

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №3⁽⁸⁷⁾ 2013

Лечим печень и желчный пузырь



Успейте подписаться
на 2-е полугодие 2013 года
до 25 марта.
С 1 апреля подписка
будет стоить дороже!

16+

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 10813

Вы хотите, чтобы уровень сахара в крови оставался в норме?

Тогда принимайте Олиджим!

Сегодня все больше людей озабочены проблемой поддержания нормального уровня сахара в крови. Неудивительно, если учесть, что в мире от последствий высокого уровня сахара страдают почти 350 млн. человек, и каждый год по этой причине умирают до 4 млн. людей¹. Учитывая эту статистику, поддерживать нормальный уровень сахара в крови стало не просто важным, а жизненно необходимым.

Если Вы хотите, чтобы сахар в крови всегда оставался в норме, помогите своему организму с помощью диет и специальных растительных добавок, таких как Олиджим. Регулярный прием Олиджима поддерживает в норме уровень сахара за счет двух растительных компонентов — инулина и джимнемы:

- В кислой среде желудка **инулин** преобразуется во фруктозу — естественный сахарозаменитель, который дает энергию мышцам и тканям, не влияя на уровень сахара в крови.

- **Листья джимнемы** благодаря джименовым кислотам замедляют процессы всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безо-



пасно выводится из организма; кроме того джименовые кислоты поддерживают работу поджелудочной железы и здоровую выработку инсулина.

Всего 2 таблетки Олиджима в день² — и уровень сахара в крови останется в норме, а у Вас будет меньше поводов для беспокойства за свое здоровье и здоровье Ваших близких.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812)-454-00-03, 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» № МГ RU.001.П1026 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия). СоГР № RU.77.99.11.003.E.009130.04.11. БАД. Не является лекарством. Реклама

¹ «Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ за сентябрь 2012» (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html>). ² Рекомендуется регулярный прием Олиджима по схеме 25/5 (25 дней приема с 5-дневным перерывом)

Глава I**Чем помочь печени***Гепатит А*

Болезнь Боткина	3
Кто в группе риска?	5
Это надо знать	5
Особенности гепатита А	5
Спасительная прививка	6
Чесочно-лимонный курс	7
Печень — зеркало здоровья	7
Про гепатит забыл	8
Мед для профилактики	9
Лечение через очищение	9
О чем мечтает печень	10

Гепатит В

Вирус с желтыми глазами	13
Хроническая форма гепатита В	16
Нужен щадящий режим	17
В аптеку — только с рецептом	18
Поддержит липа, хмель и мята	19
Что назначит врач	20
Каковы побочные эффекты лечения?	20
Вирусы-провокаторы	21
Жуйте расторопшу	23
Чем помочь «царице органов»	24
Чай на кукурузных рыльцах	25
Сливово-малиновый дар	26
Совет от Ванги	26
Сила чистотела	27

Гепатит С

Гепатит С маскируется под грипп	28
Выручит крушина	31
Как ставится диагноз	31
Почему увеличилась печень?	32
Стоп, инфекция!	34
Огуречный компот при желтухе	35
Береза тоже лекарь	36
Диффузные изменения печени	37
Возможные осложнения	37
Не нужно замыкаться в себе	38
Овсяный эликсир	38
Отложите поездку на юг	39

Стеатогепатит

Опасный жир для клеток	39
Как ставится диагноз?	41
Разрушающий алкоголь	42
Факторы риска	44
Соблюдайте дозировку	45
Как справиться с алкогольной зависимостью	46
Без витаминов не обойтись	49

Гепатоз

Ожирение печени. Как с этим жить?	50
Приготовьте тыквенный мед	52
К чему приводит гепатоз	52
Лишний вес таит опасность	53
Витамин в ядре абрикоса	55
Как выявляют гепатоз?	55

Цирроз

Фильтр для токсинов	56
Осложнения при циррозе	59
Пижма и мед снимут боль	60
Самодиагностика	61
Печени требуется помощь	61
Соль под запретом	62
Зри в корень	63
Налегайте на витамины	63
Что поможет укротить недуг	64
Профилактика	65
Восстановитель печени	65
Не надо отчаиваться	66

Глава II**Проблемы желчного пузыря***Холецистит*

Толчок к воспалению	67
Виновики холецистита	70
Если болит живот	71
Кто рискует	72
За здоровьем — в санаторий	72
Травяные снадобья	74
Начните с правильного питания	75
Врачи предупреждают	77
Попробуйте свекольный сироп	78
Секреты знахарей	78

Желчнокаменная болезнь

Каменный гость	79
Эх, яблочко!	81
В лечении наберитесь терпения ...	83
«Большая» желчь	83
Камни можно растворить	84
Проверено на себе!	85
Жизнь после операции	86
Главное — дробное питание	88
Перегиб желчного пузыря	89

Дискинезия

желчевыводящих путей

Дискомфорт в подреберье	90
Диагностика	92
Откуда ждать беды?	92
Режим и диета	93
Сок тыквы успокоит нервы	94
Дорогу — овощам и фруктам!	95
Упражнения для лучшего оттока желчи	96

Что любит желчный пузырь	95
Витамины прямо с грядки	97
Дискинезия при беременности	98
Лечебная сила женьшеня	100
Диета, сон, прогулки	101
Вдох-выдох	102
Будь в тонусе!	103
Здоровье с каждым зернышком ...	103
Как провести тюбаж	104
Отчего горечь во рту	105
Дискинезия и отеки	106
Спасибо отварам!	107
Лекари с лесной опушки	107

Глава III

Некоторые другие проблемы

Чистка желчных протоков	109
Доктор, скажите, пожалуйста	110
Фиброз	112



scan waleriy

! Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке Ilona75 | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ», выпуск 3 (87), март 2013 г.

Подписные индексы: 16462, 10813

Главный редактор Е.Н. ПОЛЯКОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

e-mail: zdorovyie@gmi.ru

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) 469-98-09, 469-98-15,

факс (831) 469-98-00, e-mail: sales@gmi.ru

Отдел подписки

8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)

Отдел продаж наложенным платежом:

Телефоны: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплат-
ный), (831) 469-98-20, 469-98-22, e-mail: kniga@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Вопросы по доставке:

телефон (831) 469-98-78, e-mail: dostavka@gmi.ru

Вопросы по претензиям:

телефон (831) 469-98-71, e-mail: pretenziya@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, Минск,
ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Журнал зарегистрирован Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства массовой
информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.

Подписано в печать 8 февраля 2013 г. в 10 часов
(по графику — в 10 часов).

Дата выхода в свет 6 марта 2013 г.

Тираж 80000 Заказ № 5354003.

Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Первая образцовая типография»,
филиал «Нижполиграф»,
603950, Нижний 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

Чем помочь печени

Гепатит А

Болезнь Боткина

Гепатит А обычно подхватывают летом. Но поскольку у болезни длительный инкубационный период, недуг может появиться у взрослых и детей и осенью.

Что это за недуг

Гепатит А называют также болезнью Боткина, или инфекционным гепатитом. Считается наиболее благоприятной формой гепатита, так как не имеет тяжелых последствий. По механизму передачи похож на кишечную инфекцию. Зараже-

ние происходит через рот, через контакт — то есть грязные руки.

