначения врача принимать нельзя. Эти средства отличаются хорошей переносимостью, но тем не менее в инструкции по их применению есть предостережение о возможном развитии лекарственной зависимости и о возможном влиянии на функцию дыхания во сне

Сердечный эликсир

Слышала, что от болей в сердце помогает сердечный эликсир, который можно приготовить самой из сбора лекарственных трав.

Пожалуйста, дайте рецепт этого эликсира.

Д.КОЛОДИНА, г. Армавир Краснодарского края.

Рецепт сердечного эликсира, который помогает избавиться от атеросклероза, стенокардии, ишемии и других сердечных хворей, известен давно. Вот как готовят эликсир.

Отдельно нужно приготовить два состава.

Состав первый: 0,5 кг натурального меда и 0,5 л водки. Смешать мед с водкой, нагреть на умеренном

огне до образования на поверхности молочной пленки. Снять с огня и дать отстояться.

Состав второй: трава пустырника, сушеницы топяной, измельченный корень валерианы, трава спорыша, цветки ромашки аптечной.

Взять по щепотке каждой травы, заварить литром кипятка, поставить настаиваться на полчаса. Затем

процедить через несколько слоев марли.

Первый состав смешать со вторым. После этого поставить смесь в темное место на 3 дня настаиваться.

Принимать в течение 1-й недели

по 1 ч. ложке 2 раза в день (утром и вечером) за 20 минут до еды. Начиная со 2-й недели принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за 20 минут до еды. Затем сделать перерыв на 7-10 дней. После этого можно прием продолжить. Полный курс - 1 год.

Полезный совет

Очень полезно для сердечников вдыхать запах цветущей сирени, боярышника, тополя - это стимулирует сердечную деятельность.

Н.СЛИТКОВА, Хабаровский край.

Болезни опорно-двигательной системы

Остеопороз

Моя мама часто ломает руки или ноги, достаточно ей только поскользнуться. Почему ее кости такие хрупкие? Как их можно укрепить?

Ю.САРТАКОВА, Костромская область.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Остеопороз - это болезнь костей, при которой они теряют свою крепость и надежность и могут сломаться даже при небольшой нагрузке или ударе. Восстановление костной ткани происходит очень медленно, и последствия таких переломов могут быть самыми разными - инвалидность, полное изменение привычного образа жизни.

Остеопороз занимает 4-е место в мире по «популярности» после сердечно-сосудистых, онкологиче-

ских заболеваний и сахарного диабета. При этом исследования подтверждают, что остеопороз - болезнь скорее женская: женщины «бальзаковского возраста» и старше подвержены ей в несколько раз чаще, чем мужчины той же возрастной группы.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Остеопороз передается по наследству. Поэтому проявление симптомов болезни у родственников должно стать для вас предупредительным знаком.

У женщин в первые 5-10 лет после менопаузы интенсивность потери костной ткани повышается. После прекращения менструаций организм перестает вырабатывать женский гормон - эстроген, оказывающий большое влияние на формирование костей. В результате костные ткани становятся более разреженными. Но количество эстрогена может снижаться и по другим причинам, не связанным с переходным возрастом, к примеру, в результате операции по удалению яичников или продолжительного отсутствия менструаций (за исключением беременности). В этом случае риск развития остеопороза выше среднего.

Очень часто женщины не подозревают, что они страдают данным заболеванием, пока это не выяснится в результате внезапного болезненного перелома. В большинстве случаев такие переломы случаются у женщин в возрасте от 60 до 80 лет. Страшно то, что переломы происходят даже при минимальной нагрузке или при легком падении.

Мужчины, в отличие от женщин, имеют два преимущества: у них интенсивность потери костной ткани меньше, да и начальная костная масса больше.

Наиболее подвержены остеопорозу люди, прикованные к постели или к инвалидной коляске, а также те, чей образ жизни не отличается физической активностью. Дело в том, что кости подобно мышцам ослабевают при отсутствии физической нагрузки.

Курение увеличивает темп разрушения костных тканей, а алкоголь наносит самый большой ущерб, оказывая токсическое действие на кость, и добавок увеличивает риск падения. А эта информация

для поклонников кофе - кофеин усиливает выведение кальция из организма.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

При остеопорозе больные могут жаловаться на тупые боли в спине, ребрах, тазовых костях, боли могут отдавать в ноги и руки и усиливаться при физической нагрузке, ходьбе и даже просто в положении стоя. Человеку хочется прилечь, и это облегчает боль. Как правило, такие распространенные средства, как диклофенак, ортофен, индометацин оказываются неэффективными.

Но чаще остеопороз ведет себя незаметно и безболезненно (и в этом его коварство). Он развивается настолько медленно, что могут пройти годы, прежде чем болезнь даст о себе знать - когда неожиданно случаются переломы от малейших нагрузок, незначительных падений, ушибов. Наиболее часты переломы позвонков, шейки бедра и запястья. Наверняка каждый встречал низкую, согнутую пополам престарелую женщину, но мало кто задумывался, что причиной тому - коварный остеопороз, приведший к микропереломам позвонков, образованию горба и к сильным болям в спине.

О начале развития остеопороза могут говорить следующие симптомы:

- ◆ походка утратила легкость и упругость, спина - прямо и становится все более сутулой;
- ◆ после работы за компьютером или письменным столом побаливает между лопатками, ощущается скованность в плечах;
- ◆ после пробежки по магазинам ноют ноги, особенно голени;
- ◆ после работы в саду ломит поясницу.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Ранняя диагностика остеопороза в настоящее время остается затруднительной. Компьютерная томография и денситометрия - весьма дорогостоящие методы обследования, а обычный рентген выявляет болезнь, когда костная масса уменьшилась уже на 20%.

КАК ЛЕЧИТЬ?

У пожилых людей остеопороз очень часто возникает из-за того, что нарушено всасывание кальция из пищи в кишечнике, и в целях компенсации усваивается кальций, взятый из костной ткани. При лечении остеопороза, выбирая препарат, следует ориентироваться на карбонат кальция: в этой соли содержится наибольшее количество кальция. Препарат карбоната кальция с осторожностью используют при гастритах и мочекаменной болезни.

Кальций Д3 Никомед содержит одновременно необходимое количество кальция и витамин Д. Принимается по 1 таблетке 2 раза в день (утром и вечером) - это лечебная доза, а для профилактики достаточно 1 таблетки в день. Также хороши и другие комбинированные препараты - кальций седиоко шипучий, суперкальций с магнием, цинком, витамином Д.

В настоящее время доказана эффективность заместительной терапии женскими половыми гормонами в профилактике потери костной массы. Заместительная гормональная терапия обычно включает эстроген. Несмотря на то что этот метод достаточно эффективен, он все же имеет серьезные недостатки. Поэтому решение о заместительной гормональной терапии должно при-

ниматься после тщательного обследования пациентки у гинеколога, контроля артериального давления. Гормонотерапия противопоказана при опухолях матки, молочных железах, тромбозах, сахарном диабете. Если нет противопоказаний, то заместительная терапия назначается на 5 лет с включением препаратов кальция и витамина Д3.

КАКОВА

ПРОФИЛАКТИКА?

Важно знать, что чем старше мы становимся, тем больше у нас потребность в кальции. Женщинам после менопаузы и мужчинам после 60 лет рекомендуется потреблять 1500 мг кальция в день.

Человек, ежедневно съедающий пачку обычного творога (240 мг кальция), выпивающий стакан молока (200 мг) и потребляющий еще 100 мг кальция с пищей, не относящейся к молочным продуктам, получит в целом только 540 мг кальция в день. Кроме того, кальций должен еще хорошо усвоиться организмом. А для этого необходим витамин Д (содержится в морской рыбе, парном молоке), который помогает кальцию всасываться в кишечнике.

Молоко и молочные продукты богаты кальцием, но, к сожалению, многие пожилые люди не могут их употреблять из-за дефицита ферментов для переваривания. На помощь придут овощи. Особенно богаты кальцием савойская капуста, брокколи, белая фасоль, чеснок, петрушка, ревень, укроп, а также соя, арахис. Можно использовать минеральные воды, богатые кальцием (более 350 мг/л), и с низким содержанием натрия (менее 90 мг/л).

Выполнение физических упраж-

нений не только укрепляет здоровье человека, но и способствует накоплению кальция и сохранению костной массы. Например, ходьба

способствует костеобразованию и предотвращает рассасывание кости, поэтому пожилым людям рекомендуются ежедневные прогулки.

■ Кстати

К 30 годам наши кости достигают пиковой массы, но уже после 40 лет начинают терять кальций, и плотность их снижается в среднем на 1 процент в год. У женщин это происходит резко, и скорость впечатляющая: в первые три года после наступления менопаузы они теряют до килограмма костной массы ежегодно, при том, что в среднем женский скелет весит 20-25 килограммов.

Настойка из каланхоэ

Однажды у меня внезапно заболело колено. Я тут же взяла настойку каланхоэ и натерла больное место. Через несколько минут боль исчезла.

Для приготовления настойки я беру бутылку емкостью 0,5 л, наполняю ее измельченным каланхоэ (не утрубаиваю), заливаю водкой или крепким самогоном по горлышко и ставлю в темное место на 10-12 дней. Каждый день бутылку встряхиваю.

Готовой настойкой я снабжаю своих родственников и знакомых. Сама пользуюсь ей уже более 30 лет. Мама была в восторге от этого лекарства. Она говорила: «Как натру каланхоэ руки и ноги, да лягу спать на один бок, на нем и проснусь. А до этого по 2-3 раза вставала за ночь и натиралась мазями». Прожила моя мама 90 лет.

**Р.ИВАНОВА, г. Белозерск
Вологодской области.**

Правда и заблуждения
об остеопорозе

С остеопорозом связаны часто противоречащие друг другу слухи и домыслы. Что же в них правда, а что - выдумка?

Верно ли, что...

...остеопороз - это проблема только немощных женщин?

Действительно, женщины в первые годы после менопаузы интенсивно теряют костную ткань.

После прекращения менструаций организм перестает вырабатывать женский гормон - эстроген, оказывающий большое влияние на формирование костей. В результате костные ткани становятся более разреженными. Но количество эстрогена может снижаться и по другим причинам, в этом случае риск развития остеопороза высок в любом возрасте.

...дефицит кальция можно определить по анализу крови?

Нет, это не так. 99 процентов кальция, содержащегося в организме, приходится на наш скелет. Но кальций крайне необходим и для поддержания таких жизненно важных функций организма, как нормальные мышечные сокращения, свертывание крови и работа головного мозга. Поэтому для обеспечения постоянного уровня кальция в крови организм готов пожертвовать своей костной массой. У пожилых людей очень часто нарушено всасывание

кальция из пищи в кишечнике, и тогда в целях компенсации усваивается кальций, взятый из костной ткани. Поэтому показатели анализа крови не отражают истинного содержания кальция в костях.

...чтобы кальций хорошо усваивался, нужно больше двигаться?

Да, это так. Наиболее подвержены остеопорозу люди, прикованные к постели или к инвалидной коляске, а также те, чей образ жизни не отличается физической активностью. Дело в том, что кости подобно мышцам ослабевают при отсутствии физической нагрузки. Выполнение физических упражнений не только укрепляет здоровье человека, но и способствует накоплению кальция и сохранению костной массы. Все упражнения поддерживают процессы строительства костной ткани. Например, ходьба, и в особенности ходьба с грузами в руках, способствует костеобразованию и предотвращает рассасывание кости.

Подвержены ли вы риску переломов?

ТЕСТ

Вы испытываете дефицит кальция.

Вы невысокого роста и хрупкого телосложения, кожа светлая.

Вы избегали употребления молочных продуктов в детском или подростковом возрасте.

У ваших родителей были переломы тазобедренного сустава, позвонков или запястья.

У вас были переломы в результате незначительных ударов или падений.

Вы ведете малоподвижный образ жизни.

Вы курите.

Вы употребляете много кофе (более двух чашек в день).

Вы часто испытываете боли в спине, костях, суставах, особенно после физической нагрузки.

Ваш рост за последнее время уменьшился более чем на 3 см.
У вас прекращалась менструация на срок более одного года (исключение - беременность).

Вы находитесь в менопаузе.

Менопауза наступила у вас до 45 лет.

У вас удалены яичники.

Вы перенесли операцию на щитовидной железе.

У вас было более 2 беременностей.

Вы страдаете ревматическими, эндокринными заболеваниями.

Вы длительно (более 3 месяцев) принимали лекарственные препараты - тиреоидные гормоны, антиконвульсанты, кортикостероиды.

Если хотя бы на одно из вышеперечисленных утверждений ваш ответ был положительным, значит, вы подвержены риску развития остеопороза.

Полезный совет

Пожилые люди особенно предрасположены к переломам от падений или ударов. Причины падений могут быть самыми разными, ведь с годами у многих бывают расстройства зрения, головокружения, шаткость походки. Поэтому, стремясь к активному образу жизни, следует придерживаться мер предосторожности: носить мягкую, удобную обувь с плоской подошвой, держаться за перила на лестнице, не подниматься резко с кровати или из-за стола (чтобы не вызвать головокружения). Чтобы избежать скольжения, не ходить по влажному полу.



ФИТОаптека

Страдания от артрита или артроза уменьшит хмель. Высушенные шишки хмеля измельчите в порошок и смешайте с розовым маслом (1:10). Розовое масло можно купить в аптеке, но его можно приготовить и самостоятельно. Стакан лепестков светлой розы залейте растительным маслом, подогрейте 15-20 минут на водяной бане, охладите, процедите.

На медленном огне доведите смесь шишек хмеля с розовым маслом до кипения и пусть покипит так 30 минут. Остудите, вылейте смесь в баночку.

Натирайте суставы 3 раза в день. Когда боли пройдут, 1-2 раза в неделю смазывайте больные суставы.

А.ХАЕВА, г.Иркутск.

Коксартроз тазобедренных суставов

Мне 76 лет, у меня двухсторонний коксартроз тазобедренных суставов. Очень болят ноги. Расскажите, пожалуйста, подробнее о моем заболевании. Что это за болезнь? Каковы причины возникновения? Можно ли избавиться от этого недуга без хирургического вмешательства? Какое необходимо лечение?

Т.БОГДАНОВА, г. Невель Псковской области.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Коксартроз - это разновидность артроза, поражающая тазобедренные суставы. Коксартроз - достаточно распространенное заболевание. Как правило, им страдают люди среднего возраста, преимущественно мужчины.

Различают 2 вида коксартроза: первичный и вторичный. При первичном коксартрозе нередко страдают и другие суставы (чаще коленные) и позвоночник. При вторичном коксартрозе могут сразу поражаться оба тазобедренных сустава.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Причины коксартроза тазобедренных суставов такие же, как и у всех остеоартрозов. Большое значение в развитии заболевания имеет возраст пациента. С возрастом частота коксартрозов увеличивается.

Возникновению коксартроза способствуют избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни (стоячая работа) или, наоборот, слишком

большие нагрузки на тазобедренный сустав (занятия спортом: прыжки, бег, поднятие тяжестей и т. д.).

Также причинами разрушения суставных хрящей могут быть:

- ◆ нарушение обмена веществ и гормонального фона,
- ◆ ревматизм,
- ◆ наследственная предрасположенность к заболеваниям хрящевой ткани,
- ◆ травмы,
- ◆ нарушение осанки,
- ◆ неправильное положение сустава: изменение формы головки или вертлужной впадины.

Пусковым механизмом коксартроза считается нарушение кровообращения и микроциркуляции в суставе.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Коксартроз развивается постепенно, иногда незаметно для больного. В начале заболевания боли в области тазобедренного сустава несильные. Возникают они после физической нагрузки, длительной ходьбы, поднятия тяжестей. Как

правило, после отдыха такие боли проходят.

При дальнейшем развитии заболевания боли становятся более выраженными. Появляются они чаще, уже при любом движении в тазобедренном суставе: при вставании с кровати или стула, поворотах туловища. Боли отдают в паховую область, колено.

В следующей стадии заболевания боли становятся постоянными, мучительными. При движении они резко усиливаются, пациент может передвигаться только с помощью трости или даже костылей. Ограничение движений в тазобедренном суставе вызывает нарушение подвижности других суставов конечности, что может привести к развитию остеоартроза. Нарушается подвижность позвоночника. Появляются боли в пояснице, крестце.

При коксартрозе по краям суставного хряща образуются так называемые остеофиты - костные разрастания. Постоянное трение мягких тканей хряща об остеофиты приводит к синовиту - воспалению синовиальной оболочки сустава. При этом появляется отек мягких тканей в области сустава, покраснение, повышается местная температура.

КАК СТАВЯТ ДИАГНОЗ?

Диагностика коксартроза включает, прежде всего, опрос больных, осмотр сустава. Основным методом инструментальной диагностики коксартроза является рентгенологическое исследование области пораженного сустава.

На рентгенограмме при коксартрозе выявляются следующие признаки:

- ◆ сужение суставных щелей,

- ◆ субхондральный склероз (уплотнение костной ткани под хрящом),
- ◆ остеопороз (разрежение костной ткани),
- ◆ остеофиты,
- ◆ участки окостенения суставного хряща,

Рентгенологическое исследование позволяет определить степень коксартроза, состояние головки бедренной кости и назначить соответствующее лечение.

Также для диагностики коксартроза применяют ультразвуковое исследование и артроскопию.

КАК ЛЕЧАТ?

Лечение коксартроза тазобедренных суставов зависит от стадии развития заболевания.

Консервативное лечение эффективно при начальных стадиях заболевания. Оно направлено на снижение болевого синдрома, улучшение подвижности сустава, укрепление мышц конечности. Лечение включает медикаментозную терапию, физиолечение, массаж, ЛФК, санаторно-курортное лечение.

Нестероидные противовоспалительные средства помогают снять воспаление, в результате чего уменьшается боль. Однако эти препараты оказывают вредное влияние на слизистую желудка, поэтому они противопоказаны при язвенной болезни желудочно-кишечного тракта.

Хорошо снимает боль введение противовоспалительных препаратов непосредственно в больное место, например, в околосуставные сумки.