Специалисты считают, что болезнь распространена в основном в слаборазвитых странах с низким уровнем гигиены. К их числу, увы, относится Россия.

Как развивается

Болезнь начинает проявлять себя по истечении инкубационного периода (от 7 до 50 дней), во время которого вирус размножается и адаптируется в ор-

ганизме. Сначала, до появления желтухи, гепатит напоминает грипп и начинается с повышения температуры до 38–39 °С, озноба, головной боли, общего недомогания, ломоты в теле. Интоксикация (общее отравление организма) может быть довольно сильной.

Через несколько дней картина начинает меняться: пропадает аппетит, появляются боли в правом подреберье, тошнота, рвота, темнеет моча и обесцвечивается кал.

Врачи фиксируют увеличение печени и реже — селезенки. В крови обнаруживаются характерные для гепатитов изменения: специфические маркеры вирусов, увеличивается билирубин, значение печеночных проб возрастает в 8–10 раз.

Заболевание длится от 1 недели до 1,5–2 месяца, после чего наступает период восстановления, который может растянуться до полугода.

Как лечиться

Большинство случаев заболевания гепатитом А завершается спонтанным выздоровлением и не требует активного лечения. Поэтому такая разновидность гепатита считается самой нео-

пасной, у нее даже хронической формы нет.

При тяжелом течении назначают капельницы, устраняющие токсическое действие вируса на печень. Всем больным рекомендованы постельный режим во время разгара болезни, специальная диета и препараты, защищающие печень (гепатопротекторы).

Врачи настоятельно рекомендуют избегать алкоголя, который как ядовитое вещество может ослабить и без того поврежденную печень.

Как питаться

Разрешаются молоко, кисломолочные продукты, творог.

Супы предпочтительны крупные, овощные, молочные.

Можно есть отварное и паровое нежирное мясо, отварную нежирную рыбу. В качестве гарниров лучше использовать картофель, свежие огурцы и помидоры, зеленый горошек. В меню больного можно включить каши и макаронные изделия.

На десерт — не кислые фрукты и ягоды, варенье, мед.

Хлеб лучше использовать пшеничный, грубого помола, выпеченный за день до приема пищи.

Кто в группе риска?

Обязательную вакцинацию рекомендуется провести людям, которые больше всего подвержены заражению вирусом гепатита А. К ним относятся:

- ◆ пациенты с хроническими заболеваниями печени;

- ◆ больные гемофилией;
- ◆ люди, имеющие профессиональные факторы риска заражения (в частности, сотрудники больниц и лабораторий);
- ◆ гомосексуалисты;
- ◆ наркоманы.

Это надо знать

Вакцина против гепатита А у некоторых людей может вызывать побочные действия:

- ◆ местные реакции (незначительные и непродолжительные) — болезненность, покраснение и уплотнение в месте инъекции;

- ◆ общие реакции (незначительное повышение температуры тела, слабость, головная боль).

Вакцинацию проводить нельзя, если человек страдает острым или хроническим прогрессирующим заболеванием. Противопоказанием к прививке служит также повышенная чувствительность к какому-либо компоненту вакцины или аллергическая реакция, наблюдавшаяся при предыдущем ее введении.

Особенности гепатита А

Чем отличается от простуды

Болезнь не всегда проявляется в желтушной форме, поэтому ее можно спутать с острым респираторным заболеванием. Но есть отличия. Когда у больного ОРЗ спадает температура, он

начинает чувствовать себя лучше. При гепатите А — другая картина. Температуры может не быть, а состояние не улучшается. Заболевший выглядит вялым, засыпает по несколько раз в день.

Чем отличается от отравления

Даже при нормальной температуре у больного гепатитом А отсутствует аппетит. Более того, его может тошнить при виде еды. При этом рвота не-

обычная, не такая, как при отравлениях, когда человека буквально выворачивает. При гепатите А рвота необильная, не столь многократная, но упорная — проявляется несколько дней подряд.

Спасительная прививка

Эффективна ли вакцинация в период эпидемии?

На этот вопрос отвечает врач-инфекционист кандидат медицинских наук Александр Владимирович ФРОЛОВ.

Вакцинация против гепатита А даже в период эпидемии эффективна. Дело в том, что инкубационный период вируса может доходить до 6—7 недель, а на формирование иммунитета после прививки нужно 3—4 недели. Эта небольшая разница в сроках помогает предотвратить заболевание.

Первичная вакцинация проводится однократно, повторную прививку для достижения более

прочного иммунитета и сохранения уже имеющегося делают через 6 месяцев. Иммунитет сохраняется в течение как минимум 10 лет.

Но если человек когда-нибудь болел гепатитом А, то вакцинацию делать не надо: иммунитет к этому заболеванию у него сохраняется всю жизнь.

Чтобы уберечься от заражения гепатитом, необходимо соблюдать несложные правила: пить только кипяченую воду, вымытые фрукты и овощи ополаскивать также кипяченой водой и, конечно, мыть руки перед едой.

■ Кстати

Гепатит А может иметь затяжной характер и оставлять такие осложнения, как холецистит (воспаление желчного пузыря) и панкреатит (воспаление поджелудочной железы).

Чесочно-лимонный курс

Сок 2 головок чеснока смешивают с соком 2 лимонов. Принимают при желтухе по 1 ч. ложке средства через 2 часа после еды. Курс лечения — 1 месяц.

При необходимости курс лечения повторяют через 2–3 недели перерыва до полного выздоровления.

*Т. ЛУКОВА,
Ростов.*

Печень — зеркало здоровья

Печень выполняет множество функций. Она является одновременно органом пищеварения, кровообращения, обмена веществ всех видов, включая гормональный, кладовой витаминов и микроэлементов. От печени зависит сопротивляемость организма болезням и инфекциям, поскольку этот орган непосредственно влияет на работу иммунной системы.

Печень очищает и освобождает кровь от вредных соединений и примесей, расщепляет и нейтрализует лекарственные препараты и другие химические вещества, поступающие в кровь. В печени образуется множество белков и свертывающих факторов крови. Бла-

годаря печени поддерживается необходимый уровень сахара и жиров в крови и происходит образование желчи.

Все перечисленные функции при гепатите могут нарушаться. Слабая печень не справляется со своими обязанностями и нарушает общее здоровье человека. Из-за загрязнения самой печени и ее неполноценной работы яды попадают в кровяное русло и разносятся по всему телу, оседая в легких, почках и других жизненно важных органах, что приводит к их заболеваниям.

Поэтому за состоянием печени нужно пристально следить и не оставлять без внимания симптомы, указывающие на нарушения в ее работе.

Признаки больной печени

- ◆ Печеночные знаки на коже: характерные пигментные пятна, папилломы, висячие родинки.
- ◆ Очень гладкие, сухие, словно отшлифованные ладони.
- ◆ Кожа, особенно на лице, истончается, становится похожей

на пергамент с желтоватым оттенком.

- ◆ Головная боль, которая практически не прекращается.
- ◆ Появляются гормонозависимые опухоли.
- ◆ Печень не успевает восстанавливаться, развивается цирроз.



ФИТОаптечка

При гепатите измельченную траву с цветками зверобоя заливают вином (кагором или мадерой) в пропорции 1:10. Бутылку 10–12 дней хранят в темном месте при комнатной температуре или на 2–3 часа ставят в кастрюлю с теплой, но не горячей водой. Настой принимают по 1 ст. ложке перед едой в течение 2 недель.

Про гепатит забыл

Я никогда серьезно не болел. Во время Великой Отечественной войны приходилось общаться с больными тифом, они умирали, а меня никакая хворь не брала.

Но вот мне пришлось принимать участие в освоении целинных и залежных земель Северного Казахстана. Там я и заболел гепатитом, по-другому желтухой. 45 дней пролежал в больнице, но до конца не вылечился. Я стал требовать, чтобы

меня отправили на родину, в Белоруссию.

Когда я приехал домой, вид у меня был слабый и беспомощный. За мое лечение взялась родная тетя. Она давно занимается народной медициной. Посоветовала принимать настой обыкновенного хрена как быстроедействующего средства при острых гепатитах.

Тетушка брала 500 г вымытого и очищенного корня хрена, натирала на терке. Эту кашицу

заливала 1 л кипятка, плотно закрывала крышкой и настаивала 24 часа. Затем процеживала, отжимала и давала пить по четверти стакана 3 раза в день до еды.

После 7-дневного лечения я почувствовал себя лучше, и болезнь стала проходить. А через две недели домашнего лечения я стал нормальным и здоровым человеком. С тех пор больше гепатитом не страдал.

Тетушка говорила, что гепатит можно побороть и листьями лопуха обыкновенного. Для этого нужно 1 ст. ложку листьев заварить стаканом кипятка. Пить настой по четверти стакана 3—4 раза в день, добавляя по вкусу мед.

Или можно 4 ст. ложки лопуха заварить в 1 л кипятка и принимать по полстакана 3 раза в день до еды.

*М. СТАНКЕВИЧ,
Витебск, Беларусь.*

Мед для профилактики

С лечебной и профилактической целью при заболеваниях печени рекомендуют принимать утром 1—2 ст. ложки меда с добавлением маточного молочка на кончике ножа, а после обеда — 1 ст. ложку меда с 1 ч. ложкой перги.

Утром и вечером полезно употреблять смесь из 1 ст. ложки меда с яблочным соком.

Протирают через сито 300 г репчатого лука, добавляют 2 ст. ложки сухой травы полыни горькой и 100 г меда.

Заливают все 700 мл белого сухого вина, настаивают 20 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое. Затем процеживают.

Принимают по 50 мл 3 раза в день до еды.

Лечение через очищение

Гепатит А — это инфекционное заболевание печени, вызываемое вирусом. Вирус гепатита А имеет кислотоустойчивую

оболочку, что помогает ему, попав с загрязненными продуктами и водой, пройти кислый защитный барьер желудка.

Через желудочно-кишечный тракт вирус внедряется в слизистую оболочку кишечника, затем проникает в кровь и с ее током заносится в клетки печени. При размножении начинает отравлять организм отходами своей жизнедеятельности.

Лечение в большей степени направлено не на борьбу с вирусами гепатита А, а на уменьшение концентрации и удаление из организма вредных веществ, которые появляются при повреждении и нарушении функций печени. Поэтому больному вводят дезинтоксикационные раство-

ры, глюкозу, витамины, гепатопротекторы (препараты, защищающие клетки печени). Противовирусное лечение не проводится.

К счастью, бороться с гепатитом А проще, чем с другими видами гепатитов, функция печени обычно восстанавливается полностью.

После перенесенного заболевания формируется стойкий пожизненный иммунитет.

В острый период необходимо придерживаться диеты № 5, соблюдать физический и психический покой.



ФИТОаптечка

При гепатите заливают 1 ч. ложку травы душицы стаканом кипятка, настаивают 2 часа. Принимают по четверти стакана 3 раза в день.

Заваривают 2 ч. ложки листа шалфея лекарственного 2 стаканами кипятка, настаивают 30 минут, затем процеживают. Принимают по 1 ст. ложке средства через каждые 2 часа.

О чем мечтает печень

Диета № 5

Диету по Певзнеру, или стол № 5, назначают при хроническом гепатите, остром холецистите и гепатитах в период вы-

здоровления, холецистите и желчнокаменной болезни вне обострения, циррозе печени при отсутствии печеночной недостаточности, во всех случаях без со-

путствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Рекомендуемые продукты и блюда: хлеб любой вчерашней выпечки либо подсушенный; молоко, кефир, простокваша, сметана в качестве приправы к блюдам, творог некислый; супы крупяные, овощные, молочные, щи и борщи вегетарианские; нежирные сорта мяса (говядина, куры, кролик, индейки) отварные или запеченные, докторская и диетическая колбасы; рыба нежирных сортов, отварная, запеченная, заливная (на овощном отваре), фаршированная; макаронные изделия отварные; омлет белковый запеченный, допускается не более одного желтка в день; крупы в ассортименте в виде каш и пудингов с добавлением моркови, сушеных фруктов и творога; овощи в сыром, отварном или запеченном виде; фрукты и ягоды некислых сортов, кисели, компоты, желе, сахар, мед, варенье, мармелад, пастила; петрушка, укроп, корица, ванилин; чай (можно с лимоном), кофе с молоком, овощные, фруктовые и ягодные соки, отвар шиповника.

Запрещенные продукты и блюда: свежий хлеб и сдобные

булочные изделия; окрошка и супы на грибном бульоне; жирные сорта мяса (утка, гусь, дичь, мозги, печень и почки), консервы и копчености; жирные виды рыбы, рыба копченая, соленая, консервы, икра зернистая красная и черная; яйца вареные вкрутую или жареные; сливки, творог с повышенной кислотностью; редис, редька, репа, блюда из бобовых, шпинат, щавель, чеснок, грибы и маринованные овощи; острые соусы, горчица, перец и хрен; мороженое, шоколад и изделия с кремом; кофе, какао, а так же холодные напитки.

Режим питания: блюда готовятся в вареном виде или на пару; пища принимается теплой 5 раз в сутки.

Примерное однодневное меню диеты № 5

Завтрак: запеканка творожная в сметане (140 г), каша овсяная молочная (200 г), чай (200 мл).

Обед: суп молочный (500 г), голубцы фаршированные рисом и отварным мясом (250 г), желе из яблочного сока (125 г).

Полдник: чай (200 мл), сухарики (25 г).

Ужин: запеканка из манной крупы (250 г), компот (200 мл).

На ночь: кефир (200 мл).

Диета № 5а

Показания: хронический гепатит, острые холециститы и гепатиты в период выздоровления, холецистит и желчнокаменная болезнь вне обострения, цирроз печени, сопровождающийся выраженными воспалительными процессами в желудке и кишечнике; после операций на желчных путях.