При выраженном коксартрозе используют гели, похожие на суставную жидкость. Они расширяют сустав и «смазывают» полость сустава.

Бороться с болевым синдромом помогают гомеопатические средства.

Физиотерапия способствует уменьшению воспалительных процессов в суставе, улучшает кровоснабжение. Физиотерапевтическое лечение коксартроза включает в себя такие процедуры, как УВЧ, парафиновые аппликации, радоновые ванны, грязелечение, а также магнитотерапию, лазеротерапию, электрофорез различных лекарственных средств (например, новокаина, йодистого калия).

Массаж снимает боль в мышцах, улучшает кровообращение, передачу нервных импульсов, обеспечивая, таким образом, лучшее питание суставному хрящу.

Большую роль в лечении коксартроза тазобедренных суставов играет лечебная физкультура (ЛФК). Ее назначают только в период ремиссии. Умеренные физические упражнения уменьшают боль, мышечное напряжение, улучшают подвижность сустава, усиливают питание тканей сустава. Комплекс упражнений под-

бирается специалистом индивидуально для каждого больного.

В случаях тяжелого коксартроза и при отсутствии результатов консервативного лечения назначают оперативное лечение - эндопротезирование тазобедренного сустава. Эндопротез имитирует естественный тазобедренный сустав с головкой и вертлужной впадиной. В зависимости от возраста, индивидуальных анатомических особенностей и веса подбирают определенный тип эндопротеза.

ПРОФИЛАКТИКА

Методы профилактики коксартроза не разработаны. Важно выявить заболевание на ранних стадиях и регулярно проходить лечение 1-2 раза в год, соблюдать ортопедический режим, следить за массой тела.

При врожденном вывихе бедра, различных патологиях тазобедренного сустава нужно быть особенно бдительными, наблюдаться у специалистов и своевременно лечиться.

Как снять суставные боли

При болях растирайте суставы специальными составами. Хорошим обезболивающим эффектом обладает растирка «Меновазин», в состав которой входят ментол, новокаин, анестезин, спирт. Смочите в этом растворе ватку и разотрите болезненное место. Затем растирайте сустав массирующими движениями 6-8 раз по часовой стрелке и столько же раз против нее. От суставных болей помогает бальзам Дикуля,

которым рекомендуется растирать болезненные суставы 3 раза в день. В тех же целях можно применять мази «Троксевазин» и «Финалгон».

Многим помогают ванны с отваром лекарственных трав: аира, спорыша, ромашки, шалфея, душицы, крапивы, хмеля. Полезны и ванны с морской солью. Курс лечения - 10-15 ванн (их принимают через день), длительность одной процедуры - 8-10 минут.



ФИТОаптечка

При артрозе народная медицина предлагает следующий способ лечения.

В 1-й день надо 2 часа лежать на листьях лопуха.

После этого в течение часа лежать, накрывшись теплым одеялом.

На 2-й день больные места следует растереть смесью из меда и спирта (каждого по 100 г).

Чередуйте эти процедуры в течение 24 дней.

Ж. СОРОКИНА, г. Смоленск.

Правило долголетия

Отрегулируйте водный баланс организма. Человеку нужно в сутки выпивать от 8 стаканов воды (примерно 40 мл на 1 кг веса). Клетки организма должны быть наполнены водой!

Упражнения при артрозе

При артрозе рекомендуется гимнастика для поддержания мышечно-связочного аппарата, которую надо выполнять дважды в день. Гимнастика улучшает местный крово- и лимфоток, расслабляет напряженные мышцы.

Вот комплекс физических упражнений при артрозе тазобедренных суставов

♦ Исходное положение (и.п.) - **стоя, здоровая нога на возвышении.**

1. Маховые движения прямой ногой назад и в сторону с максимальной возможной (до появления легкой боли) амплитудой.

2. Расслабление мышц больной ноги в положении на весу.

3. Круговые движения в тазобедренном суставе.

♦ И.п. - **лежа на спине.**

1. Согнуть ноги в коленях, развести колени, вернуться в и.п., расслабиться.

2. Развести ноги на ширину плеч, поворачивать стопы наружу и внутрь, одновременно поворачивая бедра.

3. Развести руки в стороны и сесть. Удерживать это положение 5-7 секунд, вернуться в и.п.

4. Согнуть ноги в коленях, положить пятку больной ноги на колено здоровой. Разворачивать бедро в сторону.

5. Слегка приподнять ногу и выполнять круговые движения в тазобедренном суставе, не сгибая ее, сначала в одну, потом в другую сторону.

6. Согнуть ноги в коленях и разводить их в стороны, оказывая сопротивление руками.

◆ И.п. - **лежа на боку.**

1. Приподнять прямую ногу и удерживать ее на весу в течение 5-7 секунд.

2. Выполнить круговые движения сначала одной ногой, затем, повернувшись на другой бок, - второй.

◆ И.п. - **лежа на животе.**

1. Развести руки в стороны, приподнять голову и туловище и несколь-

ко секунд удерживать это положение, напрягая живот и тазовые мышцы.

2. Поднимать попеременно то правую, то левую ногу.

3. Немного поползть «попластунски».

◆ И.п. - **стоя на четвереньках.**

1. Попеременно разгибать ноги в тазобедренном и коленном суставах.

2. Легко, не напрягаясь, вращать тазобедренным суставом в правую и левую стороны.

Гимнастика для «тугих» суставов

У меня, как говорят врачи, тугоподвижные суставы. Нет ли каких нехитрых упражнений, которые помогли бы улучшить подвижность моих суставов?

У.БРУСНИКИНА, г. Глазов, Удмуртия.

Тугоподвижность суставов - большая проблема пожилых людей. Как правило, она начинается с ослабления тонуса мышц и связок. А заканчивается, если ее не решать, потерей эластичности суставного хряща и деформацией сустава, то есть артрозом.

Повысить тонус мышц и связок помогает комплекс профилактических мер, включающих специальные упражнения, массаж и фитотерапию.

Приступая к освоению упражнений, придерживайтесь принципа трех «П»: постоянно, последовательно, постепенно. Во-первых, их надо делать ежедневно. Во-вторых, переходить к новому упражнению лишь тогда, ког-

да освоено предыдущее. В-третьих, количество повторов упражнений следует увеличивать постепенно.

В идеале надо стремиться к тезису академика Амосова: каждое упражнение повторять по 100 раз. В этом случае эффект будет гарантирован. Но не следует заниматься гимнастикой для суставов, преодолевшая боль. Если у вас началось обострение, откажитесь на время от гимнастики, займитесь массажем и не забудьте о фитотерапии.

УТРЕННЯЯ РАЗМИНКА СУСТАВОВ

Проснувшись, не спешите вскакивать с постели. Приступайте к гимнастике для суставов, даже если

пока не испытываете с ними никаких проблем. Если не будете лениться, сохраните суставы здоровыми, будете бегать, как в молодости. Начинать с 6-8 повторений.

ЛЕЖА НА СПИНЕ

1. Прямые руки отводите как можно дальше за голову и одновременно, сгибая ноги в голеностопных суставах, тяните на себя носки.

2. Поднимите таз вверх, затем опустите.

3. Делайте движения тазом: влево-вверх-вниз, затем вправо-вверх-вниз.

4. Согните правую ногу в колене, помассируйте ее поглаживающими движениями, разогните. То же сделайте с левой ногой.

5. Сожмите пальцы в кулак, затем разожмите.

6. Скрещивайте перед грудью выпрямленные руки («ножницы»).

7. Положите руки вдоль туловища, сожмите пальцы в кулак и делайте кистями вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

СИДЯ

8. На бедро левой ноги положите согнутую в колене правую ногу. Правой стопой делайте круговые движения сначала по часовой стрелке, затем против нее. Поменяйте положение ног.

9. В том же положении сгибайте правую, а затем левую ногу в голеностопном суставе, направляя стопу сначала к себе, затем от себя.

СТОЯ

10. Плавно поверните голову влево, затем сделайте кивок вправо, стараясь коснуться ухом плеча. То же - в другую сторону.

11. Плавно откиньте голову назад, стараясь коснуться выступающего позвонка.

12. Плавно наклоните голову вперед, стараясь коснуться груди.

13. Поднимите правое плечо к уху, стараясь коснуться его. То же - левым плечом.

14. Приседания. На выдох - присесть, на вдох - встать. Спина прямая.

После гимнастики приступайте к самомассажу. Массировать нужно бедра, ягодицы, голени, голеностопные суставы, пальцы на руках и на ногах. Та часть тела, которую вы массируете, должна быть расслаблена. Начинайте с поглаживания, затем перейдите к растиранию, разминанию, пощипыванию, похлопыванию и снова поглаживанию.

Суставы массируйте косточками пальцев, сжатых в кулак. Бедро и голень удобно обрабатывать, согнув массируемую ногу в колене и положив ее на бедро другой ноги.

Мазь для ноющих суставов

Когда у меня начинают ныть суставы, я растираю их мазями, которые готовлю сама. Вот их рецепты.

* Смешайте по стакану мелкой поваренной соли и сухой горчицы, добавьте туда столько растоплен-

ного парафина, чтобы получилась масса, подобная крему. Храните ее в теплом месте. На ночь втирайте мазь в больные места, а утром тщательно смойте ее теплой водой.

* Возьмите 0,5 л подсолнечного масла, смешайте с 2 стаканами измельченных березовых почек или сухих листьев березы. Слейте смесь в глиняную посуду, закройте ее и поставьте на сутки в очень теплое

место. Затем пропустите массу через сито, добавьте щепотку порошка камфары, все перемешайте и поставьте остывать в холодное место. Готовой смесью растирайте больные суставы.

Боль быстро стихает. Обе мази помогают при ревматизме и артрите.

**А.ЗОСИМОВА, г. Рыбинск
Ярославской области.**

Полезный совет

Деформирующий артроз чаще всего подкрадывается незаметно. Периодически появляющиеся боли в суставах списывают на возраст или погоду и не обращаются к врачу. А заболевание тем временем прогрессирует, и лечить его становится труднее. Поэтому не запускайте болезнь, начинайте лечение как можно раньше.



ФИТОаптека

Арбузные семечки дают хороший эффект от приступов подагры. Измельчите в кофемолке по 2 ст. ложки семян арбуза, плодов шиповника и ягод можжевельника, залейте литром кипятка, настаивайте 20 минут. Пейте по четверти стакана в течение недели утром и вечером.

Е.МИРОНОВА, г. Балашов Саратовской области.

Хрен с редькой от радикулита

Приступ радикулита всегда приходит внезапно, с сильными болями. Чтобы уменьшить боль, энергично втирайте в поясницу сок хрена, разведенный водой (1:1), а после этого

укутайте больное место шерстяным платком.

Можно очищенную черную редьку, измельченную на мелкой терке, наложить на поясницу, как горчишки.

Для профилактики приступов радикулита принимайте отвар почек и листьев осины (взять их в равных частях). Залейте 1 ст. ложку смеси почек и листьев стаканом кипятка и настаивайте в течение

часа. Пейте по 1-2 ст. ложки 5-6 раз в день.

Мне эти средства очень помогли, спина давно не болит.

**З.КУПЕВИЧ, Волховский район
Ленинградской области.**

Травы для лечения и очищения суставов

Суставы хоть и не железные, а с возрастом ржавеют. Но их можно привести в порядок с помощью отваров и настоев лекарственных растений.

Залить 2 ч. ложки листьев брусники стаканом горячей воды и варить на слабом огне 15 минут. Отвар затем остудить, процедить и выпить в течение дня маленькими глотками. Принимать его следует ежедневно, пока не пройдет болезненность в суставах.

Высушенные цветки сирени обыкновенной залить водкой в пропорции 1:10. Настоять 8-10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2-3 раза в день. Одновременно делать компрессы с настойкой на больные места или растирать их. Однако будьте осторожны! В нашей редакционной почте было несколько писем о том, что настойка цветов сирени, принимаемая внутрь, может усиливать проявления панкреатита, появляются боли в поджелудочной железе. Применяя рецепт, прислушайтесь к организму, а еще лучше - посоветуйтесь с врачом.

Стакан измельченных корней петрушки залить 0,5 л горячего

молока и настаивать в термосе в течение ночи. Выпить смесь надо в течение дня за три приема - утром, днем и перед сном. Курс лечения петрушкой - 10-12 дней.

В стакане кипяченой воды комнатной температуры размешать по 2 ч. ложки яблочного уксуса и меда. Принимать по 2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Цветки бузины, листья крапивы двудомной, корень петрушки и кору ивы смешать в равных пропорциях. 1 ст. ложку измельченного сбора залить стаканом кипятка, варить 5 минут на слабом огне, остудить и процедить. Выпивать по 2 стакана в день, пока не пройдут боли. Этот отвар также помогает при подагре, суставном ревматизме и отеках.

Хорошо очищает суставы отвар лаврового листа. 15 листиков залить 1 л горячей воды, довести до кипения и варить на слабом огне 5 минут. Затем вылить отвар в термос и настаивать 3 часа. Остудить,

процедить и выпить маленькими глотками в течение дня. Принимать отвар нужно 3 дня подряд один раз в год.

Поскольку лавровый лист может раздражать слизистую желудочно-кишечного тракта, применять его надо осторожно. При появлении неприятных ощущений в желудке или кишечнике немедленно прекратите лечение.

Лимон, черная редька, хрен, чеснок и мед берутся в равных

количествах. Все пропустить через мясорубку. Добавив мед, тщательно перемешать массу и настаивать в открытой посуде в теплом месте 2 недели, помешивая. Затем процедить и хранить в холодильнике в плотно закрытой посуде.

В течение первых 5 дней принимать смесь по 2-3 ст. ложки 4 раза в день после еды, потом уменьшить порцию до 1 ст. ложки. Курс лечения проводится 1 раз в год. Всего нужно использовать 1 л смеси.

Контрактура Дюпюитрена

Недавно к моему уже привычному «букету болячек» прибавилось заболевание суставов на руках: я не могу разогнуть пальцы. Что это за болезнь? Как лечить руку?

Б.МИХАНЧИШИН,
г. Владимир.

Начало этого заболевания можно заметить совершенно случайно: при простом рукопожатии - на ладони под кожей ощущается узелок, напоминающий мозоль. Позже это приводит к тому, что человек не может разогнуть один или два пальца (как правило, безымянный и мизинец). Так проявляется заболевание кисти, которое получило название контрактура Дюпюитрена. Термин «контрактура» в практической медицине означает ограничение подвижности в каком-либо суставе в связи с болезнью или длительной неподвижностью (такое иногда бывает после длительного пребывания руки в гипсе).

Контрактуры суставов рук, даже

небольшие, зачастую лишают человека возможности обслуживать себя. Представьте: если рука не сгибается в локте - как есть, чистить зубы, причесываться? Гораздо реже встречаются контрактуры суставов ног, которые мешают человеку свободно передвигаться, приводят к деформации позвоночника и плоскостопию на здоровой ноге.

Почему приходит болезнь? В норме мы можем свободно сгибать и разгибать пальцы рук. При развитии контрактуры Дюпюитрена в результате избыточного роста соединительной ткани ладонная фасция (соединительная ткань) сморщивается (сокращается), в ее

толще формируются уплотнения - узелки округлой формы размером в 5-10 мм. Поначалу они не причиняют каких-либо хлопот и болей. Но постепенно затвердения (рубцы) начинают увеличиваться в размерах. Рубцы могут захватывать все новые и новые участки ладони. Со временем рубцовые тяжи начинают деформировать кисть, ограничивая движения пальцев.

Начавшись, как правило, на одной руке, заболевание затем может проявиться и на второй. Нередко контрактура Дюпюитрена одновременно развивается на обеих кистях.

Если вовремя не принять мер, со временем пальцы будут сложно разогнуть. При тяжелом течении заболевания может развиваться анкилоз - полная неподвижность одного или двух пальцев.

Поэтому при первых признаках болезни следует обратиться к ортопеду-травматологу.

Точные причины контрактуры Дюпюитрена до сих пор не установлены. Но факторы риска известны. К ним относят курение, злоупотребление алкоголем, хронические микротравмы кисти. В недавних клинических исследованиях установлена зависимость контрактуры Дюпюитрена от сахарного диабета. Идут дискуссии о возможной связи этого заболевания с ревматическими болезнями. Прослеживается и наследственная предрасположенность.

Методы лечения. Поскольку причины возникновения контрактуры Дюпюитрена пока точно не установлены, трудно дать советы по профилактике. Специалисты рекомендуют избегать травм кисти и работать при необходимости в защитных перчатках.

На ранних стадиях заболевания обычно применяют физиотерапию (грязевые, парафиновые процедуры, медикаментозный электрофорез, ультразвук) и специальные упражнения, направленные на растяжение ладонной фасции. Во время сна рекомендуют использовать лангетные повязки (накладывают гипс не круговую, а только с одной стороны), которые фиксируют пальцы кисти в положении разгибания. При болезненности узелков делают лечебную новокаиновую блокаду.

Но эти методы, к сожалению, не излечивают, а только замедляют процесс развития болезни.

В большинстве случаев рано или поздно возникает вопрос о радикальном хирургическом лечении. Причем, чем раньше проводится операция, тем она менее травматична. И главное - лучше восстанавливается функция кисти.

Если рубцы небольшие, их убирают даже под местным обезболиванием, а длительность послеоперационного периода составляет всего 8-10 дней. В далеко зашедших случаях приходится проводить операцию в несколько этапов, послеоперационный период при этом занимает многие недели, а эффект оставляет желать лучшего. В очень тяжелых случаях, когда разросшаяся соединительная ткань сдавливает кровеносные сосуды или нервы, может появиться необходимость в ампутации пальца.

Но даже если хирург-ортопед поставил вам диагноз «контрактура Дюпюитрена», не отчаивайтесь. Подумайте о том, что рубцы на ладони лучше, чем рубцы на сердце. И отдайте предпочтение оперативному лечению, причем чем раньше, тем лучше.