Рекомендуемые продукты и блюда: хлеб пшеничный вчерашний или подсушенный, несдобное печенье; супы молочные пополам с водой, вегетарианские с протертыми овощами и крупами, супы-пюре; нежирная говядина, кролик, индейка, курица без кожи в виде изделий из фарша, отварные или паровые; рыба нежирных видов, отварная и паровая, заливная на овощном отваре; омлет белковый паровой, от половины до одного целого желтка в день; молоко, некислый кефир, обезжиренный творог, сметана в блюдах, сыр неострый в тертом виде; масло сливочное и масло растительное рафинированное в небольших количествах в блюдах; каши хорошо разваренные или протертые на молоке пополам с водой (манная, рисовая, геркулесовая и гречневая), отварная

вермишель; овощи отварные, паровые или протертые сырые, тыква и кабачки отварные или тушеные; спелые сладкие фрукты и ягоды в сыром виде, кисели, желе, зефир, пастила, мед, сахар, варенье; чай с лимоном, молоком, кофе с молоком, отвар шиповника, сладкие фруктовые и ягодные соки.

Запрещенные продукты и блюда: ржаной, а также любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста; бульоны мясные, рыбные, грибные, из непротертых овощей и круп; жирные сорта мяса, гусь, утка, дичь, печень, почки, мозги, жареное мясо куском, копчености, колбасы, консервы; рыба жирных видов, копченая, соленая, тушеная, жареная, консервы, икра; яйца жареные и сваренные вкрутую; молоко в натуральном виде, творог жирный и повышенной кислотности, сливки, острый сыр; пшено, ячневая и перловая крупы, рассыпчатые каши, бобовые; редис, репа, редька, капуста, щавель, шпинат, чеснок, лук, квашеные, соленые и маринованные овощи, грибы; кислые твердые фрукты, ягоды с жесткими зернами, пряности, шоколад, халва, изделия с кремом, мороженое; кофе, какао, холод-

ные и газированные напитки.

Режим питания: отваренная пища употребляется жидкой и протертой 5 раз в день в теплом виде.

Примерное однодневное меню диеты № 5а

Завтрак: яйцо всмятку (100 г), каша овсяная молочная протертая (250 г), чай с молоком (200 мл).

Обед: суп перловый протертый с овощами (500 г), биточ-

ки мясные паровые с молочным соусом (160 г), пюре картофельное (240 г), кисель фруктовый (200 мл).

Полдник: яблоки печеные (100 г).

Ужин: суфле творожное паровое (140 г), чай (200 мл).

На ночь: фруктовый кисель (200 мл).

На весь день: сухари пшеничные (100 г), масло сливочное (25 г), сахар (25 г).

Гепатит В

Вирус с желтыми глазами

Почему гепатит называют желтухой? «Желтуха — это не синоним гепатита, а один из его синдромов», — говорит врач-инфекционист кандидат медицинских наук Александр Владимирович ФРОЛОВ.

Действительно, острый гепатит — не единственная болезнь, при которой у больного желтеют кожа и белки глаз. Причина измененной окраски такая: вирус гепатита поража-

ет печень, из-за чего нарушается пигментный обмен в организме. Вообще с гепатитами (а их, если кто не знает, несколько видов) связано немало вымыслов.

Доктор Фролов, отвечая на вопросы, четко отделяет достоверные факты от ходячих заблуждений по поводу гепатита В — одной из самых распространенных разновидностей болезни.

— Итак, правда ли, что...

1. ...гепатит В в 100 раз чаще, чем СПИД? В популярной литературе сообщается о том, что треть населения Земли инфицирована, а в России носят вирус более 5 миллионов человек.

— Вирусы гепатита активнее, чем вирусы СПИДа. Это верно. А все остальное пусть остается на совести пишущих. Дело в том, что все подсчеты такого рода носят приблизительный характер. Реальные цифры гораздо ниже. Мне известна другая статистика. В развитых странах инфицировано гепатитом до 1 процента населения, в развивающихся — до 10.

2. ...гепатитом В можно заразиться при поцелуе?

— Нет, это маловероятно. Через слюну вирус не передается. Заражение происходит при нарушении целостности кожи и слизистой оболочки. То есть теоретически такое возможно, если во рту каждого есть ранки. Тогда зараженная вирусом кровь попадает в кровь здорового человека и... Но, повторяюсь, вероятность мала.

3. ...больной гепатитом В нуждается в отдельной посуде — в целях безопасности своих близких?

— Заразиться через плохо помытую посуду или столовые приборы, которыми пользовался больной, крайне сложно. Представьте такую картину. Больной повреждает вилкой слизистую оболочку рта. А кто-то из его семьи той же вилкой проделывает нечто подобное. Согласитесь, случай маловероятный.

4. ...при бытовых контактах заражение тем не менее возможно?

— Бытовые контакты имеют значение, если заражение передается через кровь. Например, у вас и больного — открытые раны на руках. Вы обменялись рукопожатием — произошло заражение. Часто ли бывают такие случаи? Вопрос риторический. А вот заразиться, бреясь одной и той же бритвой, много реальнее.

5. ...45 минут кипячения достаточно, чтобы уничтожить вирус?

— Да, это верно. Когда мы имеем дело с живым вирусом.

6. ...спирт вирус не убивает?

— При обработке инвентаря спирт действует как дезинфицирующее средство. Но все дело в том, достанет или нет дезинфицирующий раствор сточек инфицированной крови. Если достанет, то убивает ви-

рус. Но ведь есть очень хитро сконструированные приспособления, которые сложно обезопасить от вируса. Например, в свое время наша медицина отказалась от инъекторов — своеобразных пистолетов для прививок. Хотя они были очень удобны при массовых вакцинациях. Причина — возможность контакта с кровью.

7. ...сейчас легче всего заразиться гепатитом В не в медицинских учреждениях, а в сфере услуг? Речь о парикмахерских, тату-салонах, местах, где выполняют пирсинг (прокалывание ушных мочек и пр.).

— Эти организации в меньшей степени контролируются органами санэпиднадзора, чем медицинские (больницы и поликлиники, например, контролируются очень жестко). Но никакой статистики по поводу того, где вероятнее возможность заражения, тут и быть не может. Больной не знает, где он заразился: в поликлинике или в парикмахерской. Если, конечно, не сдаст чуть не ежедневно кровь на анализ. Но такого же не бывает!

8. ...введение одноразового инструмента резко уменьшило количество случаев заболеваний?

— Это верно. Одноразовый инструментарий, хороший контроль на станции переливания крови свою роль сыграли: гепатит В резко пошел на убыль. Ну и вакцинация, конечно, имеет большое значение. Раньше проблемы были со стоматологией, поскольку там все-таки недостаточно одноразового инструмента. Сейчас ситуация в этой области улучшилась, опять-таки контроль сделал свое дело. Понятно, что от чьей-то недобросовестности никто не застрахован. Поэтому по каждому случаю заражения проводится санэпидрасследование.

9. ...гепатит В — вторая по значимости причина онкозаболеваний, как утверждают средства массовой информации?

— Нет, я с этим утверждением не согласен. Хотя считается, что заболевания гепатитом могут закончиться циррозом печени и первичным раком печени (карциномой). Но вероятность онкологии в таком случае очень невелика. Рак печени встречается много-много реже, чем, например, рак желудка или женских половых органов.