Простые средства от радикулита

Если вас мучают приступы радикулита, старайтесь избегать резких движений. Очень часто приступ радикулита начинается, когда, поскользнувшись, человек пытается удержаться на ногах, размахивая руками и всячески изгибаясь. Лучше, сгруппировавшись, мягко упасть, желательнее не на спину.

Для профилактики приступа радикулита незаменима баня, которая поможет снять начинающийся приступ.

Суть действия бани:

- человек потеет, из организма уходит лишняя жидкость, уменьшается отек;

- высокая температура в парилке усиливает кровообращение, этому же способствует массаж веником. Распаренные суставы легче поддаются вытяжению. Можно даже соорудить в бане или рядом что-нибудь вроде турника, на котором полезно повисеть.

Но если приступ уже в разгаре, в баню ни в коем случае идти нельзя.

Важную роль в лечении радикулита играет правильное питание. Ешьте все зеленое - от лука до огурцов, полезны говяжья и свиная печень, бобы, овес.

Очень эффективна сокотерапия.

Приготовьте сок из моркови (10 частей), свеклы и огурцов (по 3 части). Эта смесь обладает мочегонным действием, уменьшает отеки и тормозит развитие остеохондроза.

Соки должны быть свежими, их надо готовить за час до приема.

Очень действенна при радикулите фитотерапия. Всем известно, что распространенный метод лечения острого приступа - это компрессы. Но весьма действенны и компрессы с травами.

Вырастите у себя на огороде **тимьян (чабрец)**. Соберите его во время цветения, высушите, положите 100 г травы в термос и залейте 2 л кипятка. Через полчаса с этим настоем можно делать компресс.

Посадите в своем саду **черную бузину**. Сок, сироп и даже варенье из ее ягод обладают мощным противовоспалительным действием, помогают и при радикулите.

Приготовьте настой **ягод можжевельника**. 2 ч. ложки, залив стаканом кипятка, настаивать 4 часа. Настоем растирают больное место.

5 ч. ложек свежих измельченных **корней щавеля** кипятите в 2 стаканах воды в течение 15 минут, затем настаивайте 2 часа. Пейте по четверти стакана 3-4 раза в день.

Дачные страдания

Дел на даче много. Но пожилым людям (на которых обычно и остаются эти дела) не следует бро-

саться ставить трудовые рекорды на своих шести сотках.

В пожилом возрасте у многих на-

чинают развиваться дегенеративные изменения дисков позвоночника. Этот недуг называется **спондилезом, или остеохондрозом** и проявляется болями в спине, в шее. И он очень не любит переохлаждения, тяжелой физической работы. При подъеме тяжестей перенапрягаются межпозвоночные диски. И они могут не выдержать большой нагрузки. Результат - приступ острой боли в спине. Поэтому перед работой надо устроить 10-минутную разминку. Упражнения простые: повороты головой влево-вправо, взмахи ногами вперед, повороты туловища, наклоны вперед-назад.

Стоит учесть, что нельзя поднимать тяжести рывком. Лучше делать это, присев на корточки (при этом спина и шея должны быть прямыми). Носить тяжести надо, распределив груз поровну на две руки. Не рекомендуется резко сгибаться и разгибаться. Движения должны быть неторопливыми, плавными.

Работу, которую приходится делать внаклон, лучше выполнять сидя на корточках или на раскладном стульчике, но уж никак не головой вниз.

Многие пожилые женщины страдают остеопорозом. Хрупкость костей из-за нарушения обмена кальция очень опасна при чрезмерных физических нагрузках, в том числе на садовом участке. Тут даже обычная умеренная работа порой может стать причиной серьезного перелома, травмы позвоночника. Поэтому пожилым женщинам необходимо каждый год проходить денситометрию - исследование плотности костей. И если рекомендует врач, принимать препараты, способствующие укреплению костной ткани.

Если у вас разболелась спина, лягте на полчаса на жесткую поверхность (можно постелить ватное одеяло на пол). В таком положении позвоночник максимально расслабляется. А вот дергать, вправлять, разгибать ничего не надо. Если обострился остеохондроз, разотрите поясницу согревающей мазью. Или поставьте на больное место горчичник на 10 минут.

И обязательно покажитесь врачу-неврологу, который назначит вам лечение.



ФИТОаптечка

Рассол от квашеной капусты принимают внутрь при геморрое, особенно если он сопровождается запором и сильным кровотечением. Рассол нужно пить по стакану 3-5 раз в день, лучше до еды.

Капустный рассол также поможет наладить работу кишечника и справиться с мучающими вас запорами. При запорах хорошо помогает капустный рассол с дрожжами и свекольным соком в пропорции: 10 г дрожжей, 0,5 стакана капустного рассола и четверть стакана свекольного сока.

И. ТАРЬИНА, г. Ульяновск.

Обострение случилось на даче...

ДАВЛЕНИЕ ЗАШКАЛИВАЕТ

Это обычное дело для гипертоников, которые самозабвенно обрабатывают грядки и клумбы.

Если вы почувствовали головную боль, головокружение, тошноту, сердцебиение - немедленно бросайте садовые работы. Первым делом измерьте давление: если оно «зашкаливает», то срочно вызывайте врача.

А до его прихода постарайтесь успокоиться, лягте в постель. Важен приток свежего воздуха, обязательно надо расстегнуть стесняющую одежду. Снизить давление помогут горчичники, наложенные на шейно-затылочную область, на область сердца, на икроножные мышцы. Под язык положите клофелин, коринфар или нитроглицерин. Принимать препараты желательно в положении лежа или сидя.

ПОЯСНИЦА РАЗЛАМЫВАЕТСЯ

Радикулит - сильная боль в пояснице (люмбаго) или в области копчика (ишиас). Экстренные средства: мази и таблетки на основе диклофенака (вольтарен) и ибупрофена (долгит-крем и т.д.), анальгетики.

В качестве экстренного средства при остеохондрозе подойдут обезболивающие и противовоспалительные средства (анальгин, бруфен, индометацин), мази - эфкамон, бутадиян, випросал.

ШЕЮ СКРЮЧИЛО

Изнеженный организм горожан

частенько реагирует на ветер и сквозняки, которых на даче в избытке. И вот шею скрючило (по-научному это называется миозит). Что делать? Главное - тепло, грелка или душ, шерстяной шарфик. Можно растереть мышцы согревающими мазями - финалгоном, випросалом, меновазином. А чтобы болело меньше, примите аспирин или ибупрофен. И еще - постарайтесь спать в позе зародыша - на боку, колени к груди.

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ ВОСПАЛИЛСЯ

Воспаление мочевого пузыря может спровоцировать даже мелочь - промоченные ноги, особенно если цистит хронический. Если же вы впервые почувствовали резь и трудности при мочеиспускании, лучше побыстрее обратиться к врачу. А вообще лечение заключается в постельном режиме, принятии антибиотиков и урологических травяных сборов с толокнянкой, листом брусники и т. д. Обязательно нужно больше пить, избегать копченого и жареного, острой и пряной пищи. Для снятия болей хорошо помогают ванны с тыквенным или сандаловым маслами.

ОЖОГИ И МОЗОЛИ

Отличное средство от подобных повреждений кожи - облепиховое масло и сок алоэ, смазывайте ими ожог как можно чаще.

Для обработки ожога подойдут

и синтомициновая эмульсия, фурацилиновая мазь или вазелиновое масло. Если образовался волдырь, никогда не протыкайте его - это естественная защита от инфекции. Если пузырек очень мешает, можно

его аккуратно проколоть сбоку простерилизованной иглой, выдавить жидкость и протереть спиртом. В последующие дни для быстрого заживления можно смазывать ранку пантенолом или солкосерилом.

Больные ноги

Лечим варикоз

У меня на ногах лопаются сосуды из-за варикозного расширения вен. Я очень мучаюсь от этого. Посоветуйте, что надо делать, чтобы избавиться от напасти? Какие препараты нужно принимать? Какие мази помогут в моем случае? На операцию по поводу варикоза идти боюсь, не выдержу: у меня гипертония, уже 3 раза случались гипертонические кризы. Живу на клофелине, аспаркаме, гипотиазиде и эналаприле.

О. КОНАШУК, г. Канск Красноярского края.

На письмо отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА:

- Так проявляется варикозная болезнь вен нижних конечностей в запущенной стадии. Вам необходимо немедленно обратиться к хирургу-флебологу.

Самостоятельно можно делать такие профилактические мероприятия:

◆ носить компрессионный медицинский трикотаж (чулки, гольфы, колготы, бинты) в дневное время суток;

◆ класть ноги во время сна на возвышение (положить их на подушку);

◆ не носить обувь на плоской подошве и с каблуком выше 5 см;

◆ при малоподвижном характере работы каждые 45 минут - 1,5 часа нужно немного походить или подниматься на носки 10-15 раз;

◆ при длительном сидении не скрещивать ноги, время от времени рекомендуется класть ноги на возвышение на 3 минуты;

♦ избегать сауны и горячей ванны.

Проведите курс лечения препаратами: детралекс, венорутон, троксевазин.

Что касается гипертонической болезни, попробуйте применить следующую схему лечения:

утром натощак примите 10 мг конкора внутрь (бисопролола, коронала, бисогаммы), 1 таблетку корентека внутрь (или энапа н);

перед ужином - 20 мг ренитека внутрь (эналаприла);

на ночь - 125 мг аспирина внутрь (100 мг тромбоасса).

При развитии гипертонического криза для снятия высокого артериального давления следует положить под язык 25 мг каптогена. Через 40 минут можно повторить прием лекарства.

А вот от лечения клофелином следует отказаться.

Барвинок - нужная трава

Меня замучила трофическая язва. Я слышала, что в ее лечении помогает барвинок розовый. Что это за растение? Какие еще заболевания можно лечить барвинком, как готовить из него лекарство?

А.МУРАЛЕВА, г. Владимир.

Барвинок розовый (катарантус) применяют для лечения трофических язв, псориаза, экземы, гипертонической болезни. Это растение нормализует уровень сахара в крови при сахарном диабете, предупреждает появление диабетической гангрены.

Настойка: 2 ст. ложки мелко нарезанных веточек катарантуса вместе с листьями залить стаканом водки. Настоять 10 дней, периодически помешивая, процедить. Начинать прием настойки надо с 3 капель, принимать за 1 час до еды 3 раза в день. Ежедневно прибавлять по одной капле и довести прием до 20 капель. Курс лечения - 20 дней, затем сделать 10-дневный перерыв.

Всего нужно провести 3 курса. Эта настойка очень хорошо помогает при лечении простаты, аденомы, геморроя, фибромиомы матки, полипов, дисбактериоза, варикоза, опухоли груди (злокачественной и доброкачественной), язвы желудка.

Отвар барвинка используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, диабете, а также в качестве легкого обезболивающего средства.

Отвар: 1 ст. ложку сухой травы барвинка залить стаканом холодной кипяченой воды, довести до кипения. Пить по 1 ст. ложке за 1 час до еды 3 раза в день.

Масло из катарантуса: побеги барвинка измельчить в кашу и за-

лить 100 мл теплого растительного масла. Настоять неделю, профильтровать. Масло используют (для тампонов) при фибромиоме матки. Применяют на ночь через день в течение 2-3 недель.

При лечении этим растением почки и печень начинают усиленно работать, выводя из организма про-

дукты распада. Поэтому следует принимать травы, поддерживающие работу этих органов, - репешок, календулу, душицу. Не забывайте также следить за составом крови и мочи.

**Т.КАРАВАЕВА,
г. Кудымкар
Пермского края.**



ФИТОаптека

При нервном возбуждении, неврастении, бессоннице и в качестве отхаркивающего средства поможет душица.

1,5 ст. ложки мелко нарезанной травы душицы заливают 2 стаканами кипящей воды. Через 20 минут процеживают. Пьют в теплом виде по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Т.ВИНОГРАДОВА, г. Старица Тверской области.

Профилактическая гимнастика для вен

Мне 65 лет. В последнее время замечаю, что ноги к концу дня становятся тяжелыми, отекают и болят, начинают выпирать вены. Нет ли каких упражнений для ног, которые помогут вылечить ноги?

**Ю.СМОЛЕНЦЕВА,
г. Волгореченск Костромской области.**

Расширением вен, которое сопровождается чувством тяжести в ногах при длительном стоянии, а также отеками, страдают многие женщины, особенно в пожилом возрасте. Болезнь может перейти в тромбофлебит, если ее запустить. Ежедневная гимна-

стика признана хорошим средством не только профилактики, но даже лечения расширенных вен на ногах. Вот несколько несложных упражнений.

♦ Подняться на носках так, чтобы пятки оторвались от пола на 1 см, и резко опуститься на пол. Проис-

ходит удар, сотрясение. Благодаря этому венозные клапаны получают дополнительный импульс. Такое сотрясение следует делать не чаще одного раза в секунду. После 10-30 упражнений следует прерваться на 5-10 секунд и повторить все снова.

♦ Для профилактики тромбофлебита полезно чаще ходить босиком: дома, по песку, траве, неглубокой воде.

Пальцами ног поднимайте камушки, карандаши, веревочки, любые мелкие предметы (каждой ногой отдельно).

♦ Сидя, вращайте скалку подошвами, перекачивая ее от пальцев к пятке.

♦ Стоя, вращайте скалку от пальцев к пятке, надавливая на подошву изо всех сил сначала одной ногой, потом другой.

Эти упражнения нужно делать ежедневно по 10-15 минут.

Если варикоз уже развился, можно облегчить его течение с помощью зарядки. Каждое упражнение повторяйте несколько раз.

1. Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела. Поочередно поднимайте ноги под прямым углом и опускайте их. Упражнение способствует оттоку крови от ног.

2. Имитируйте езду на велосипеде.

3. Разводите и сводите поднятые ноги («ножницы»).

4. Лягте на живот, вытяните руки. Поднимайте левую и правую ногу назад поочередно.

5. Опираясь двумя руками о стену на высоте плеч, попеременно вставайте на носки, затем на пятки.

6. Вставайте на цыпочки обеими ногами одновременно.

7. Сидя на стуле, соедините ноги вместе, опускайте их на носки, затем на пятки.

8. Лягте на живот, руки прижмите к бедрам. Поднимите правую ногу как можно выше, задержите ее в таком положении на 2-3 секунды, опустите. Прделайте то же самое с левой ногой.

9. Сидя на полу, вытяните вперед ноги. Согните правую ногу в колене и поставьте правую ступню рядом с левым коленом. Левая ступня согнута, пальцы вверх. Не сгибая колена, поднимайте поочередно ноги. Опускайте ноги медленно почти до пола. Повторите упражнение другой ногой.

Одновременно с гимнастикой используйте фитотерапию. При варикозе полезны ванночки из отвара дубовой коры. Можно обливать этим отваром ноги. Для ножной ванны потребуется 0,5 кг коры на 5 л воды.



ФИТОаптечка

Если вас беспокоит трофическая язва, посыпьте ее мелом и прикройте листом мать-и-мачехи, закрепите бинтом.

Очень хорошо помогает и прикладывание к ранам чайного гриба.

Г.РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Заболевания

желудочно-кишечного тракта

Эрозивный гастрит

Мне 62 года. Уже 15 лет у меня эрозивный гастрит. Возник он, наверно, после длительного лечения церебрального арахноидита различными препаратами. Стою на учете, раз в год ложусь в больницу. Вдобавок к гастриту у меня появились панкреатит и колит. Меня мучает жжение, начиная с желудка и книзу.

Я бы хотела узнать, какое необходимо лечение, диета. Что можно кушать из овощей, фруктов? Я очень люблю помидоры, огурцы, свеклу. Можно ли употреблять чеснок, хрен, лук, горчицу? Говорят, горчица необходима для хорошего пищеварения. Какие соки разрешаются? Я пью соки из моркови, яблок, картофеля. Можно ли их совмещать или нужно пить по отдельности? У нас свое хозяйство, иногда по утрам я пью сырые яйца, парное молоко. Не вредит ли мне это?

Т. В. Ш., Краснодарский край.

Эрозивное поражение желудка, или эрозивный гастрит, относится к достаточно распространенным заболеваниям органов пищеварения. Эрозивные гастриты бывают острые и хронические.

Острый эрозивный гастрит - это поверхностное поражение слизистой оболочки желудка. Развивается очень быстро, особенно провоцируемый различными стрессами.

Хронический эрозивный гастрит характеризуется множественными эрозиями слизистой оболочки

желудка на разных стадиях заживления.

Главной причиной эрозивного гастрита считается инфицирование микробом хеликобактер пилори. Для полноценного и эффективного лечения необходимо направить все усилия на борьбу с этим микробом. Современная медицина располагает эффективными лекарствами для решения этой проблемы.

Напрямую развитие эрозивного гастрита с применением различных лекарственных препаратов для ле-

чения церебрального арахноидита не связано. Но в целом заболевание центральной нервной системы приводит к нарушению состояния внутренних органов.

Что касается диеты, то в связи с панкреатитом необходимо исключить все острые, пряные, копченые продукты, сдобу, чеснок, хрен, горчицу, из овощей - капусту и помидоры. Все овощи лучше употреблять в вареном виде.

Соки предпочтительно пить не кислые: морковный, яблочный, свекольный. Смешивать их можно.

Сырые яйца опасны заражением сальмонеллезом. Парное молоко можно употреблять только от проверенной ветеринаром коровы, в противном случае есть вероятность заражения многими инфекционными болезнями.

К использованию растений надо относиться с осторожностью, строго соблюдая указанные дозировки, потому что это - те же лекарства. При эрозивном гастрите можно употреблять настои зверобоя, календулы, подорожника, мать-и-мачехи, лопуха.

Душица для желудка

Душица лечит многие заболевания желудка и кишечника.

При расстройстве желудка и кишечника 3-4 ст. ложки измельченной душицы (верхних частей стебля, собранных во время цветения) заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают. Выпивают настой в течение дня.

При атонии кишечника, вздутии живота, воспалении слизи-

стой оболочки желудка и кишечника 2 ст. ложки травы душицы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной кастрюле на водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут, процеживают. Принимают в теплом виде по 0,5 стакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

Т.ВИНОГРАДОВА, г. Старица
Тверской области.

«Метелка» для кишечника

При запорах развивается дисбактериоз, а также усиливаются процессы гниения, что способствует быстрому поражению слизистой оболочки кишечника. При слабой работе кишечника пропадает аппетит, может

появиться слабость, подняться давление и температура.

Предлагаю эффективный рецепт от запора - салат «Метелка». Натертым на крупной терке сырую морковь, свеклу и яблоко, заправляем

растительным маслом или сметаной. Салат нужно есть по 70-100 г утром натощак и за 2 часа до сна.

Полезно употреблять чеснок, он успокаивает и снимает боли, убивает вредные бактерии и восстанавливает кишечную микрофлору.

Можно пить по 2-3 стакана морковного сока в день, по трети стакана тыквенного сока 3 раза в день на протяжении 2 месяцев.

Пожилым людям хорошо приготовить еще и такое средство: натереть 1-2 яблока, добавить немного молока и 0,5 ч. ложки меда. Прини-

мать смесь нужно утром натощак в течение 2 месяцев.

Наладить работу кишечника поможет настой ботвы моркови, а также рассыпчатая гречневая каша или суп.

Я провожу очищение кишечника таким способом: 1 ст. ложку льняного семени заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю в тепле 6-7 часов, процеживаю. Настой выпиваю вечером за один прием.

Н.ВРАНОВА,
г. Миллерово
Ростовской области.



ФИТОаптечка

При гастрите с повышенной кислотностью свежеприготовленный сок картофеля принимают по 0,5 стакана 3 раза в день натощак. После приема сока надо лежать 30 минут. Сок картофеля регулирует кислотность желудочного сока и доводит ее до нормы.

Н.СЛИТКОВА, Хабаровский край.

Когда беспокоят желудок и печень

При гастрите 1 ст. ложку сухой крапивы залейте 1 стаканом молока, прокипятите 5 минут, остудите, добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

Если беспокоит печень, то 2 ст. ложки измельченной в порошок сухой крапивы залейте 1 стаканом кефира. Пейте ежедневно в течение 3 недель.

Н.КРОТОВА, Краснодарский край.

Я хочу поделиться с читателями рецептом от гастрита, которым я пользовалась сама и мои знакомые.

1 ст. ложку листьев крапивы залейте 1 стаканом кипятка вместе с 1 ст. ложкой травы подорожника. Дайте настояться 2 часа, затем процедите и пейте в теплом виде по трети стакана за 20 минут до еды 3-4 раза в день.

Т.ДРОЗДОВА, с. Сергеевка Омской области.

Если вам за 50...

Тем, кому за 50 лет, надо кушать каждый день хотя бы по 4 ст. ложки манной каши, сваренной на воде. Она укрепляет кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт.

Еще людям пожилого возраста очень нужен витамин В₁₂ (он помогает поддерживать нервную систему в здоровом состоянии). Витамин В₁₂ содержится в ливерной колбасе, селедке, говяжьей печени, молочных продуктах, мясе, яйцах. А чтобы этот

витамин усваивался, нужен кальций. Творог богат кальцием, поэтому каждый день съедайте по 100-200 г этого ценного продукта.

**Н. КОЛЕНКЕВИЧ,
г. Бобруйск,
Беларусь.**

Очищаем кишечник

Предлагаю самый простой способ очищения кишечника - двухдневную диету, которую можно проводить в любые дни.

В течение 1-го дня можно есть только **сухарики из серого или черного хлеба** (посушите в духовке) и пить кефир средней жирности (не фруктовый, без сахара). Кефира разрешается выпить 3 л, сухариков можете есть столько, сколько хотите.

На 2-й день вместо кефира пейте **несладкий фруктовый или овощной сок**, желателен свежий, домашнего приготовления: яблочный, томатный, свекольный, морковный и др. Сухарики можете также есть вволю.

Если к концу дня возникнет слабость или озноб, то приложите к ногам теплую грелку. Эти симптомы являются признаком того, что из организма выходят токсины.

Уже после 1-го дня диеты нормализуется работа желудка, очищается кишечник, повышаются защитные силы организма, улучшается настроение.

Если такое очищение проводить еженедельно, то вы полностью избавитесь от токсинов и ионов тяжелых металлов, что несомненно улучшит самочувствие и омолодит организм.

Такая диета противопоказана больным **сахарным диабетом, язвенной болезнью желудка, гастритом с повышенной секрецией желудочного сока и кормящим матерям.**

**А.КОРЕПАНОВА,
г. Воткинск, Удмуртия.**

При гастрите с пониженной кислотностью

◆ 1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника большого заварите стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Пьют настой по трети стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде небольшими глотками.

◆ 3 ст. ложки травы тысячелистника залейте 2 стаканами воды, прокипятите в течение 15 минут, дайте настояться 45 минут, процедите. Принимайте отвар по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

◆ Возьмите поровну листья подорожника, черники и траву зверобоя, залейте стаканом кипятка, кипятите 10 минут, процедите. Принимают отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

◆ Сок белокочанной капусты пьют в теплом виде по полстакана 2-3 раза в день за полчаса до еды, постепенно увеличивая порцию до стакана. Один курс лечения - 3-4 недели. В холодильнике сок хранится не более двух суток

Полезный совет

С измельченным чесноком смешайте камфарное масло в равных пропорциях. Старательно размешайте и натирайте этой смесью больные суставы.

Отрывка

Мне 74 года. Среди моих болезней есть очень неприятная - мучает навязчивая отрывка. Какими средствами можно избавиться от нее?

**С.КУДЕЛИН,
г. Кирово-Чепецк Кировской области.**

Частые продолжительные отрывки являются обычным спутником заболеваний пищеварительных органов и требуют применения различных методов лечения.

Мой совет: в течение 8-10 дней во время еды пейте частыми глот-

ками воду с добавлением домашнего яблочного уксуса (2 ч. ложки яблочного уксуса на 1 стакан воды). Это средство неплохо справляется с отрывкой. Противопоказано оно людям с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

При лечении необходимо соблюдать основные правила диеты:

- есть маленькими порциями 5-6 раз в день;
- тщательно пережевывать пищу;
- вместо ужина выпивать 1 стакан кефира;
- отказаться от сладких и соленых блюд.

В случае сильной и частой отрыжки нужно во время еды принимать такой раствор яблочного уксуса: 1 ст. ложка яблочного уксуса на 1 стакан воды с добавлением 1 ч. ложки меда. Курс лечения может продлиться до 10 дней. Отрыжка

проходит и больше никогда не повторяется.

В свое время я справился с отрыжкой при помощи яблочного уксуса за 7 дней. Для закрепления результата в течение 5-7 дней я пил отвар из девясила: 2 ст. ложки корня девясила на 1 л воды. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день до еды. Отрыжка меня не беспокоит уже 2 года.

Еще для борьбы с этим недугом исстари используют козье молоко. В течение 2-3 месяцев 3 раза в день нужно пить по 1-2 стакана теплого козьего молока.

В.КАРЕТНИКОВ, г. Оренбург.

Правило долголетия

Найдите себе единомышленников, ведь человеку бывает трудно начать какое-то дело в одиночку. Даже утренние пробежки или вечерний заплыв веселее совершать с другом. А еще существует много клубов по интересам. Главное, чтобы это не были совместные пьянки или долгие беседы «ни о чем» в сигаретном дыму.

Полезный совет

Глазные капли лучше всего хранить в верхнем отделе дверцы холодильника. После вскрытия флакона средний срок годности капель - 7-14 дней. Для лечебного эффекта достаточно 1 капли, но врачи обычно назначают по 2, так как больные часто 1-ю каплю закапывают мимо глаза.

Как правильно закапывать глазные капли? Нужно запрокинуть голову назад, оттянуть пальцем нижнее веко вниз и посмотреть наверх; 1-2 капли закапать в образовавшееся пространство между веком и глазным яблоком ближе к носу. Потом закройте глаз и промокните его ватным тампоном или чистой марлевой салфеткой. Держите глаз закрытым, слегка нажимайте на область внутреннего угла глаза в течение 3-5 минут. Таким образом эффективность капель возрастет.

М. ПРАВДИНА.



ФИТОаптечка

От запора помогает свежий сок лопуха, который надо пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Еще можно принимать ванны с лопухом. 2 ведра воды смешайте с половиной ведра крепкого отвара лопуха и посидите в ванне полчаса.

Отвар цветов и листьев майской бузины (1 ст. ложка измельченного сырья на стакан воды, держать на медленном огне 10-15 минут) также помогает вылечить запор.

Т.ДРОЗДОВА, с. Сергеевка Омской области.

Фитотерапия панкреатита

У меня панкреатит. Какие лекарственные травы могут помочь в его лечении?

Г.ТУГРЕЕВА,

Ленинский район Волгоградской области.

При остром панкреатите и обострении его хронической формы необходимо в течение 2-3 дней соблюдать постельный режим, полностью отказавшись от пищи.

Самым щадящим методом лечения заболеваний поджелудочной железы является фитотерапия.

При хроническом панкреатите поможет следующий сбор: трава мать-и-мачехи (1 часть), трава череды (2 части), трава девясила (1 часть).

3 ст. ложки смеси заливают 0,5 л воды, кипятят 3-4 минуты, настаивают в термосе 2 часа. Пьют медленно, глотками, в теплом виде, за 30 минут до еды в течение 20-30 дней.

Очень полезны на фоне фитотерапии травяные ванны. Их принимают через день с отваром

сена, овсяной соломы или лекарственных трав.

Старайтесь больше есть меда, бананов, изюма, сельдерея, печеных картошки и яблок.

Т.ВИНОГРАДОВА,
г. Старица

Тверской области.

РАЗГОВОР С НАСТОЯЩЕЙ ГАДАЛКОЙ

8 809 505 33 72 Тариф – 45 руб.

Короткий номер **09036*** - с набором **3372**

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ

8 901 215 02 02,

тариф - 2300 руб/мин.

8 902 215 02 22,

тариф - 3000 руб/мин

Звонить совершеннолетним.

Реклама.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ ФИТОКОМПЛЕКСА «ГЕПАР»



Доктор медицинских наук, профессор Л.В. Пастушенков

Народная фитотерапия сохранила для потомства бесценный опыт прошлого по лечению различных заболеваний. Не случайно русский натуралист И.И.Лепехин писал, что «лучшие лекарственные средства не умствованием врачей, но употреблением простолюдинов открыты были».

К числу таких средств можно отнести и «ГЕПАР-фито».

По набору биологически активных веществ, содержащихся в 25 травах «ГЕПАР-фито», можно утверждать, что ему **свойственны множественные терапевтические эффекты** и не свойственно действие в одном узком направлении.

«ГЕПАР-фито» пришел в практику медицины от народных лекарей. Естественно, он сбалансирован по составу, совместимости компонентов, по используемым дозам. Дозы очень маленькие – менее 40 мг на одно растение. Отсюда и хорошая переносимость сбора и проявление «гомеопатического эффекта».

На наш взгляд, у «ГЕПАР-фито» не освещена одна важная особенность его действия. Уникальный сбор трав «ГЕПАРА» обладает противогипоксическим и антиоксидантным действием.

Многие растения являются антигипоксантами, так как имеют в своем составе субстанции, способные ликвидировать кислородную недостаточность и восстановить биоэнергетику клеток организма.

Применение «ГЕПАРА» в геронтологии позволяет быстро убрать холестерин и бета-липиды из организма, ликвидировать гипоксию, нормализовать обмен веществ и вернуть к активной жизни пациентов пожилого и старческого возраста.

80% растений в составе фиточая «ГЕПАР-фито» обладают противогипоксическим действием.

Достоинства противогипоксического комплекса «Гепар» состоят в следующем:

1. Эффекты всегда многогранны, т.е. одновременно обеспечивается терапевтическое действие по нескольким направлениям: противовоспалительное, противомикробное, противовирусное, иммуностроительное, противогипоксическое и др.
2. Способность корректировать отрицательное действие современных и «старых» лекарств, прежде всего противомикробных – таких, как антибиотики, сульфаниламиды, глюкокортикоиды и др.
3. Может быть использован для лечения патологических состояний, при которых развивается гипоксия различной природы (генеза).
4. С помощью «ГЕПАР-фито» удается серьезно повысить функцию иммунной системы. Применение растений не сопровождается блокадой функций центральных и периферических иммунокомпетентных органов.
5. Применение лекарственных растений позволяет повысить (упрочить) функцию нервной, эндокринной и иммунной систем и, что очень важно, усилить их координативную деятельность.

Гипоксия – состояние, возникающее при недостаточном снабжении кислородом органов или нарушении его утилизации. Она развивается при многих заболеваниях (шок, инфаркт миокарда, бронхиальная астма, воспаление легких и многое др.) и существенно отягощает течение основного страдания.

Бесплатная
консультация: (812)
341-63-83, 341-29-48
WWW.GEPAR.RU

СПРАШИВАЙТЕ ФИТОЧАЙ «ГЕПАР-ФИТО»
в аптеках вашего города или закажите по почте.

Заказы принимаются по телефону
в Санкт-Петербурге: (812) 341-63-83
и по электронной почте: info@gepar.ru

**Высылаем
с подарками!**

На правах рекламы. Не является лекарством. Только травы. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. БАД СоГР
№ 77.99.23.3.3/7729.9.08 от 09.09.2008 г. Производитель: ООО «Компания «Гольфстрим» СПб, Богатырский пр., 57/1. ОГРН 104808026243.

Плохой слух, слабое зрение

Ухудшение зрения

Когда мне исполнилось 56 лет, я заметил, что у меня стало резко ухудшаться зрение. Почему? Расскажите о главных симптомах наиболее распространенных глазных заболеваний в пожилом возрасте.

В.ЮРАНОВ, Енисейский район Красноярского края.

Ухудшение зрения может быть вызвано разными причинами. Иногда для того чтобы спасти зрение, требуется экстренная медицинская помощь, но визит к врачу можно иногда и отложить. Наша «шпаргалка» поможет вам сориентироваться в сложных проявлениях опасных глазных болезней, при которых откладывать визит к специалисту нельзя даже на день!

- Если зрение начало ухудшаться после приема какого-либо лекарства (снотворного, гормонального), то не принимайте больше это лекарство до консультации с врачом. К врачу в этой ситуации можно особенно не торопиться, отложив визит на день.

- Если вы – человек молодой, а ухудшение зрения произошло внезапно и резко на один глаз (вплоть до слепоты), то это может быть острое нарушение кровообращения в сосудах сетчатки. Хотя внешний вид глаза при этом не изменен. В этом случае нужна срочная врачебная консультация, желательно и невропатолога, и офтальмолога: от своевременности лечения зависит исход заболевания, при позднем

обращении к врачу возможна полная слепота.

- Если вы чувствуете боль в глазах, а при взгляде на лампочку появляются радужные круги, возможно, это проявления глаукомы. Резкая боль в глазу, сопровождающаяся головными болями и повышением давления (при этом глаз становится «как каменный»), также свидетельствует о возможной глаукоме и требует срочной помощи специалиста. Торопитесь, иначе зрение на этот глаз можно потерять!

- Если зрение ухудшается постепенно, без каких-либо ощущений дискомфорта (не важно, вдаль вы видите или близкий предмет разглядываете), вполне возможно, что это катаракта. Экстренной помощи эта болезнь не требует.

- Если глаза начали быстро уставать и вы обнаружили, что видите вдаль лучше, чем вблизи, то это, возможно, изменения возрастного характера. Речь идет о так называемой пресбиопии. Это явление вполне обычное в пожилом возрасте и не опасное.

- Если же у вас перед глазами вдруг поплыли тени, образовалась

постоянная пелена или завеса, срочно обращайтесь к окулисту! Возможно, так проявляет себя грозное заболевание - отслоение сетчатки.

- Если вы плохо видите в сумерках, то у вас так называемая куриная слепота. Эта болезнь лечится в плановом порядке.

- Двоение в глазах может быть признаком самых разных заболеваний - от травм, отравлений ядами и болезней нервной системы до

инфекционных заболеваний (ботулизма например).

- Понижение зрения, сопровождающееся болями в глазу, отеком и краснотой глаза, может быть признаком воспаления оболочек глаза. Во всех этих случаях помощь медиков должна быть оказана как можно быстрее, и обязательно нужна консультация врача-окулиста.

Ольга СОРОКИНА, врач, кандидат медицинских наук.

Поддержите остроту зрения

Я давно уже пенсионерка, но только в последние 2 года почувствовала, что зрение начинает слабеть. Расскажите, в каких витаминах нуждаются люди с ослабленным зрением и заболеваниями глаз?

В. ПЛОТОВА, Ульяновская область.

Разнообразное питание, глазные витаминосодержащие капли и таблетированные витамины - звенья одной цепи. Все они воздействуют на процесс оздоровления глаза с разных сторон, усиливая эффективность влияния друг друга.

Витамины для глаз следует принимать:

- всем, кто страдает близорукостью и дальнозоркостью;
- в пред- и послепенсионный период, когда происходят возрастные изменения сосудов всего организма, в том числе и глаз;
- женщинам с варикозным расширением вен, даже незначительным, так как при варикозе они входят в группу «глазного риска». Сетчатке

глаз чрезвычайно опасна предрасположенность к тромбообразованию;

- при признаках катаракты и глаукомы. Витамины способны замедлить развитие этих болезней на ранних стадиях;
- больным сахарным диабетом, который неминуемо поражает органы зрения.

Все глазные капли с витаминами применяются только по рекомендации лечащего офтальмолога. Витаминные капли чаще всего закапываются курсами, их не рекомендуется использовать постоянно. Капли «Квинакс» и «Санкаталин» наиболее эффективно стимулируют обмен веществ и замедляют рост любой катаракты: старческой, диабетиче-

ской, травматической. Также очищают хрусталик и предотвращают катаракту «Катахром», «Витафакол», «Офтан-катахром».

Капли «Тауфон» полезны для глаз, чьи зрительные функции ослаблены при вечернем освещении, что является началом процесса, приводящего к куриной слепоте.