Что касается цирроза печени... Цирроз печени как последствие гепатита В — вещь тоже

нечастая. Если больной гепатитом В соблюдает диету, ведет правильный распорядок жизни, то прогноз течения болезни благоприятный.

А вот гепатит С дает цирроз чаще, чем гепатит В. Поэтому таким больным рекомендуется противовирусное лечение.

10. ...алкоголь и гепатит — понятия несовместимые?

— Полностью согласен. При хроническом гепатите алкоголь категорически противопоказан. Более того, для печени он много опаснее вируса гепатита. А сочетание алкоголя с хроническим гепатитом многократно усиливает действие вируса: сам по себе вирус развивается гораздо меньшими темпами.

Светлана ЯРЫГИНА.

■ Цифры в тему

Вероятность возникновения хронической инфекции гораздо выше у детей в возрасте от 1 до 5 лет и составляет 25–50%, у детей, которые заразились гепатитом при родах, — 90%.

Хроническая форма гепатита В

Как правило, при наличии правильного лечения острый гепатит В завершается полным выздоровлением (90% случаев). При бессимптомном, безжелтушном течении болезнь может перейти в хроническую форму.

Для хронического гепатита В характерно увеличение печени, боли или чувство тяжести в правом подреберье, разнообразные диспепсические явления (отклонения); реже выявляют-

ся желтуха, кожный зуд, субфебрильная температура (небольшая повышенная температура в течение длительного времени). Больные жалуются на снижение аппетита, отрыжку, тошноту, метеоризм, неустойчивый стул, общую слабость, потливость, снижение трудоспособности.

Хронический гепатит В ведет к постепенному отмиранию клеток печени и разрастанию на их месте соединительной ткани, то

есть циррозу. Таким образом, печень постепенно перестает выполнять свои функции.

При обследовании больных хроническим гепатитом В проводят биохимический анализ крови, в том числе печеночных ферментов (АСТ и АЛТ), отражающих активность воспалительного процесса в печени, определя-

ют уровень альфа-фетопротейна (маркера рака печени) и назначают ультразвуковое исследование (УЗИ) для ранней диагностики развития опухолевого процесса.

Иногда рекомендуется биопсия печени.

Больных с вирусным гепатитом лечит врач-гепатолог.

Нужен щадящий режим

Гепатитом В может заразиться любой человек, даже новорожденный, если его матерью является женщина, имеющая этот вирус. Причем у новорожденных гепатит протекает бессимптомно, то есть без классической желтухи.

Для детей заболевание особенно опасно, так как в этом случае гепатит В часто переходит в хроническую форму. Если заражение произошло в зрелом возрасте, то такой риск ниже. Это зависит от состояния иммунной системы: чем она крепче, тем ярче проявления заражения, тем быстрее начинается лечение, которое не допускает развития хронической формы болезни.

Следует помнить, что наиболее эффективной защитой от за-

ражения и заболевания гепатитом В является вакцинация. На сегодняшний день всем детям прививки против гепатита В делают в первые 6 месяцев жизни.

Обязательной является иммунизация взрослых, входящих в группы риска, включая членов семей больных хроническим гепатитом В, медицинских работников и студентов медицинских вузов, а также всех, кто так или иначе связан с препаратами крови.

В некоторых случаях может потребоваться ревакцинация — повторное (через определенный срок) проведение предохранительных прививок.

Переболевшие вирусным гепатитом нуждаются в щадящем режиме. Если трудовая деятель-

ность этих людей связана с тяжелой физической нагрузкой или профессиональными вредностями, им временно предлагается более легкая работа, а врач наблюдает их в поликлинике не менее 6 месяцев.

Каждый переболевший должен помнить, что при несоблю-

дении режима и диеты возможны осложнения, вплоть до цирроза печени.

В течение определенного времени необходимо избегать переутомления, перегревания, переохлаждения, занятий спортом, а также придерживаться специальной диеты.



ФИТОаптечка

При гепатите берут 3 части цветков бессмертника, 2 части кукурузных рылец, по 1 части травы льнянки и травы золототысячника.

Затем 1 ст. ложку смеси заливают стаканом крутого кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

В аптеку — только с рецептом

Люди с хроническим гепатитом В должны избегать алкоголя, поскольку употребление спиртного может вызвать дополнительные повреждения печени.

Также больным гепатитом следует проконсультироваться у специалистов — медиков, прежде чем принимать какие-либо лекарства без рецепта, биодо-

бавки или другие препараты, поскольку эти средства могут повредить печень.

Для борьбы с гепатитом народная медицина советует 1 кг репчатого лука очистить от шелухи, измельчить, добавить 2 стакана сахарного песка и держать в духовке до тех пор, пока сироп не приобретет желтую окраску. Затем смесь процеживают и употребляют си-

роп по 1 ст. ложке натошак в течение нескольких месяцев.

Хорошо принимать по 50—100 мл свежеприготовленного сока клубней топинамбура 2—3 раза в день за 10—15 минут до еды.

Растворите мумие в соке алоэ (5 г мумие на 150 мл сока). Пей-

те по 1 ч. ложке до завтрака и на ночь в течение 2 недель. Сделайте 2-недельный перерыв и повторите курс.

Одновременно принимайте настойку прополиса: по 20 капель 3 раза в день перед едой.

*О. БАТРАКОВА,
Красноярск.*

Поддержат липа, хмель и мята

Народные средства помогут поддержать здоровье печени, но не избавят от заболевания.

◆ 1 ст. ложку цветков липы заливают стаканом кипятка, дают настояться в течение 5 минут. Пьют как жаропонижающее средство в преджелтушном периоде при наличии высокой температуры.

◆ 10 г шишек хмеля заливают стаканом кипятка. Настаивают в течение 7—8 часов, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. Настой оказывает болеутоляющее и мочегонное действие.

◆ Настой из листьев мяты, соцветий ромашки, травы тысячелистника и коры крушины. Все компоненты смешива-

ют в равных долях. 1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка. Настаивают в течение 30 минут. Принимают натошак утром и на ночь по полстакана. Средство оказывает противовоспалительное, успокаивающее, желчегонное и мочегонное действие.

◆ Настой из смеси листьев мяты перечной, семян укропа, травы полыни, травы тысячелистника (все по 2 части) и соцветий бессмертника песчаного (3 части).

2 ч. ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка. Настаивают в течение 8 часов. Принимают в течение суток.

Состав оказывает противовоспалительное, болеутоляю-

щее, успокаивающее и желчегонное действие.

Средство используют после снятия холестаза (наруше-

ния синтеза, секреции и оттока желчи).

*В. КОРНИЛОВ,
г. Набережные Челны, Татарстан.*

Что назначит врач

В лечении хронического гепатита В применяются препараты двух фармакологических групп — интерферон-альфа и аналоги нуклеозидов (ламивудин, адефовир, энтекавир и другие), которые обладают доказанной эффективностью.

Препараты интерферона-альфа выпускаются только в виде раствора и в зависимости от производителя могут иметь различные названия.

Существует два вида интерферона-альфа: стандартный, ко-

торый вводится подкожно ежедневно или 3 раза в неделю, и пегилированный, который вводится 1 раз в неделю.