Любям с заболеваниями глаз аллергической природы доставляют беспокойство и дискомфорт периоды весеннего и летнего цветения растений. С этим справляются такие глазные капли, как «Кларитин» и «Октилия». «Пренацид» и «Лакрисифин» направлены тоже против аллергии, но отличаются более сильным действием.

В лечении аллергических конъюнктивитов важную роль играет профилактическое и лечебное применение таких витаминизированных препаратов, как «Ифирал», «Оптикром», «Аломид», «Хай-Кром».

Какие витамины предпочитают глаза?

Витамин А необходим для поддержания нормальной работы сетчатки и содержится в большинстве оранжевых овощей и фруктов. Считается, что самыми мощными природными глазными витаминами являются черника и морковь. Но не стоит набрасываться на морковь, репу и грейпфруты - в большом количестве «рыжие деликатесы» вредны для печени.

Близоруким глазам нужен также **кальций**, который не дает возможности растягиваться соединительным тканям глаза, то есть предотвращает развитие близорукости. Самые кальцийсодержащие продукты - капуста, зеленый салат, лук и творог.

Рибофлавин - витамин группы В, помогающий при дистрофии

роговицы, содержится в овощах, грибах, кисломолочных продуктах. Витамины группы В положительно воздействуют непосредственно на нервные клетки, то есть на те самые проводники, по которым передается нервный импульс из сетчатки глаза непосредственно к коре головного мозга.

Важным **витамином С** богаты шиповник, молодой картофель, квашеная капуста, цитрусовые.

В продуктах питания концентрация витаминов недостаточна не только для лечения, но и для профилактики глазных заболеваний. Это и заставило офтальмофармакологов многих стран мира разработать программные глазные витамины с комбинированным составом компонентов.

При ухудшении зрения, ощущении усталости глаз после работы с компьютером или печатными текстами полезен рибофлавин, как в виде витаминных капель, так и в таблетках или растворах. Рибофлавин в сочетании с витамином А применяется для заживления последствий глазных травм и ожогов.

При прогрессирующей близорукости, усиленных нагрузках на глаза, а также при появлении первых признаков дальнозоркости рекомендуются препараты с повышенным содержанием черники: «Стрикс», «Миртилл», «Диффрарель», «Визионед», «Биофит черника», «Оковит черника», «Черника-форте».

Нарушение сумеречного зрения, когда человек теряет зоркость при неярком освещении, свидетельствует о дефиците витамина А. Восстановить его можно, принимая «Аевит» в капсулах, «Ретинол» - масляный раствор, «Витрум» с бета-каротином или «Дуовит».

«Биофит петрушка» помогает при заболевании системы зрительного нерва и способствует укреплению кровеносных сосудов.

Сок петрушки - сильнодействующее средство для восстановления остроты зрения, пониженного при напряженной работе глаз. Отличным стимулятором зрительного нерва являются также инъекции «Эмоксипина».

Добавка препарата «Цитраль» или витамина С влияет на восстановление функций глаз в послеоперационном периоде.

Композиция элементов, входящих в состав препарата «Супероковит», препятствует образованию тромбов и обладает сосудорасширяющим действием.

Как принимать витамины для глаз?

Употреблять глазные витамины и пищевые глазные добавки следует курсами: после трех месяцев приема необходим месячный перерыв. Витамины в инъекциях вводятся внутримышечно 15 раз через день.

Нельзя назвать витамины для глаз лечебными, они, скорее, тормозят развитие болезней. Но профилактический эффект глазных витаминов можно отнести к разряду незаменимых для всех, страдающих различными нарушениями глаз.

Глаза чутко реагируют на состояние организма в целом, и если вы принимаете поливитамины, которые укрепляют иммунитет, восстанавливают минеральный дефицит и очищают сосуды, то эта помощь не пройдет бесследно для глаз.

©«Будь здоров!».

Лечение воспаленных глаз

Мне 69 лет. У меня часто воспаляются глаза, мучают конъюнктивиты. Дайте, пожалуйста, несколько доступных народных рецептов для лечения этих заболеваний.

Л.АФОНЬШИНА, г. Дмитров Московской области.

Народная медицина предлагает свои способы лечения болезней глаз.

ПРИ КОНЪЮНКТИВИТЕ

◆ Помогает примочка из отвара ромашки. 3 ст. ложки цветков и травы ромашки заваривают стаканом кипятка, настаивают 1 час в хорошо закрытой посуде, процеживают.

◆ 1 ст. ложку почек или листьев березы заливают 0,5 л кипятка, кипятят 5 минут, настаивают в течение часа, а затем используют для промываний глаз.

◆ Сок каланхоэ пористого выжимают из свежих листьев и применяют наружно для лечения воспаленных век.

◆ Отвар лука репчатого использу-

ют для промывания глаз. Отварив луковицу в воде, добавляют небольшое количество меда (0,5 ч. ложки). Промывают глаза полученным составом 4-5 раз в день.

ПРИ БЛЕФАРИТЕ

◆ При лечении можно применять внутрь отвары и настои лепест-

ков красной розы (заваривать как чай).

◆ Очанку лекарственную применяют наружно при блефаритах и ячмене. 3 ч. ложки измельченной травы очанки заваривают 2 стаканами воды и применяют в виде теплых ванночек, используя при этом специальную чашку.

■ Кстати

Ученые установили, что шафран помогает сохранить зрение. В нем содержатся биологически активные вещества, которые укрепляют клетки сетчатки и предупреждают атрофию глазных мышц.

Исследователи убеждены, что особенно сильное профилактическое воздействие шафран оказывает на пожилых людей.

Чаще всего шафран добавляют в рисовые блюда, такие как плов.

Как сохранить слух?

С возрастом я стал плохо слышать, врач сказал, что это - обычное дело для 75-летних людей. Почему такое происходит? Можно ли как-нибудь мне помочь?

М.ЕРАХТИН, г. Донецк Ростовской области.

Действительно, с возрастом у очень многих людей слух ухудшается. Почему это происходит? Как помочь человеку со сниженным слухом? И возможна ли профилактика тугоухости?

Уши - это удивительный и очень сложный инструмент человеческого тела, состоящий из трех частей: наружного, среднего и внутреннего уха. Благодаря их гармоничному

взаимодействию мы воспринимаем звуки окружающего мира и общаемся с другими людьми. Кроме того, во внутреннем ухе находится орган равновесия. Если он не в порядке, то человек чувствует головокружение и не может нормально передвигаться.

В отличие от пресбиопии (старческой дальнозоркости), которую можно откорректировать с помощью очков,

старческая тугоухость - явление гораздо более коварное. Этот процесс развивается очень медленно, часто незаметно для самого человека и охватывает все части органа слуха, участвующие в слуховом процессе. Поражаются и среднее ухо, которое усиливает звуки, и внутреннее ухо, превращающее звуковые импульсы в электрические сигналы, и нервы, по которым электрические сигналы проходят в головной мозг, и слуховые центры в коре головного мозга, которые эти сигналы расшифровывают.

В результате пожилой человек перестает слышать тихие голоса, высокочастотные звуки (например, пение птиц или телефонные звонки), плохо различает в разговоре похожие согласные. Это приводит к трудностям в общении с другими людьми, эмоциональной подавленности человека, ускоряет процесс его интеллектуального угасания.

Тугоухость является самым распространенным явлением. Причинами ее могут служить различные внутренние (генетические и физиологические) и внешние факторы.

Одним из них является влияние ототоксических препаратов. Как обнаружилось, такие широко применявшиеся ранее антибиотики, как стрептомицин, мономицин, канамицин, неомицин, софрамицин, оказывают негативное воздействие на слуховой или вестибулярный аппараты, особенно в сочетании с диуретиками (мочегонными средствами). К счастью, сегодня врачи имеют возможность выбирать необходимые антибиотики других классов, которые не оказывают вредного для слуха ототоксического воздействия.

Ототоксическая тугоухость плоха тем, что она всегда двусторонняя, то есть поражает оба уха. Но у нее есть

и положительный момент: в отличие от других форм тугоухости эта не прогрессирует. Если же снижение слуха неуклонно продолжается, то следует искать другую причину.

Наверное, многие замечали: если в течение какого-то времени рядом с вами что-то сильно шумит, то после прекращения этого шума вы чувствуете себя словно оглохшим. Так реагирует на шум слуховой анализатор, который снижает свою чувствительность, чтобы адаптироваться к раздражителю. Но если подвергать его постоянному травмированию шумом, то возникает слуховое переутомление, которое приводит к ускоренному изнашиванию структур слуховой системы.

Не случайно люди, которые трудились на фоне сильного производственного шума (на заводах, транспорте, стройках), приобретают с возрастом профессиональную шумовую тугоухость. Нередко причиной такой же шумовой тугоухости служит увлечение громкой музыкой. Сейчас в возраст 50-60 лет вошли те, кто в юности активно посещал первые дискотеки, концерты ВИА, постоянно прослушивал их записи через плееры с наушниками низкого качества. Вот у любителей такой музыки и отмечается стойкое снижение слуха.

Oтоларингологи советуют устраивать себе дни тишины, желательно на природе. По наблюдениям ученых, люди, которые живут в отдалении от больших городов и промышленных центров, сохраняют хороший слух до преклонных лет.

Среди достаточно распространенных причин развития тугоухости и глухоты - воздействие болезнетворных вирусов и бактерий. Вызываемые ими воспалительные про-

цессы нередко приводят к грубым нарушениям структур внутреннего уха, слухового нерва и слуховых центров мозга. Особенно опасными инфекциями для слуха являются грипп, ангина, менингит, а также весьма распространенная детская инфекция - паротит (свинка).

Не секрет, что естественные возрастные изменения часто приводят к ухудшению состояния сосудов. Слуховая зона всегда страдает при нарушениях кровообращения в результате нехватки кислорода и питательных веществ. Это встречается при энцефалопатии, ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, сахарном диабете и других заболеваниях.

Врачи назначают **комплексное лечение препаратами, обеспечивающими питание мозга** (кавинтон, трентал, курантил, аминалон, пирацетам, циннаризин, мексидол и т.д.).

Лечение этими препаратами проводится в зависимости от результатов аудиологического обследования (а люди с нарушенным слухом должны проходить его не менее одного раза в год). Если слух снижается резко, заметно, то препараты вводятся внутривенно в капельной форме в условиях стационара. Если тугоухость прогрессирует не резко, можно ограничиться домашним курсовым приемом витаминов, антиоксидантов, ноотропов (препаратов для питания мозга) в таблетках. Такое лечение помогает стабилизировать состояние слуха или, по крайней мере, не дает быстро развиваться тугоухости.

Что касается лечения **шума в ушах**, то это трудная задача. Часто проще восстановить слух, чем избавить человека от шума, потому что природа каждого шума индивидуаль-

на, и столь же индивидуален должен быть выбор лечения.

Помимо медикаментозного лечения тугоухости, многим больным дают эффект акупунктура, магнито- и лазерная терапия и особенно специальные методы физиотерапии - структурирующие токи и метод эндурального фонофореза.

Профилактика возрастного снижения слуха сводится к профилактике различных болезней, сопутствующих старости. Умение отодвигать старение организма неотделимо от умения жить.

Замечено, что люди, ведущие здоровый образ жизни, придерживающиеся рациональной диеты, поддерживающие интеллектуальную и общественную активность, имеют лучший слух, чем люди того же возраста, не соблюдающие требований здорового образа жизни.

Если же лечение не помогает и у человека наблюдается резкое необратимое снижение слуха, необходимо приобрести слуховой аппарат. Некоторые считают, что их использование приводит к усилению тугоухости. Это неправильное, даже вредное представление, основанное на незнании современных средств коррекции слуха.

Современные слуховые аппараты, особенно цифровые, отличаются высокой точностью обработки звука, удобством пользования и красивым дизайном. Специалисты по слухопротезированию подбирают их в зависимости от индивидуальных нарушений слуха человека, что облегчает адаптацию к ношению прибора. Совсем не обязательно пользоваться им постоянно, а достаточно надевать, когда требуется общение с людьми.

Помимо слуховых аппаратов, се-

годня существуют и другие приспособления, предоставляющие пожилому человеку возможность слышать и

общаться: это усилители звука для телевизора, телефонные аппараты с усилителем сигнала.

■ Кстати

Если среди 40-50-летних плохо слышат всего 6 процентов, то среди людей в возрасте 50-60 - уже 25. Тугоухость отмечается у 40 процентов 60-70-летних, а после 70 лет ее имеют уже свыше половины людей.

Упражнения, позволяющие слышать

Слышал, что есть эффективные упражнения, которые помогают улучшить слух. Расскажите, пожалуйста о них.

В.КУДРЯВЦЕВ, Борский район Нижегородской области.

Возможно, речь идет об упражнениях для улучшения слуха, разработанных, китайской народной медициной сотни лет назад. Они позволяют улучшить слух пожилым и старым людям. Эта гимнастика называется «небесный барабан».

1. Обе ладони прижмите к ушным раковинам (закройте ладонями оба уха).

2. Побарабаньте средними пальцами обеих рук 12 раз по затылку, при этом в ушах возникнет шум, который можно сравнить с ударами в барабан.

3. После того как закончите барабанить, плотно закройте уши и мгновенно уберите ладони с них. Прodelайте эту манипуляцию 12 раз.

4. В заключение упражнений вставьте в уши оба указательных

пальца и вращайте ими 3 раза вперед и назад так, как будто вы чистите уши, затем быстро выньте пальцы.

Эта часть упражнений «небесного барабана» выполняется 3 раза.

В чем заключается лечебный эффект упражнений? Затылок - это место сбора всех энергетических меридианов.

12-кратное постукивание в соответствии с представлениями традиционной китайской медицины оказывает освежающее действие на мозг. Эффект наиболее ощутим по утрам, но эти упражнения рекомендуются выполнять и при сильной усталости.

Вращение пальцами в ушах следует понимать как массаж барабанной перепонки, это относится также к быстрому открыванию и закрыванию слухового прохода.

Последствия гормонального старения

Климактерический синдром

Мне 49 лет. В этом возрасте у женщин начинается новый отсчет времени, связанный с климаксом. К тому же я с молодости живу на Севере, и мое здоровье стало немного шалить. Расскажите, пожалуйста, про гормональные нарушения, обмен веществ, приливы. Какие лекарства или народные средства могли бы помочь (особенно при приливах)?

А.ИВАНОВА, Октябрьский район Ханты-Мансийского автономного округа.

На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ:

- Климактерический период характеризуется постепенным снижением и дальнейшим выключением функции яичников. Колебания уровня женского гормона эстрогена приводят с возрастом к появлению многообразных эмоционально-психических (раздражительность, депрессия, перепады настроения, слабость, забывчивость, невнимательность, снижение половой активности, беспокойство, нарушение сна, развитие астено-невротического синдрома) и вазомоторных (сосудистых) симптомов: приливы жара, сильная потливость, сердцебиение, головные боли.

Могут появиться сухость кожи, ломкость ногтей, выпадение волос, а также проблемы с мочеиспусканием

(недержание мочи при физической нагрузке, чихании, кашле).

Одновременно с понижением уровня гормона эстрогена снижаются и гормоны щитовидной железы, что приводит к замедленным обменным процессам в организме.

Гормональная терапия эффективна для 90-95 процентов женщин, но назначается она только врачом с учетом показаний и противопоказаний. Для постановки точного диагноза «климактерический период» следует сдать анализ крови на фолликулостимулирующий гормон.

При приливах, «скачушем» артериальном давлении помогает препарат грандаксин, из гомеопатических препаратов - климактоплан или ременс, из растительных - цикло-

динон, климадинон, эдас, климакхель (принимают по 1 таблетке под язык 2-3 раза в день в течение 1-4 месяцев).

Из витаминов женщине в этот период полезны витамин А (по 5 капель на кусочке хлеба 1 раз в день), витамин Е (по 150-200 мг в сутки), витамин С (до 800 мг в сутки с 5-го по 25-й день менструального цикла).

При климаксе обязательно рекомендуются дозированные физические нагрузки, гимнастические упражнения, ходьба, общий массаж.

Следует отказаться от так распространенных сегодня идей похудения, так как в жировых клетках образуются женский гормон эстрон (женский половой гормон из группы эстрогенов). В питании обязательно должна при-

сутствовать растительная пища (это необходимо для нормальной работы кишечника). У тех женщин, кто постоянно употребляет грубоволокнистую пищу, зеленый чай и сою, в 10 раз реже встречается климактерический синдром и рак толстой кишки. Желательно больше включать в рацион бобовых культур, хлеба с цельными зернами пшеницы, семян подсолнуха, ягод, соевых, молочных продуктов. Растительные жиры, нежирные сорта мяса (курица, индейка), рыба обеспечивают организм витаминами, микроэлементами (кальцием, фосфором), служат профилактикой переломов костей.

Острые приправы усиливают приливы и перепады давления. Алкоголь, кофе и курение ухудшают усвоение гормонов организмом.

Климакс - это ... начало НОВОЙ ЖИЗНИ

Правда ли, что климакс у женщин - это начало ее старости? Расскажите об этом периоде подробнее.

О.ЛОГИНОВА, Ленинградская область.

Женщина в климаксе - звучит для многих как приговор. Но это несправедливо.

Доктор медицинских наук, заслуженный врач России Татьяна Симоновна Качалина поможет разобраться в том, что верно и что не верно в наших представлениях о климаксе.

Итак, насколько правдивы такие суждения:

1. ...известная поговорка «Бабий век - 40 лет» применительно к нашей теме звучит как «Бабий век - 50 лет», поскольку климакс наступает в 50-52 года.

- Начало климакса в последние годы сместилось. Сейчас возраст женщины от 40 до 45 лет считается поздним репродуктивным (то есть периодом, когда женщина может родить хорошего, полноценного

ребенка). Так что климактерический возраст действительно начинается где-то к 50 годам.

2. ...в период менопаузы невозможно забеременеть.

- Временной промежуток, называемый климаксом, - это 2 года перед прекращением менструации и еще 2 года после того, как месячные закончились. Так вот, первые 1-2 года после прекращения менструации женщина определенно может забеременеть. Поэтому рекомендуется предохраняться в этот период.