Различия в кратности введения стандартного и пегилированного интерферонов зависят от особенностей их состава. С целью лучшей переносимости рекомендуется вводить интерферон во второй половине дня, лучше вечером.

Аналоги нуклеозидов выпускаются в виде таблеток и раствора для приема внутрь.

Каковы побочные эффекты лечения?

У противовирусных препаратов, как и многих других лекарств, есть побочные действия.

Неблагоприятные эффекты на фоне интерферонотерапии встречаются у большинства пациентов.

◆ **Гриппоподобный синдром** напоминает грипп и проявляется в виде озноба, лихорадки, температуры до 39–40 °С, ломоты в мышцах, костях, слабости. Данное побочное действие наблюдается более чем у 90%

пациентов и проходит после первых двух недель введения препарата. При возникновении таких симптомов назначают парацетамол. С учетом длительности гриппоподобного синдрома (около 12 часов) целесообразно введение интерферона в вечернее время.

◆ **Астенический синдром** характеризуется общей слабостью, повышенной утомляемостью, снижением настроения, вялостью. Врачи советуют больше отдыхать, проводить время на свежем воздухе. Разрешаются легкие физические упражнения, пешие прогулки. Желательно перейти на более щадящий режим работы. Рекомендуется потребление жидкости в объеме не менее 2 л в сутки.

◆ **Депрессия** заявляет о себе подавленным настроением, появлением негативных мыслей. При таких симптомах необходи-

мо обратиться к лечащему врачу. Возможно, потребуется консультация психолога или специальное лечение.

◆ **Снижение аппетита и тошнота** могут приводить к снижению массы тела, нередко выраженному. Для устранения этих симптомов необходимо придерживаться питания, рекомендованного врачом (стол № 5). Часто применяется симптоматическая терапия.

◆ **Кожный зуд и сыпь** также относятся к побочным эффектам интерферонотерапии. С ними борются при помощи симптоматических средств.

◆ **Выпадение волос (алопеция) и сухость кожи** не требуют специального лечения.

Впрочем, все перечисленные побочные эффекты интерферонотерапии носят временный характер и исчезают после прекращения лечения.

Вирусы-провокаторы

Вирусный гепатит В — это инфекционное воспалительное заболевание, поражающее печень.

Особенность вируса гепатита В состоит в том, что сам вирус не

убивает клетки печени. Он действует как провокатор: настраивает иммунную систему человека против его же печени. Вот почему происходят аутоиммунные нарушения в организме.

Восприимчивость к гепатиту В очень высокая, а инкубационный период (скрытый, без видимых признаков заболевания) длится от 2 до 6 месяцев.

Заражение гепатитом В происходит во время секса, родов, прямого контакта с кровью или открытыми ранами заболевшего, при использовании общих средств для инъекций (игл, шприцов и др.), маникюрных принадлежностей, ножниц, медицинских инструментов и других предметов, на которых могут быть остатки крови инфицированного человека.

Однако через неповрежденные наружные покровы (кожу, слизистые оболочки) вирус не проникает. Это значит, что контактно-бытовым путем гепатит В не передается. Им нельзя заразиться при разговоре или употребляя пищу. Поэтому для окружающих заболевший гепатитом В не опасен.

Известно, что характер течения гепатита В зависит от возраста и способа заражения. Переход в хроническую форму заболевания чаще наблюдается при заражении так называемыми естественными путями. Известно, что чем в более молодом возрасте происходит инфицирование

вирусом гепатита В, тем вероятнее формирование хронического гепатита.

К важнейшим и, как ни странно для многих, положительным проявлениям гепатита врачи относят желтуху. Подобный симптом говорит о том, что иммунная система видит врага, начинает разрушать инфицированные клетки (что и приводит к попаданию желчи в кровь). В таких случаях болезнь заявляет о себе желтизной белков глаз и кожи, потемнением мочи и обесцвечиванием фекалий.

Без желтухи первые признаки недуга напоминают грипп: появляются недомогание, лихорадка, тошнота, слабость, исчезает аппетит. Значит, иммунная система слаба, не борется с вирусом, поэтому велика вероятность, что человек станет хроническим больным.

Лечение гепатита В требует комплексного подхода и зависит от стадии и тяжести болезни.

Для создания максимально щадящего режима больной печени назначается специальная диета, которая полностью исключает прием алкоголя, ограничивает прием жирную, соленую, острую, жареную и консервированную пищу.

При остром гепатите В рекомендуется терапия, направленная на выведение токсинов и восстановление ткани печени. Противовирусное лечение не проводится.

При хроническом гепатите В используют противовирусные препараты группы альфа-интерферонов и аналоги нуклеозидов (ламивудин, адефовир). Эти лекарства значительно снижают скорость размножения вирусов, препятствуют их проникновению в клетки печени. Лечение продолжается от 6 месяцев

до нескольких лет. Кроме того, при гепатите В могут использоваться гепатопротекторы (лекарства, защищающие клетки печени) и средства, действующие на иммунную систему (например, задексин).

Избавиться от болезни, перешедшей в хроническую фазу, вряд ли удастся. Тут главное — предупредить развитие цирроза печени. Если гепатит не запущен, то есть отсутствует цирроз, то противовирусное лечение способствует восстановлению функций клеток печени.

■ В тему

Заражения гепатитом В при обычном контакте со слюной не происходит, например через чайную чашку или через музыкальные инструменты.

Однако если в слюне одного человека есть примеси крови, а во рту другого ссадина или кровоточащая десна, то заболевание может передаваться даже при поцелуе.

А вот по воздуху или при укусе комара заразиться нельзя.

Младенцы получают инфекцию, проходя через родовые пути матери, болеющей гепатитом В.

Жуйте расторопшу

Хронический гепатит можно вылечить так: в июне нарвите листьев хрена, набейте ими трех-

литровую банку, залейте доверху водкой, закройте крышкой и настаивайте неделю.

Процедите и принимайте по 1 ч. ложке (смешивая с четвертью стакана теплой воды) 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Лечитесь, пока не закончится настойка.

Перед приемом этого средства надо пожевать и проглотить 7–8 зерен расторопши,

после чего выпить настойку хрена.

Вместо расторопши можно принимать пергу (продукт пчеловодства) по трети чайной ложки 3 раза в день за полчаса до еды, запивая настойкой хрена.

*А. ГОЛОВКОВ,
г. Армавир Краснодарского края.*

Чем помочь «царице органов»

Не зря мудрые лекари Востока называли печень «царицей органов». Без нее мы были бы беззащитны перед мощной атакой вредных веществ. Печень, наш бесценный фильтр, ежечасно проделывает колоссальную работу: обезвреживает токсины и яды; хранит запасы гликогена (вещества, которое в аварийной ситуации быстро превращается в глюкозу для питания организма); производит желчь, необходимую для пищеварения.

Гепатит — это поражение печени, которое вызывает чаще всего один из шести вирусов: А, В, С, D, Е или G.

Гепатит может развиваться так-

же после отравления. Особенно опасно **токсическое воздействие грибов, промышленных ядов, лекарственных препаратов**. Кроме того, **злоупотребление алкоголем** нередко приводит к развитию алкогольного гепатита.