3. ...раннему климаксу способствуют курение, хронические стрессы, болезненная худоба, некоторые другие болезни.

- Вне всяких сомнений. Такой фактор как курение приближает наступление менопаузы. Стрессы могут вызвать так называемый синдром истощения яичников, тогда все признаки климакса могут наступить еще в репродуктивном, то есть детородном возрасте женщины (такое может наблюдаться даже у женщины в 30 лет). Очень быстро нарушаются функции яичников при голодных диетах, причем нарушения эти необратимы. Это случается с молодыми девочками, одержимыми идеей усовершенствовать свою фигуру по примеру какой-нибудь супермодели. Иначе как безумным вредительством своему организму я такое поведение назвать не могу.

4. ...климакс в переводе с греческого - это лестница. Лестница, ведущая вниз, спускаясь по которой женщина перестает быть женщиной.

- Я бы не сказала, что процесс старения женщины происходит столь резко. Яичники все-таки выключаются постепенно, и градус чисто женских эмоций снижается

тоже постепенно. Это абсолютно естественный процесс, когда с возрастом у женщины несколько снижается интерес к мужчинам, то есть сексуальность.

5. ...в период менопаузы у некоторых женщин происходит взрыв сексуальности, что делает их особенно привлекательными. Как говорится, баба - ягодка опять.

- Я воспринимаю это как большое несчастье женщины. И дело тут не только в общественной морали. Врачи-сексологи считают, что в этом случае женщина расплачивается повышенной сексуальностью за свою холодность в репродуктивном возрасте. Но это явное отклонение в психическом статусе женщины.

Есть и чисто гинекологическая причина такого состояния. Это - образование опухоли в яичниках, в результате чего увеличивается производство женских половых гормонов. Если женщина, находящаяся в глубокой менопаузе, видит сексуальные сны, это стопроцентная гарантия: с яичниками не порядок.

6. ...женщина в климаксе - нервная, вздорная, неуравновешенная особа. Одним словом, истеричка.

- Это чисто внешние, самые ранние проявления климакса. Они выражаются в смене настроения, раздражительности, бессоннице. Добавьте сюда повышенную потливость, так называемые приливы, которые сильно осложняют жизнь женщины. Но с этими симптомами справиться легко, если использовать гормональные препараты. Не надо идти к невропатологу - климакс, климакс, климакс, климакс, климакс моментально снимают такие расстройства.

Хочу только предупредить: самостоятельно лечиться нельзя, потому что есть целый ряд серьезных про-

типопоказаний к этим препаратам. Поэтому врач-гинеколог в некоторых случаях, прежде чем назначить лечение, направляет свою пациентку на консультацию к терапевту, хирургу, маммологу (специалисту по заболеваниям молочной железы). В частности, гормональные препараты противопоказаны при любых опухолях.

7. ...если у женщины удалена матка, то она легче переносит климакс.

- По-разному, так же, как и женщина с маткой. Если, конечно, при удалении матки оставлены яичники. Но менопауза в этом случае наступает быстрее, быстрее угасают функции яичников.

8. ...женщин, которые легко переживают климактерический период, нет.

- Есть женщины, которые даже не замечают этот период. Но есть и тяжелые случаи, когда приливы очень велики (повышается артериальное давление, беспокоят перебои в сердце, сердцебиение). Порой у женщины через 2-3 года после прекращения менструаций возникает такое неприятное явление как сухость влагалища. Позднее через 5 лет могут быть проблемы с мочеиспусканием, повторяющиеся циститы - воспаления мочевого пузыря. В обоих случаях хорошо помогает местная гормональная терапия, которая имеет минимум противопоказаний (например, использовать мазь овестин).

9. ...в любом случае, климакс - это стихия, которую нужно просто пережить, ибо бороться с природой бесполезно.

- Это не так. Женщина не должна терпеть изнурительные проявления климакса. Если противопоказаны

гормоны, можно использовать растительные препараты. Например, климадинон. У этого лекарства есть только одно противопоказание - опухоль. Можно обратиться к врачу-гомеопату. Женщина вольна выбирать такое лечение, которое ей подходит.

10. ...лечение гормонами опасно для женщины.

- Заместительная гормональная терапия, то есть лечение гормонами при их недостаточной выработке организмом, - безвредна, если к ней нет противопоказаний. Исследованиями доказано: в качестве профилактики заболеваний использование гормонов не оправдано, но в лечебных целях - необходимо. Однако в настоящее время утвердилось мнение, что заместительная гормонотерапия должна проводиться не более 7 лет.

11. ...гормональная перестройка, которую женщина переживает в период климакса, снижает ее жизненную энергию. В итоге она теряет уверенность в себе, начинаются нелады в работе и в семье.

- Старение - это вообще тяжелая драма для женщины. Цивилизованная, социально значимая женщина должна готовить себя к новому периоду своей жизни. Если климакс застанет ее врасплох - это катастрофа: ведь она считала себя незаменимой, и вдруг осознает, что ее время проходит... Но у волевых, сильных женщин, руководителей и лидеров, как правило, нет проявлений климактерического синдрома. Потому что они уверены в себе, они привыкли быть на виду и не могут позволить себе слабость. Главное - осознать, что климакс - естественный, физиологический процесс и относиться к

происходящему спокойно, без страха и отчаяния.

12. ...домохозяйки тем не менее легче переносят климакс, чем работающие женщины.

- Домохозяйка не испытывает стресса по поводу внешних проявлений климакса, не переживает, что ее приливы, ярко-красное лицо, мокрые подмышки увидят сослуживцы. Она же дома, в родных стенах. Так что на психологически-бытовом уровне такой женщине действительно проще. Но не легче.

13. ...последствия климакса ужасны: атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, остео-

пороз и даже болезнь Альцгеймера.

- В общем-то, все правильно. Когда яичники меньше вырабатывают женских половых гормонов, увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний. В частности, у женщин до менопаузы инфаркты бывают реже, чем у мужчин, а вот после 55 лет вероятность этого заболевания у мужчин и женщин сравнивается. Увеличивается и частота заболеваний остеопорозом, атеросклерозом. Но если женщина побеспокоится о состоянии своего здоровья еще до наступления менопаузы, то последствия климакса можно сгладить.

■ Кстати

Женщины, вступившие в период климакса, жалуются на учащенное мочеиспускание или недержание мочи, неприятные ощущения в мочевом пузыре. В первые несколько лет после менопаузы очень быстро происходят потери костной массы, начинают прогрессировать изменения в сосудистой системе, от которых раньше женщину защищал высокий уровень гормонов эстрогенов. Эти изменения увеличивают для женщин риск заболевания остеопорозом (повышенная хрупкость костей, что влечет за собой частые переломы) и сердечных заболеваний.

Есть спасение от приливов

Ощувив приближение очередного прилива во время климакса, чтобы облегчить состояние:

◆ сядьте или встаньте, выпрямите обе руки, поднимите их над головой и держите, не опуская, в течение 4-5 минут;

◆ налейте в таз горячую воду и опустите в нее ноги на 2-3 минуты;
◆ для профилактики приливов 4 раза в день выпивайте по стакану

целебного отвара. Смешайте по 1 ст. ложке травы пустырника, тысячелистника, сушеницы топяной, по 0,5 ст. ложки шишек хмеля, корней валерианы, одуванчика, солодки голой, травы расторопши и добавьте

2 ст. ложки цветов боярышника.

Залейте 2 ст. ложки сбора литром кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Перед употреблением в напиток добавляйте мед - 1 ч. ложку.

■ Кстати

Климактерический синдром могут устранить умеренные физические нагрузки, водные процедуры, плавание, массаж, релаксация, медитация... На Востоке женщины активно пользуются этими методами и климакс переживают легко. А на Западе женщины в этом случае прибегают к помощи психотерапевтов. Общение с ними, без приема препаратов, тоже дает значительное улучшение состояния.

Мужской климакс

Недавно узнал, что и у мужчин есть климакс. Как он проявляется?

П.ЛУНЕВ,
г. Саранск, Мордовия.

Мужским климаксом (андропаузой) называется комплекс патологических изменений ряда важнейших функций организма, обусловленный возрастным нарушением гормонального баланса - снижением выработки мужского полового гормона тестостерона.

У мужчин, как и у женщин, процесс постепенного снижения синтеза половых гормонов в организме является естественным и происходит, начиная с 45 - 60 лет. Естественный ритм снижения синтеза тестостерона составляет в среднем 1 процент в

год. В некоторых случаях уменьшение активности синтеза тестостерона происходит быстрее или реакция организма на этот процесс может сопровождаться рядом патологических проявлений в организме мужчины.

Как проявляется мужской климакс?

◆ Психозомоциональные нарушения (пониженный эмоциональный фон, плохое настроение вплоть до депрессий, снижение умственной и физической работоспособности, ухудшение памяти, повышенная сонливость в дневное время и нару-

шения ночного сна, ослабление памяти и внимания, бедность эмоций, чувство страха, снижение полового влечения.

◆ Вегетососудистые проявления (нестабильность артериального давления, боли в сердце, мигрень, повышенная потливость, головокружения, приливы жара, частые запоры).

◆ Нарушения обмена веществ (увеличение относительной массы жировой ткани и уменьшение мышечной массы, снижение темпа роста волос, атрофия кожи, анемия,

повышенная ломкость костей или остеопороз).

◆ Изменения в мочеполовой системе (учащенное мочеиспускание в ночное время, развитие аденомы предстательной железы).

При появлении симптомов климакса мужчина должен обратиться к специалисту. Будет проведено тщательное обследование и назначено необходимое лечение, цель которого предотвратить наступление или смягчить проявления гормональной перестройки организма.

Простатит

Многие из заболеваний пожилых мужчин на самом деле лишь следствие заболевания мочеполовой системы, первичным из которых является воспаление железы простаты. Более склонны к простатиту полные мужчины и мужчины, ведущие сидячий образ жизни, так как у них нарушена циркуляция крови в тазовой области, от чего образуется застой крови в простате.

Простатит возникает из-за внедрения в железу инфекции, чаще всего из мочеиспускательного канала при его воспалении, как осложнение общих инфекций (ангины, гриппа, туберкулеза).

Различают две формы простатита - острую и хроническую.

Признаки острого простатита: повышение температуры, частое мочеиспускание с резью, ослабление напора струи мочи, боли в прямой кишке. В стадии гнойного воспаления возможны самопроизвольное вскрытие абсцесса и исте-

чение гноя из мочеиспускательного канала или прямой кишки. Несвоевременное обращение к врачу может привести к тяжелым последствиям - распространению инфекции на окружающие органы и ткани, возникновению сепсиса (заражение крови), переходу заболевания в хроническую форму, что может вызвать значительные нарушения функции половых органов - импотенцию, бесплодие.

Хронический простатит характеризуется длительным течением с периодами обострения и кажущегося выздоровления. Его симптомы: жжение в мочеиспускательном канале, скудные выделения из мочеиспускательного канала, повышенная утомляемость, раздражительность. Необходимо исключить острую пищу и алкогольные напитки.

Профилактика простатита: своевременное и полное излечение воспалительных заболеваний

мочеиспускательного канала, мочевого пузыря. Людям, работающим преимущественно в положении

сидя, рекомендуются физические нагрузки, пешеходные прогулки, бег, плавание, игра в теннис и т. п.



ФИТОаптечка

От простатита приготовьте отвар красного корня (копеечника забытого). 2 ст. ложки измельченного красного корня залить 1 л кипятка, настоять 1 час в термосе и пить как чай по трети стакана 3 раза в день перед едой.

Такой чай помогает справиться организму со многими инфекционными заболеваниями (ОРВИ, гриппом, гайморитом).

И.ТУШИНА, г. Энгельс Саратовской области.

Беспощадная аденома

До пенсии я не ощущал себя больным человеком, но как только ушел с работы, болячки стали просто одолевать. А недавно у меня обнаружили еще и аденому простаты. Врач предложил оперативное удаление. Но любая операция проблематична, к тому же, я слышал, что это очень болезненная процедура.

Я хотел бы сначала полечиться лекарственными растениями. В сборниках по фитотерапии нашел рецепты лечения аденомы с помощью иван-чая и других лекарственных растений. Помогут ли такие способы борьбы с болезнью? Расскажите, пожалуйста, об этом недуге подробнее. Какие методы лечения применяются сейчас?

Р.ПЕТУХОВ, г. Иваново.

У этой болезни длинное название: доброкачественная гиперплазия предстательной железы, и она не щадит почти всякого мужчину. Вот

что рассказывает действительный член Европейской и Российской ассоциации андрологов, врач-андролог Кирилл Маркович ВИНГУРТ.

- Хронический простатит и аденома - это болезни-спутники?

- Мужчина может болеть одновременно простатитом и аденомой. В определенной возрастной группе (старше 50 лет) союз этих двух болезней наблюдается в 70-80 процентах случаев. Бытует мнение о некоей ступенчатости мужских заболеваний (будто бы сначала мужчину настигает простатит, потом аденома, потом рак), но оно ошибочно. Аденома, рак простаты и хронический простатит - абсолютно разные заболевания, не связанные между собой. Можно болеть хроническим простатитом, но не иметь аденомы даже в пожилом возрасте.

- Как влияет уровень тестостерона на развитие этих заболеваний?

- Если уровень мужского полового гормона тестостерона слишком высокий, повышается риск развития рака. Если слишком низкий, то выше риск развития аденомы. Поскольку с возрастом выработка тестостерона снижается, то можно сказать так: на аденому обречено все мужское население земного шара - она запрограммирована генетически. Но у кого-то болезнь начинается в 40 лет, у кого-то в 80.

Есть мнение, что высокий уровень тестостерона может способствовать и развитию простатита. Но простатиту способствует масса причин. Поэтому связь простатита с количеством тестостерона в организме проследить сложно.

- Как лечится аденома?

- Возможно как консервативное, так и оперативное лечение. Методики лечения подбираются индивидуально. Широко используется, например, медикаментозное лечение - есть препараты альфа-адреноблокаторы,

которые могут снимать симптомы аденомы.

- В каких случаях обязательна операция?

- Все решается индивидуально с каждым пациентом. Если железа больше 80 кубических сантиметров, то делается открытая операция. Если размер аденомы до 80 кубических сантиметров, можно проводить так называемую трансуретральную резекцию предстательной железы. Есть более современная методика - игольчатая абляция простаты.

- Говорят, эти манипуляции очень травматичны?

- Трансуретральная резекция - да (не говоря уже об открытом методе). Этот метод можно сравнить с действием прибора для выжигания, только выжигают не по дереву, а по живой ткани аденомы. Эта операция, к сожалению, дает осложнения. Делается она в стационаре, время пребывания в больнице составляет в среднем две недели.

Другое дело - игольчатая абляция. При этой процедуре в простату вводятся тонкие иглы. На иглоочки кратковременно подается высокая температура. При этом происходит некроз тканей, но не грубый, как при трансуретральной резекции. Ткань в итоге не сгорает, а постепенно разрушается. За один раз делают несколько проколов - 5-6 с каждой стороны. И все, процедура завершена. Выполняется эта манипуляция амбулаторно.

- Почему этот метод так малодоступен?

- Из-за его дороговизны. Таких аппаратов сейчас в России только два. В Москве, в муниципальной больнице, и в частной питерской клинике. Трансуретральная резекция стоит намного дешевле.

- Какой вид анестезии используется при этом?
- При использовании обоих методов делают чаще всего спинномозговую анестезию.
- Положим, пожилому человеку не хотелось бы оперироваться. Какие лекарства способны затормозить развитие болезни?

- Есть очень эффективные препараты. Правда, стоят они недешево, но если человек пожизненно пьет эти лекарства и они ему помогают, то можно забыть об операции. Однако многое зависит и от возраста. Если мужчине уже 75 и симптоматика только-только пошла, то лучше принимать таблетки.

Симптомы аденомы простаты и осложнения

Ослабление струи, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря после мочеиспускания, прерывистое мочеиспускание - наиболее частые сигналы, поступающие из области малого таза в связи с неблагополучием предстательной железы. Это симптомы аденомы простаты. Но с такими проявлениями болезни мирно уживается половина мужчин, переваливших за пятидесятилетний рубеж.

Жизнеугрожающими являются осложнения доброкачественной гиперплазии простаты - постоянная

задержка мочи, способствующая развитию простатита, цистита, пиелонефрита и мочекаменной болезни.

Одно из осложнений аденомы простаты - появление крови в моче. Частая причина примеси крови - повреждение пузырных вен повышенным давлением, однако ни в коем случае не следует забывать и о возможности озлокачествления болезни. Поэтому при первых признаках гематурии (примеси крови при мочеиспускании) следует незамедлительно посетить врача-уролога или онколога.

Полезный совет

Если пожилой член вашей семьи простудился или подхватил какую-нибудь инфекцию, и в результате подскочила температура, не спешите в аптеку за жаропонижающими препаратами. Купите лучше упаковку полыни и приготовьте настой. 1 ч. ложку измельченной травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимать по 0,5 стакана как жаропонижающее средство 3 раза в день.

Настойка для лечения

Хочу поделиться своим опытом лечения аденомы предстательной железы.

А помог мне избавиться от этой неприятности корень от растения, которое в народе называют омиком. Из этого корня я делал целебную настойку. Литровую или двухлитровую банку наполнял «по плечики» корнем омика и заливал доверху водкой или разведенным спиртом до сорока градусов. Закрывал крышкой и ставил в темное, теплое место, периодически взбалтывая содержимое банки.

Дней через 5-7 настойку уже можно использовать. Она должна быть мутной. Перед употреблением ее взбалтывают.

Принимал я по 35-40 капель на 0,5 стакана воды за 30-40 минут до еды 3 раза в день. Думаю, можно и побольше капать, если нет побочного эффекта. Только ложками или стопками нельзя принимать, так как настойка из корня омика считается легким ядом.

За месяц я выпивал 0,5 л настойки, а потом делал перерыв на 2 недели и опять повторял лечение. Принимать настойку нужно долго, хотя бы полгода.

У меня после первого курса лечения аденома стала уменьшаться. Сейчас я чувствую себя хорошо.

Л.ТИМОФЕЕВ,
г.Яровое
Алтайского края.

■ От редакции

Омиком (иногда горным омегом) в народе называют ферулу джунгарскую. Это зонтичное растение с пышными красивыми мелкоизрезанными листьями. Корень омика имеет острый запах сосновой смолы и белые капли смолистого вещества на разломе, желтеющие с течением времени.

Ферула - ядовитое растение, но слабее вежа и болиголова.

Правило долголетия

Если мы постоянно переживаем или страдаем, то стареть будем не по дням, а по часам. Когда же испытываем приятные чувства, то мы как бы внутренне расцветаем, что незамедлительно сказывается и на нашей внешности. Именно поэтому так важно мыслить позитивно, не впадать в хандру и желать окружающим всего самого лучшего. Реакция мира не замедлит проявиться: вы получите массу приятных сюрпризов в течение дня.

Другие недуги

Холецистит

Расскажите, пожалуйста, о холецистите (у меня он - хронический). Как его сейчас лечат?

Л.КНЯЗЕВА, Октябрьский район Волгоградской области.

Хронический холецистит - хроническое воспаление желчного пузыря. Заболевание это распространенное, чаще встречается у женщин.

Кишечная палочка, стрептококки, стафилококки, глисты и грибковое поражение, вирусы гепатита могут стать причиной холецистита.

Основным фактором заболевания является застой желчи в желчном пузыре, к которому могут приводить желчные камни, сдавления и перегибы желчевыводящих протоков, дискинезии желчного пузыря и желчевыводящих путей, нарушения тонуса и двигательной функции желчных путей под влиянием различных эмоциональных стрессов, эндокринных расстройств.

Непосредственным толчком к вспышке воспалительного процесса в желчном пузыре часто являются переизбыток, особенно прием очень жирной и острой пищи, прием алкогольных напитков, острый воспалительный процесс в организме.

Холецистит хронический может возникнуть после острого, но чаще он развивается самостоятельно и постепенно на фоне желчно-каменной болезни, гастрита, хронического панкреатита и других заболеваний органов пищеварения, ожирения.

Симптомы. Характерна тупая, ноющая боль в области правого под-

реберья постоянного характера или возникающая через 1-3 часа после приема обильной и особенно жирной и жареной пищи. Боль может отдаваться в область правого плеча и шеи, правой лопатки. Периодически может возникать резкая боль, напоминающая желчную колику. Во рту ощущение горечи и металлического вкуса, отрыжка воздухом, тошнота, метеоризм, нередко бывает чередование запора и поноса, а также раздражительность, бессонница.

Течение болезни в большинстве случаев длительное, характеризуется чередованием периодов ремиссии и обострений. Обострения часто возникают в результате нарушений питания, приема алкогольных напитков, тяжелой физической работы, присоединения острых кишечных инфекций, переохлаждения.

Лечение. При обострении хронического холецистита больных госпитализируют в хирургические или терапевтические стационары. Назначают постельный режим, диетическое питание (диета № 5а), а с приемом пищи 4-6 раз в день пациенты принимают антибиотики и сульфаниламидные препараты.

Для устранения дискинезии желчных путей, болей, улучшения желчеоттока назначают спазмолитические и желчегонные средства. В период

стихания воспалительного процесса врач назначает тепловые физиотерапевтические процедуры на область правого подреберья.

Из лекарственных трав для улучшения оттока желчи из желчного пузыря эффективно используются отвары цветков бессмертника песчаного (по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды), кукурузных рыльцев (по 1-3 ст. ложки 3 раза в день) или жидкий экстракт этих трав (по 30-40 капель 3 раза в день).

Врачи советуют также пить желчегонный чай (продается в аптеке): 1 ст. ложку заварить 2 стаканами кипятка, процеженный настой принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Продолжают лечение хронических холециститов минеральной водой и сульфатом магния (по 1 ст. ложке 25%-ного раствора 2 раза в день) или карловарской солью (по 1 ч. ложке соли, растворенной в стакане теплой воды 3 раза в день).

При безуспешности консервативного лечения и частых обострениях проводят хирургическое лечение хронического холецистита (обычно холецистэктомия, т.е. удаление желчного пузыря).

Профилактика хронического холецистита заключается в соблюдении режима питания, занятиях спортом, физкультурой, профилактике ожирения, лечении очаговой инфекции.

Чтобы не кашлять...

Мои дедушка с бабушкой постоянно кашляют. Подскажите какие-нибудь сборы трав, которые помогут им.

А.ЛАПАЕВА, Тоншаевский район Нижегородской области.

Кашель является защитной реакцией организма. Он возникает при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей, при попадании пыли, табачного дыма, газа, жидкости и т. д.

При кашле полезно применять горчичники, горчичные ножные ванны, банки, компрессы на область грудной клетки, растирания, мази, горячее питье, ингаляции.

Из средств народной медицины попробуйте приготовить настой:

1 ст. ложку сухих листьев мать-и-мачехи залейте 400 мл кипятка (это 2

стакана). Дайте настояться в течение 1 часа, процедите.

Пейте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

**Н. КОЗЫМАЕВА,
г. Новокузнецк
Кемеровской области.**

Настой из мать-и-мачехи оказывает **противовоспалительное, отхаркивающее действие**; также он смягчает кашель при гриппе и понижает жар.

Настой: 1 ч. ложку сухой травы мать-и-мачехи заливают 1 стаканом

кипятка, настаивают 15 минут, процеживают, добавляют мед, подогревают и выпивают горячим. Лучше это делать на ночь, после чего нужно тепло укрыться.

При насморке закапывают в нос сок из свежих листьев мать-и-мачехи по 2-3 капли в каждую ноздрю.

Кстати, свежий сок травы с сахаром или медом полезно пить при **туберкулезе** по 1-2 ст. ложки в день.

Р.ПОДТЕРЕБКОВА,
ст. Новоминская
Краснодарского края.

Среди растений-целителей мать-и-мачеха, бесспорно, одно из старейших лекарственных средств. Траву эту еще в глубокой древности применяли от **кашля и удушья**, вызванных воспалением дыхательных путей. Народная медицина многих стран широко использовала мать-и-мачеху для составления грудных и потогонных чаев.

При простудном кашле хорошо помогает настой или отвар травы мать-и-мачехи.

Отвар: 1 ст. ложку (полную) сухих измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, кипятят в течение нескольких минут. Затем остужают, процеживают и принимают 3-4 раза в день по 1 ст. ложке.

Для приготовления отвара иногда используют смесь из листьев с цветками.

Чтобы избавиться от **мокрого кашля** смешайте траву мать-и-мачехи с травой ромашки, чабреца, эвкалипта, шалфея и липы (всего поровну). 1 ст. ложку трав залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения, добавьте в отвар на кончике ножа бальзам «Звездочка». Дышите над лечебным паром столько, сколько сможете. Через день-два от кашля не останется и следа.

Л.ШУМИХИНА,
Кировская область.



ФИТОаптека

При расстройстве желудка и кишечника 3-4 ст. ложки измельченной душицы (верхних частей стебля, собранных во время цветения) заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают. Принимают в течение дня.

Т.ВИНОГРАДОВА, г. Старица Тверской области.

Правило долголетия

Принимайте по утрам прохладный или контрастный душ. Это тренирует иммунную систему, учит ее защищаться от простудной и других инфекций.



ФИТОаптека

Чтобы избавиться от пигментных пятен, так характерных для пожилого возраста, перетрите в кашицу по листочку черной смородины, шавеля и рябины. Добавьте 1 ч. ложку горчичного порошка и 1 ч. ложку воды, перемешайте. Держите из полученной смеси маску на пигментных пятнах 10-15 минут, потом смойте. Делайте такие маски, пока не заметите, что пятна исчезают.

Н.РОГОВА, г. Димитровград Ульяновской области.

Природные лекари цистита

Цистит преследовал меня с юности, и сейчас в мои 63 года я страдаю им. Подскажите, какими травами можно его вылечить?

Т.КУЗЬМИНА, г. Ярославль.

При цистите травы могут заменить лекарства (разумеется, если речь не идет о тяжелых формах болезни).

Лучше всего использовать сборы. Одни из самых известных природных лекарей - это брусника, толокнянка, хвощ, петрушка, но есть и другие.

◆ Кукурузные рыльца, листья березы и толокнянки, корни солодки и пырея измельчите, смешайте в равных пропорциях и заварите. Рекомендуются 1 ст. ложку сбора залить 0,5 л кипятка и томить 20-30 минут на медленном огне. Затем настой процеживают, отжимают и добавляют до первоначального объема необходимое количество кипяченой воды.

◆ Принимают по трети стакана 3 раза в день.

◆ 3 ст. ложки измельченных плодов можжевельника, по 1 ст. ложке

плодов фенхеля и корня солодки смешайте. 1 ст. ложку сбора залейте 2 стаканами кипятка, 20 минут кипятите на водяной бане, затем настаивайте, процеживайте и доведите кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте так же, как и в первом рецепте.

◆ 2 ст. ложки семян льна смешайте с 1 дес. ложкой измельченных листьев крапивы, земляники и березы, затем заварите и принимайте в течение нескольких дней

◆ Смешайте в равных пропорциях траву хвоща, корень лапчатки и лист подорожника. Заварите 1 ст.л. сбора в 1 стакане кипятка, настаивайте 1 час и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение одной недели.

◆ В равных частях смешайте корни и траву петрушки. 1 ст. ложку смеси за-

лейте стаканом кипятка, настаивайте в течение часа, процедите. Принимайте по 1-2 стакана 2 раза в день.

Но если травы так и не помогают, то обязательно обратитесь к врачу.

При бронхиальной астме

Мой муж (62 года) страдает бронхиальной астмой. Хотелось бы узнать о простых рецептах, которые помогут ему.

О.СЕЛИВЕРСТОВА, г. Кемерово.

Очень часто состояние страдающих бронхиальной астмой ухудшается потому, что назначаемые медикаменты временно заглушают симптомы болезни. Я предлагаю доступные и безопасные способы лечения, которые можно применять одновременно с назначенными лекарствами.

Например, эффективен такой сбор: листья мать-и-мачехи - 4 ст. ложки, трава тимьяна - 4 ст. ложки, трава фиалки - 4 ст. ложки, цветки бузины - 2 ст. ложки, корень девясила - 1 ст. ложка.

1 ст. ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 минут, через 30 минут процеживают. Пьют по стакану до еды 3 раза в день.

Проподимость бронхов улучшается спустя 1 час после приема отвара и сохраняется в течение 5-6 часов. Курс лечения - 2 недели, затем сбор нужно заменить.

Прекрасное антиастматическое средство - жесткая вода, в которой содержится много кальция и магния.

Астматическое воспаление дыхательных путей уменьшает жирная рыба (скумбрия, лосось, сельдь и др.).

Больным астмой очень полезна физкультура: бег трусцой, прыжки через скакалку, ходьба.

Т.СОЛДАТОВА, д. Зырянская Свердловской области.



ФИТОаптека

При атонии кишечника, вздутии живота, воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника 2 ст. ложки травы душицы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной кастрюле на водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут, процеживают. Принимают в теплом виде по 0,5 стакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

Т.ВИНОГРАДОВА, г. Старица Тверской области.

Лимонник от плохой погоды

Я - нормальный, не слишком озабоченный своим здоровьем человек 60 лет. Давление почти что в норме, на сердце не жалуюсь. По докторам стараюсь не ходить. А все-таки при смене погоды (а этим летом погода какая-то странная) чувствую себя не очень хорошо. Может, зря отказываюсь от лекарств?

С.ЖЕЛТОВ, Краснодарский край.

При частой смене погоды помогают естественные препараты. Хороши природные лекари - настойки лимонника и элеутерококка. Геримакс - витамины с женьшенем - помогает перенести перепады атмосферного давления.

Тем не менее надо контролиро-

вать свой вес, следить за своим артериальным давлением, измерять его дважды в день. А уж в зависимости от показаний тонометра принимать препараты растительного происхождения.

Но и врачу все равно показаться нужно.

Зоб у пожилых

На пенсии я уже несколько лет. Болезней, конечно, немало, но больше всего беспокоит меня узел щитовидной железы. Расскажите, как лечат эти узлы?

В.АНИСИМОВА, г. Вологда.

Страдают зобом в основном женщины пожилого возраста. Это нередко приводит к ухудшению течения сопутствующих заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также других органов и систем организма. Узлы щитовидной железы находят почти у каждой второй 60-летней женщины.

Чтобы определить, какое лечение

требуется, важно знать размеры узла, место его расположения и насколько он гормонально активен.

Для определения методов лечения зоба требуется провести ультразвуковое исследование, чтобы ответить на вопрос: нет ли в узле злокачественных клеток или не имеется ли многоузловое поражение железы и значительное увеличение

ее объема. Если это обнаружено, требуется срочная операция.

В других ситуациях все зависит от того, в какой части железы располагается узел и не сдавливает ли он соседние органы.

У пожилых людей при токсической аденоме выброс тиреоидных гормонов бывает непостоянным и в момент забора крови на анализ изменений уровней гормонов может не быть.

Врач может направить пациента еще и на исследование с помощью радиоизотопов. Это поможет выявить степень гиперфункции щитовидной железы в целом или ее участков.

Получив таким образом полную картину состояния железы, врач определит тактику лечения. И пока не исчерпаны возможности консервативного лечения, не стоит спешить с операцией.

При наличии небольших узлов применяют очень простой и весьма успешный способ удаления узлов путем введения в них этанола под ультразвуковым контролем. Для этого используют обычный 96-градусный этиловый спирт, который вводится в узел через прокол кожи обычной

медицинской иглой. Наблюдают за этой процедурой с помощью УЗИ. В условиях стационара или в амбулатории достаточно сделать 4-5 таких инъекций через разные промежутки времени, чтобы остановить развитие зоба. Это быстро улучшает состояние организма в целом, особенно сердечно-сосудистой системы.

Если требуется операция и узел расположен в одной доле железы, то его можно удалить через небольшой разрез. Это недорогой и относительно несложный метод, часто применяется в лечении пожилых людей.

Лечение зоба требует особого подхода: сначала надо устранить проявления тиреотоксикоза, так как в момент проведения операции он способен привести к тяжелым сердечно-сосудистым осложнениям, таким как гипертонический криз и инфаркт миокарда, и только потом делать саму операцию. Но полностью удалять железу нежелательно. Врач всегда оставляет хотя бы малую ее часть, чтобы уменьшить вероятность развития гипотиреоза, который иногда с трудом поддается лечению, особенно у пожилых людей.



ФИТОаптека

При плохом аппетите, слабости, различных хронических заболеваниях пожилым людям будет полезен отвар из смеси солодки голой (1 часть), корней пастернака, сельдерея огородного и аира болотного (по 2 части). 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения и томить на медленном огне 10 минут. 2 часа настаивать отвар, процедить.

Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс - 3 недели, потом сделать перерыв на 7 дней и снова пить отвар 3 недели.

Т.ГОРЯИНОВА, г.Кемерово.

Правило долголетия

После 50 лет ограничьте в своем рационе мясные и высококалорийные продукты, а также чрезмерно острые, соленые, сладкие. Ешьте простую пищу: фрукты, овощи, каши, супы, рыбу, кисели, творог.

Вьюнок полевой - настоящий целитель при многих недугах

Целебные свойства вьюнка полевого были известны уже во времена Авиценны, тогда это растение активно применяли для лечения заболеваний кожи, печени и селезенки.

Моя родственница вылечила настоем вьюнка полевого воспаление (сильнейшее причем) придатков, а соседка избавилась от отеков почечного происхождения. Так что в эффективности этого растения сомневаться не приходится.

Препараты вьюнка оказывают противовоспалительное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, обезболивающее, слабительное, мочегонное действия, а также снимают спазмы и снижают артериальное давление.

При воспалении матки и придатков: 2 ч. ложки измельченной травы залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 7 дней.

При отеках почечного происхождения: смешайте 1 часть травы и 5 частей 70%-ного спирта, настаивайте в темном месте 2 недели, пе-

риодически взбалтывая. Процедите и принимайте по 0,5 ч. ложки 3 раза в день за полчаса до еды, растворив в 3 ст. ложках кипяченой воды. Курс лечения - 7 дней.

При отите: смешайте 1 ч. ложку сока травы с 5 ч. ложками топленого сливочного масла. Смочите марлевый жгут в составе и введите на 2-3 часа в ушной проход.

При лишаях, сыпях неинфекционного происхождения: 2 ч. ложки свежей измельченной травы залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте в термосе 1 час, процедите и используйте для обмывания пораженных участков кожи 1-2 раза в день.

При чесотке и гнойничковых заболеваниях: 2 ч. ложки свежих измельченных корней вьюнка залейте 1 стаканом кипятка, подержите на слабом огне 10 минут, процедите. Отваром обмывайте пораженные места 2-3 раза в день.

При сильном ушибе: приложите к больному месту свежую измельченную траву вьюнка вместе с цветками.

При ранах или порезах: присып-

те больное место порошком из сухих листьев, сверху положите кусочек марли и зафиксируйте бинтом. Повязку меняйте 1 раз в день.

Вьюнок полевой является ядовитым растением, поэтому при упо-

треблении внутрь строго соблюдайте дозировку. Во время беременности вьюнок категорически противопоказан.

Г.РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Восстановление после операций и травм

После перелома поможет лук

Чтобы кости после переломов быстрее срослись, выпивайте по 1 стакану 3 раза в день до еды луковый отвар. Его рецепт очень прост. 2 средние луковицы мелко порежьте и обжарьте в растительном масле. Переложите затем лук в 1 л кипящей воды, варите 10 минут и пейте отвар, не процеживая.

Послеоперационные спайки рассосутся намного быстрее, если в день съедать несколько оливок (маслин) и выпивать по 1 ст. ложке оливкового

масла. Делать так надо в течение месяца, при необходимости лечение можно продолжить, пока спайки не рассосутся окончательно.