Лечить болезнь сложно. При современном уровне медицины гепатит в большинстве случаев имеет хроническую форму. В результате особое значение приобретает диета. Она позволяет снизить нагрузку на печень и сделать более эффективным лечение заболевания.

При хроническом гепатите вне обострения и остром гепатите в стадии выздоровления

рекомендуется **лечебная диета № 5**. Конечно, назначать ее должен врач с учетом всех индивидуальных особенностей человека. Однако существуют общие принципы, которых должен придерживаться больной.

В первую очередь из диеты **полностью исключается** алкоголь, а также кофе и другие напитки, содержащие кофеин. Чтобы обеспечить нормальный вывод жидкости из организма, очень важно ограничить до минимума употребление соли (2–4 г в день). Поэтому желательно отказаться от консервированной пищи.

Кроме того, нельзя употреблять продукты, богатые азоти-

стыми экстрактивными веществами, холестерином и пуринами: крепкие мясные, рыбные, грибные бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, копчености, желток яйца, субпродукты. Противопоказаны продукты, содержащие большое количество эфирных масел, которых много в приправах и специях.

Принимать пищу рекомендуется понемногу 5–6 раз в сутки, так как нередко гепатит сопровождается тошнотой и рвотой. Блюда должны быть комнатной температуры и приготовлены методом варки, тушения, запекания или на пару. Воды в течение необходимо выпивать не менее 1,5–2 л ежедневно.

Чай на кукурузных рыльцах

При гепатите поможет настой из кукурузных волосков (рылец). Когда срывают листья, облегающие кукурузную шишку (плод), то под ними обнаруживают много волосков, или волокон. Эти волоски следует заваривать и пить, как чай. Время лечения иногда длится до полугода.

Для того чтобы лечение было успешным, кукурузный плод нужно срывать спелым (он оказывает желчегонное действие). Хотя принимать это средство желательно после снятия холестаза (недостаточности выделения желчи).

*О. ЗАЦЕПИНА,
Алтайский край.*

Сливово-малиновый дар

Хотелось бы поделиться рецептом для улучшения работы печени. Страдают от этой проблемы многие люди. Аптечные лекарства очень дорогие, а мой рецепт прост и вполне доступен каждому. Нужно заготовить молодые веточки сливы и малины вместе с листочками, хорошенько их высушить, а также ранней весной собрать почки и высушить.

1 ст. ложку измельченных листьев, черенков и почек сливы

или малины залить 0,5 л крутого кипятка, настоять полчаса. Принимать по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Курс — 26 дней. Через 3 месяца лечение повторить.

При правильном режиме питания печень будет работать нормально.

А от курения и принятия спиртных напитков надо отказаться раз и навсегда.

Г. ПАСЬКО,

с. Ямное Воронежской области.



Совет от Ванги

У меня есть действенный рецепт от гепатита болгарской целительницы Ванги. По нему вылечилось много людей.

Итак, нужно в течение 3 дней с утра натощак пить сок 1 ли-

мона, в котором растворена 1 ч. ложка питьевой соды. Это простое лекарство прекрасно помогает.

Л. НИКИТЕНКО,

г. Щекино Тульской области.

■ Кстати

Если вы перенесли гепатит В, значит, у вас образовались антитела, которые будут защищать от вируса всю жизнь. Антитело — это вещество, содержащееся в крови; организм вырабатывает его в ответ на инфекцию. Антитела ограждают нас от болезней, связанных с вирусами.

Сила чистотела

При гепатите берут по 1 части цветков ромашки аптечной, корня солодки, травы зверобоя, травы чистотела, 2 части травы мяты перечной.

1 ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 5—7 минут, отстаивают и процеживают. Принимают по стакану отвара 2 раза в день перед едой.

Берут по 1 части травы чи-

стотела и травы золототысячника, по 2 части кукурузных рылец и травы льнянки, 3 части цветков тмина.

1 ст. ложку смеси заливают стаканом крутого кипятка, настаивают 30 минут, затем процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Е. СЛЕПНЕВА,
Ленинградская область.



ФИТОаптечка

При гепатите берут поровну корня цикория, травы хвоща полевого, травы тысячелистника, травы зверобоя. Затем 2 полные чайные ложки сбора заливают стаканом кипятка. Принимают утром и вечером по стакану настоя.

КАК СПАСТИ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА?

«Вернувшись из армии, наш сын сильно запил. Пил каждый день, уносил из дома дорогие вещи на пропой, дрался с отцом. Мы не знали что делать. Кодироваться он не шел, а таблетки и травы ему не помогали. Добрые люди порекомендовали написать Андрею Валерьевичу, зная его как святого человека. Сейчас наш сын не пьет, устроился на хорошую работу, собирается жениться...»

Тимохина Н.И. г. Н.Новгород.

Андрей Валерьевич - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врожденным Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фото избавиться от пьянства, невезения, лишнего веса, одиночества, вернёт любимого человека и заговорит на удачу во всём.

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

От Вас: конверт с о/а. Храни Вас Господь!

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

Реклама.

Гепатит С

Гепатит С маскируется под грипп

Гепатит С — это воспалительное заболевание печени, развивающееся под действием вируса гепатита С. Открыто 6 различных видов (генотипов) этого вируса. От генотипа зависит длительность и эффективность лечения. Число людей, инфицированных вирусом гепатита С, в России составляет около 5 млн. Эффективной вакцины, способной защитить от вируса гепатита С, не существует.

Что это за болезнь?

Гепатит С может быть острым и хроническим. В 20% случаев заболевшие острым гепатитом выздоравливают, в 70% организм не может самостоятельно справиться с вирусом и болезнь переходит в хроническую форму. Почему одни люди могут успешно справляться с вирусом, а другие нет, пока неизвестно. Вероятно, в этом играют роль и разновидность вируса, и состояние защитных сил организма.

Как проявляется?

Специфических симптомов хронического гепатита С не существует. Большинство боль-

ных считают себя здоровыми и не ощущают никаких признаков заболевания.

Сначала, до появления желтухи, гепатит напоминает грипп.

Заболевание начинается с:

- повышения температуры,
- головной боли,
- общего недомогания,
- ломоты в теле,
- боли в суставах,
- высыпаний на коже (довольно редко).

Симптомы, как правило, возникают постепенно, подъем температуры плавный.

Через несколько дней картина начинает меняться:

- пропадает аппетит,

- появляются боли в правом подреберье,
- мучают тошнота, рвота,
- темнеет моча,
- обесцвечивается кал.

В крови обнаруживаются **характерные для гепатитов изменения**: повышается уровень билирубина, выявляются специфические маркеры вирусного гепатита, происходит увеличение печени, реже — селезенки. Как правило, после появления желтухи состояние больных улучшается.

У 20% зараженных могут отсутствовать какие-либо симптомы заболевания и изменения в биохимическом анализе крови, но анализы могут показывать присутствие вируса в крови. Вирусоносители, как правило, выявляются случайно при проведении обследования.

Хроническое течение гепатитов представляет наибольшую опасность. Тревожные сигналы: недомогание, повышенная утомляемость. Эти симптомы непостоянны, из-за чего многие не относятся к болезни серьезно. Кроме того, могут возникать тошнота, боли в животе, суставные и мышечные боли, расстройство стула.