Если судорога свела мышцу руки или ноги, натрите больное место горячим нерафинированным растительным маслом. А для профилактики судорог хорошо в течение недели съедать по 2 ч. ложки липового меда во время каждого приема пищи, конечно, если нет аллергии на мед.

Т.РУСАКОВА, г. Пенза.



ФИТОаптека

В старину для избавления от болей в ногах, заживления потертостей и трещин на стопах использовали крапиву. Ее обдавали крутым кипятком, сцеживали через сито воду, а из оставшейся гущи делали припарки на стопы (включая подошвы) до колен.

Восстановление после перелома шейки бедра

Мой маме 65 лет. Осенью она так неудачно упала, что даже не могла подняться. Хорошо еще, что соседи оказались рядом, вовремя вызвали «скорую». После рентгена ей поставили диагноз: закрытый перелом шейки бедра как следствие остеопороза. Мама старается делать все, что рекомендуют ей врачи, она хочет во что бы то ни стало победить болезнь и вернуться к привычной жизни.

Расскажите, пожалуйста, чем опасен перелом шейки бедра, какие могут быть последствия и как правильно восстанавливаться после травмы.

О.ЕФИМОВА, г.Рязань.

Остеопороз - это заболевание, при котором кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими и могут легко ломаться. Потеря костной массы может происходить бессимптомно и выявляться только после травмы костей. Наиболее опасны переломы шейки бедра, которые часто встречаются у людей пожилого возраста.

О том, как правильно восстанавливаться после этой травмы, рассказывает врач-реабилитолог, кандидат медицинских наук Елена Васильевна ЛИТВИНОВА.

- Почему шейка бедра чаще всего травмируется в пожилом возрасте? Чем это опасно?

- Именно в пожилом возрасте развивается остеопороз, в результате кости теряют кальций и становятся хрупкими. Кроме того, у многих пожилых людей обычно нарушено равновесие и отсутствует быстрая реакция. Все это приводит к тому,

что чаще всего при падении страдает бедренная кость. Эта травма опасна своими осложнениями. Если не заниматься специальной физкультурой при консервативном лечении (наложении гипса или скелетном вытяжении), то перелом ухудшает общее состояние больного.

Из-за застойных явлений в легких и нарушений функции дыхания может развиться пневмония. Все больные, длительное время находящиеся в лежачем положении, страдают атонией кишечника и как следствие, запорами, метеоризмом (повышенным газообразованием). В результате замедления обменных процессов в организме изменяется вязкость крови, что ведет к возникновению тромбов, могут также присоединиться урологические инфекции из-за отсутствия полноценного опорожнения мочевого пузыря. Существует опасность развития контрактуры, мышечного похудения, формирования пролежней.

Из-за травмы страдают функции всех систем организма. И чем тяжелее состояние больного, тем больше внимания нужно уделять его физической реабилитации.

Вот примерный комплекс лечебной гимнастики при переломе шейки бедра.

ЛЕЖА НА СПИНЕ

- ◆ Правая рука находится на груди, левая - на животе. Надуть живот - сделать вдох, втянуть - выдох. Упражнение выполняется медленно 3-4 раза.
- ◆ Руки располагаются вдоль туловища. Прodelываем тыльное сгибание стоп (носки тянуть на себя) с одновременным приведением кистей к плечам. Вернуться в исходное положение.
- ◆ Опираясь на локти, приподнять грудную клетку - сделать вдох, опустить - выдох.
- ◆ Согнуть здоровую ногу под прямым углом (опереться на стопу), больную - под углом 45 градусов. Опираясь на локти и здоровую стопу, приподнять таз - сделать вдох, опустить таз - выдох.
- ◆ Сгибаем (как только возможно) и разгибаем ноги в коленных и тазобедренных суставах, пятки при этом должны скользить по поверхности кровати.
- ◆ Поочередно отводим ноги в стороны, пятки при этом (сначала попеременно, затем одновременно) скользят по поверхности кровати, стопы повернуты внутрь.

СТОЯ НА МЕСТЕ

- ◆ Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем повороты туловища в стороны.
- ◆ Поочередно тянемся рукой к противоположной стопе на выдохе.

◆ Придерживаясь за спинку стула, выполняем упражнение «велосипед» больной ногой.

◆ Руки поднимаем через стороны вверх - делаем вдох, опускаем - выдох.

Через 2-3 месяца количество повторений увеличивают до 6-8 раз.

С разрешения врача переходят к следующим упражнениям.

ЛЕЖА НА СПИНЕ

◆ Попеременно поднимаем прямые ноги.

СИДЯ НА СТУЛЕ

◆ Ноги на ширине плеч, руками возьмитесь за сиденье и делайте «велосипед» поочередно каждой ногой.

СТОЯ

◆ Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делаем наклоны туловища вперед на выдохе.

◆ Подняться на носки, руки тянем вперед и вверх - делаем вдох, исходное положение - выдох.

◆ Полуприседания. Руки вперед - выдох, исходное положение - вдох. Можно держаться за спинку стула.

Заниматься гимнастикой желательно 2-4 раза в день по 15-20 минут, начиная с 2-4 повторений и доводя до 6-10 раз.

Для укрепления мышц бедра можно прodelать следующие упражнения.

- ◆ Давить пяткой на кровать.
- ◆ Потянуть колено на себя (напрячь переднюю группу мышц бедра).
- ◆ Потянуть стопу на себя и от себя. Время напряжения - от 2 до 4 минут, повторять упражнение 4-8 раз по несколько раз в день.

Лечение пролежней

Расскажите как можно подробнее о лечении пролежней. Моя мама после перелома шейки бедра оказалась прикованной к постели, и у нее уже появились пролежни. Что делать?

Е.ВАРАКСИНА, г. Бердск Новосибирской области.

Если здоровый человек, например, во сне долго лежит в одной и той же позе, то сигнал от сдавленной кожи и органов поступает в головной мозг, ведь его некоторые отделы даже у спящего человека всегда бодрствуют и чутко следят за всеми реакциями организма. Получив этот сигнал, мозг отдает команду мышцам изменить положение тела. Но у тяжелобольных, долго лежащих людей, например, с переломом шейки бедра, этого не происходит из-за атрофии мышц.

Некоторые заболевания, связанные с травмами головного и спинного мозга, вызывают не только неподвижность, но и потерю общей чувствительности.

Когда человек прикован тяжелым заболеванием к постели, от длительного давления его собственного веса на одни и те же места пережимаются мелкие сосуды, ухудшается кровоснабжение кожи и мышечной ткани, на теле появляются пролежни. Они очень опасны, так как могут привести к остеомиелиту - гнойному воспалению костей, а затем и к общему заражению крови.

Признаки пролежней - бледная кожа, затем ее покраснение, отечность, мелкие пузырьки, омертвление (некроз) отдельных участков. Иногда некроз кожи становится таким глубоким, что переходит на подлежащие ткани, образуются крупные незаживающие язвы.

Основное правило профилактики пролежней - осторожно, но как можно чаще менять позу лежащего человека. Предварительно необходимо посоветоваться с врачом о том, как это делать, чтобы не принести вреда.

Необходимо особо позаботиться о постели лежащего больного. Сейчас можно приобрести в специальных магазинах противопролежневые матрасы, которые значительно облегчают состояние больных.

Но можно и самим устроить удобную постель. Для этого лучше всего использовать достаточно мягкий, но упругий матрас, который в какой-то степени уменьшит сдавливание кожи и подлежащих тканей тела. Вполне подойдет поролоновый матрас толщиной не менее 15 см. Под неподвижные конечности следует подложить плотные мешочки, наполненные круглым мелким зерном, например пшеном. Скользящие зернышки легко меняют свое положение, и мешочек словно приспосабливается к положению тела. Под крестец больного надо положить небольшой резиновый круг, чтобы уменьшить площадь соприкосновения тела с постелью. Позаботьтесь и о постельном белье: оно должно быть мягким, без пуговиц и грубых швов. Поэтому лучше всего постелить больному старенькое.

Для профилактики пролежней важна диета с большим содержанием жидкости (если нет ограничений

по состоянию здоровья). Больной должен пить не менее 1,5 литра жидкости в сутки. Кроме чистой воды и супа ему необходимы свежевыжатые фруктовые и овощные соки: апельсиновый, морковный, томатный, капустный, виноградный, яблочный, а также их смеси.

При первом же подозрении на пролежни нужно обработать камфарным спиртом проблемные зоны. Это чаще всего бока, область спины и ягодиц (места опоры). Перед употреблением пузырек со спиртом надо нагреть под струей теплой воды. Хорошо помогает протирание тела слабым раствором в теплой воде уксуса, одеколона или спирта (2 ст. ложки на 0,5 литра воды). С легким покраснением и опрелостью кожи можно справиться при помощи детского крема, а можно приложить к больным местам слегка отваренные в молоке листья черной бузины.

Покрасневшие участки кожи ни в коем случае нельзя массировать, однако мягкий регулярный массаж прилегающих участков тела очень полезен.

Обязательны и воздушные ванны для кожи. Для этого нужно (предварительно посоветовавшись с лечащим врачом) осторожно перевернуть больного и на несколько минут откинуть одеяло, обнажая проблемные зоны.

Чтобы лежачий человек меньше потел (это ускоряет появление опрелостей и пролежней), можно приготовить для него настой из следующего сбора трав. Взять по 1 ст. ложке измельченных листьев лопуха большого, листьев лесного орешника, листьев подорожника и 2 ст. ложки цветов фиалки трехцветной. Залить литром кипятка 2 ст. ложки смеси, настаивать 15 минут, процедить и

поить больного утром и на ночь по 0,5 стакана.

При появлении небольших пролежней пораженное место надо смазать зеленкой, закрыть ранку стерильной салфеткой, смоченной в 1%-ном растворе марганцовокислого калия, и наложить сухую повязку. Менять повязки необходимо как минимум дважды в день. Для повязок применяют бинты и пластыри, лучше использовать пластыри на бумажной основе - кожа под ними хорошо дышит.

При лечении пролежней больного нужно укладывать так, чтобы пораженное место оставалось свободным: например, при лечении пролежней на спине нужно постараться, чтобы он большую часть времени проводил на боку (то на одном, то на другом).

Лечат пролежни маслом шиповника, мазью Вишневского, соком и мазью каланхоэ. От различных воспалений используют настой из листьев эхинацеи. Хорошо помогают при лечении неглубоких пролежней и другие испытанные народные средства.

◆ Очищенный сырой картофель натирают на мелкой терке. К 100 г картофельной кашицы добавляют 1 ч. ложку меда и перемешивают. Полученную смесь наносят на марлевую салфетку толстым слоем (не менее 1 см), прикладывают к пораженному участку и закрепляют бинтом или пластырем. Через 2 часа повязку снимают, а оставшуюся на коже смесь стирают сухой салфеткой. Такие повязки надо накладывать несколько раз в день.

◆ Приготовить смесь из 2 частей мелко нарезанной и истолченной коры дуба, 1 части почек черного тополя и 7 частей сливочного масла. Смесь настоять в течение ночи, утром вскипятить на медленном огне, процедить еще теплой, отжать

и слить в банку. Полученную мазь наносить на пролежни.

◆ Взять 100 г оливкового масла, 10 г желтого воска, 5 г белого воска, 20 г канифоли, 1 г гадана и 1 стакан несоленого сливочного масла. Смесь протопить на медленном огне 10 минут, постоянно снимая пену. Готовую мазь хранить в стеклянной банке.

◆ Взять в равных долях ромашку аптечную и донник лекарственный. Смесь трав залить небольшим количеством кипятка, размешать, подержать на водяной бане 10-15 минут. Полученную кашицу в теплом виде завернуть в марлевую салфетку и прикладывать к начинающимся пролежням.

◆ Корень девясила высокого измельчить, взять 1 ст. ложку корней, залить стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 30 минут. Остудить, процедить. Использовать для обработки пролежней.

Но мази, примочки и присыпки, какими бы они ни были чудодейственными, принесут результат лишь в том случае, если пораженные места не будут постоянно сдавливаться весом тела.

Если вам так и не удалось убедить больного от более глубоких пролежней, если у него появились гноящиеся раны, попробуйте следующие средства народной медицины.

◆ Приготовить состав из 1 ст. ложки овечьего или козьего жира, 1 ст. ложки поваренной соли и 1 ст. ложки измельченного репчатого лука. Его надо накладывать на рану на сутки. После первого применения больной будет ощущать сильную боль, но с каждым разом она будет уменьшаться. Состав вытягивает гной из раны, и после 4-5 процедур рана почти всегда заживает.

◆ Свежесобранные молодые листья бузины черной обладают про-

тивовоспалительным действием, их надо обварить кипящей водой или кипящим молоком и прикладывать к пролежням дважды в день.

◆ 3 ст. ложки корней или травы репешка обыкновенного залить 3 стаканами кипятка, настаивать на водяной бане 5 минут, дать остыть при комнатной температуре, процедить. В теплом виде использовать для обмывания пролежней и ран.

Средства народной медицины помогают и при лечении обширных, долго не заживающих пролежней.

◆ Водные настои и отвары цветков календулы оказывают успокаивающее, ранозаживляющее и противовоспалительное действие. Взять 2 ч. ложки цветков календулы, залить 2 стаканами кипятка. Процеженный настой пить по 0,5 стакана 4 раза в день перед едой. При обширных, плохо поддающихся лечению пролежнях измельченные свежие листья календулы прикладывать к язвам и нагноившимся ранам.

◆ Желток яйца, сваренного вкрутую, в столовой ложке прокалить на огне до выделения темно-коричневой дегтярной жидкости, которой осторожно смазывать рану.

◆ 1 ст. ложку сухой травы барвинка малого заварить в стакане кипятка, настаивать 30 минут на медленном огне, не доводя до кипения, остудить, процедить. Промывать гнойные раны и язвы.

◆ Цветки ромашки аптечной и листья шалфея смешать в равных количествах. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 литра кипятка, настаивать на водяной бане 15 минут. Остудить при комнатной температуре, процедить. В теплом виде употреблять для обмывания гнойных ран и пролежней.

©«Будь здоров!»

БОЛЬШАЯ И КРАСИВАЯ ГРУДЬ - ЭТО РЕАЛЬНО!!!

Миостимулятор — наилучшая альтернатива пластической хирургии по увеличению груди! Быстро и безболезненно он: • увеличит объем груди • поднимет обвисшую грудь и придаст красивую форму • избавит от растяжек.

Применяя прибор всего 2 раза в день по 15 минут, уже через 15-30 дней Вы увидите долгожданный результат!



ГАРАНТИЯ - 3 МЕС.
СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ - 5 ЛЕТ.
ПРОИЗВОДСТВО: КНР

Цена с оплатой при получении на почте - 1799 руб. за 1 шт.
При заказе от 2 шт. цена - 1699 руб. за 1 шт.

ЧУДО-ПЕЧЬ

По-настоящему народная «Чудо-печь» защитит от холодов любое помещение: дом, склад, птичник, теплицу. Производится в России по японской технологии. Обладает повышенной мощностью (2,5 кВт)! Работает без дозаправки 16 часов. Расход топлива (дизель, керосин) всего 2 л в сутки! Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ
МЧС РОССИИ!



Гарантия 3 года!

Цена - 2450 руб. с оплатой при получении на почте. От 2 шт. цена - 2340 руб. за 1 шт.

Сделать заказ на товары Вы можете по телефонам: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05, 57-31-24. Или написав по адресу: 610052, г. Киров, а/я 10, отдел 52. Работаем с 6.00 до 21.00. ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС! Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77. Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара. Точную стоимость товара для вашего региона уточняйте у наших менеджеров.

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК! ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО! ЕЩЕ БОЛЬШЕ ТОВАРОВ НА WWW.MIR-C.RU, WWW.KSIN.RU

На правах рекламы ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г. Киров, ул. Бородулина, 12, отдел 52

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА НА ЛАДОНИ

ЕЩЕ СОВЕРШЕННОЕ, КАЧЕСТВЕННОЕ, НАДЕЖНЕЕ!

Золушка — революционное изобретение в стирке!

- Абсолютно бесшумна! • Миниатюрна!
- Перестирает любую габаритную одежду без механической деформации.
- Не требует проточной воды.
- Потребление электроэнергии менее 20 Вт.
- Вес менее 500 г. • Незаменима на даче, в деревне или поездке!

Гарантия 18 месяцев!

Товар сертифицирован!

Соответствует ГОСТам!

Срок службы не менее 10 лет.

Цена с оплатой при получении на почте - 1540 руб.
При заказе от 2 шт. цена - 1440 руб. за 1 шт!

ВПЕРВЫЕ СУШИМ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

Мечтаете о легкой, не требующей внимания и времени заготовке продуктов впрок? Мы можем исполнить Ваше желание! Благодаря легкой (3,5 кг), компактной (325х300 мм), вместительной (3 кг) сушилке процесс сушки любых трав, грибов, ягод, фруктов и овощей пойдёт не только быстрее (от 1,5 ч, без утомительного переворачивания), но и качественнее (с сохранением первоначального вкуса, минеральных веществ и питательности). Скажите «Нет!» длительному ожиданию и порче урожая!

Товар соответствует ГОСТам!

СОХРАНИТЕ ЗАПАСЫ БЕЗ ПОТЕРЫ!

Цена - 2500 руб. с оплатой при получении на почте.



ПОДПИСКА на I полугодие 2010 года



Федеральное государственное унитарное предприятие «ПОЧТА РОССИИ»
Бланк заказа периодических изданий Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ На газеты **1 0 8 1 3**
журнал (индекс издания)

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ»

(наименование издания)

ЗДОРОВЬЯ»

Количество комплектов

На 2010 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

Фамилия, И.О.

Линия отреза

ДОСТАВочная КАРТОЧКА

На газеты

1 0 8 1 3

журналы (индекс издания)

П В место литер

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»

(наименование издания)

СТОИМОСТЬ	подписки	руб.	Количество комплектов
	каталожная	руб.	
	переадресовки	руб.	

На 2010 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Город

(почтовый индекс)

Село

Район

Улица

Дом

корпус

квартира

Кому

Фамилия, И.О.

Телефон

Этот купон можно использовать и для текущей подписки со следующего месяца