Желтуха, потемнение мочи, кожный зуд, кровоточивость,

похудание, увеличение печени и селезенки, сосудистые звездочки обнаруживаются лишь на далеко зашедшей стадии хронического вирусного гепатита.

Отчего бывает?

Гепатит С — наиболее тяжелая форма вирусного гепатита. Раньше этой болезнью чаще всего заражались при переливании крови. В настоящее время вся донорская кровь проверяется на вирус гепатита С.

Можно заразиться при выполнении пирсинга и татуировок инструментами, загрязненными кровью больного или носителя инфекции, через шприцы наркоманов, при совместном использовании бритв, маникюрных принадлежностей, зубных щеток, иглоукалывании, внутривенных инъекциях с использованием многоразовых игл и шприцев. При незащищенном половом контакте с носителем вируса вероятность передачи составляет 3—5%.

Путь заражения от матери к ребенку наблюдается не так часто. Риск повышается, если женщина имеет активную форму вируса или в последние месяцы беременности перенесла острый гепатит. Вероятность зараже-

ния плода резко увеличивается, если мать, кроме вируса гепатита, имеет ВИЧ-инфекцию. С молоком матери вирус гепатита С не передается.

В 40% случаев источник заражения остается неизвестным.

Как лечить?

Лечение гепатита С комплексное и во многом схоже с терапией при гепатите В.

Основой всех схем лечения является интерферон-альфа. Механизм действия этого препарата заключается в предотвращении инфицирования новых клеток печени.

При приеме интерферона необходимо ежемесячно сдавать анализы крови, чтобы оценить эффективность лечения.

Применение интерферона не может гарантировать полного выздоровления, однако позволяет предотвратить развитие цирроза и рака печени. Эффективность лечения значительно повышается, если **интерферон используют в сочетании с рибавирином**. Положительное действие достигается в 40–60% случаев.

После окончания курса лечения важно продолжать контроль анализов крови на протяжении последующих нескольких меся-

цев, так как у некоторых больных могут вновь появиться признаки воспаления печени.

Во время лечения нужно избегать тяжелых физических нагрузок, занятий профессиональным спортом, эмоциональных стрессов, резкой перемены климата.

Необходимости соблюдения строгой диеты при хроническом гепатите С нет, но вирусные гепатиты могут сопровождаться сопутствующей патологией желчевыводящих путей (проявляется тошнотой, ноющими болями в правом подреберье, горечью во рту), поэтому из пищевого рациона следует исключить острые, жирные, жареные блюда.

Больным хроническим гепатитом С не рекомендуется прием алкоголя, так как он приводит к более тяжелому повреждению печени.

Курение и различные токсины оказывают вредное воздействие на человеческий организм и, соответственно, на течение гепатита С.

Какова профилактика?

Для профилактики заболевания нельзя пользоваться чужими бритвенными приборами, зубными щетками и любыми пред-

метами, которые могут контактировать с кровью.

Все места, куда случайно попали капли крови инфицированного, должны быть обрабо-

таны дезинфицирующим раствором. Следует помнить, что стирка при 60 градусах убивает вирус за 30 минут, кипячение — за 2 минуты.



Это надо знать

Во время противовирусного лечения и в течение полугода после его окончания необходимо пользоваться барьерными методами контрацепции. На весь этот период беременность запрещается, так как рибавирин отрицательно действует на плод.

Выручит крушина

Для поддержания регулярного стула при гепатите используют следующие народные средства.

Берут 4 части листа мяты, 3 части коры крушины, 2 части плодов аниса, 1 часть цветков гвоздики. Затем 2 ч. ложки сбора заваривают в стакане кипятка и настаивают 30 минут. Принимают по 1 стакану средства перед сном.

Смешивают по 2 части коры

крушины, листа мяты перечной, травы тысячелистника, травы золототысячника, по 1 части плодов тмина и плодов фенхеля. Затем 1 ст. ложку сбора заваривают в стакане кипятка и настаивают до охлаждения.

Принимают несколько раз в течение дня.

*Е. ПРОТАСОВА,
Иваново.*

Как ставится диагноз?

Диагностикой и лечением острого гепатита С занимается врач-инфекционист, хронического гепатита С — гепатолог или

гастроэнтеролог. Для постановки диагноза вирусного гепатита С необходимы следующие анализы:

◆ антитела к вирусу гепатита С

(условно обозначаются как Anti-HCV или HCV-Ab);

◆ РНК вируса гепатита С (HCV RNA) определяется методом полимеразной цепной реакции (ПЦР);

◆ АЛТ и АСТ — печеночные ферменты, уровень которых по-

вышается в крови при воспалении печени (гепатите);

◆ генотип вируса (необходим для оценки продолжительности и эффективности терапии);

◆ биопсия печени — изучение под микроскопом данного органа.

■ К слову

После выявления вируса гепатита человек не может стать донором крови, органов или спермы, поскольку имеется риск инфицирования здоровых людей.

Почему увеличилась печень?

Мне 52 года. Вот уже 22 года я передвигаюсь на инвалидной коляске (травма позвоночника). 5 лет назад у меня увеличилась в 2 раза печень. Чем грозит увеличение печени? Может, это цирроз?

Я сдавал кровь из вены, анализ хороший. Печень иногда немного болит, особенно когда понагибаешься. У меня камни в желчном пузыре. Во время занятий спортом (делал наклоны вправо-влево) я зажал проток, и желчь не могла выйти, так как камень встал в проток. Сколько может прожить человек с увеличенной печенью?

*Н. СЕРДЮКОВ,
Мордовия.*

Отвечает врач-гастроэнтеролог кандидат медицинских наук Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

С точки зрения современной гастроэнтерологии и гепатологии размеры печени должны быть определены по данным УЗИ либо магнитно-резонансной томографии (МРТ), в крайнем случае по результатам перкуссии (выстукивания, метода врачебного исследования внутренних органов). Если этих данных нет, тогда трудно судить о размерах печени и о возможном ее циррозе.

Только после специального обследования (УЗИ, ФГДС, биохимических тестов по печеночному профилю, маркеров вирусных гепатитов и др.) и после осмотра больного врач может поставить точный диагноз.

Боли могут быть связаны с желчнокаменной болезнью, а также с сопутствующим воспалением стенок желчного пузыря — холециститом. Однако подобные боли бывают и при хроническом панкреатите, и эрозивном дуодените. Поэтому для того, чтобы точно определить причину, необходимо обратиться к грамотному врачу-гастроэнтерологу. Надо знать размеры и количество камней, состояние самого желчного пузыря.

Увеличение печени возникает по разным причинам и связано с ее жировым перерождением, за-

стой в ней желчи, алкогольной болезнью печени, хроническим гепатитом, циррозом и раком печени и, наконец, с декомпенсированным заболеванием сердца. Увеличение печени может быть острым или хроническим.

Как долго можно жить с увеличенной печенью? Это зависит от причины ее увеличения и от того, насколько сохранена ее функция.

Закупорка протока — острое состояние, требующее немедленной хирургической помощи. Поэтому физические упражнения не рекомендуются, так как они действительно могут способствовать сдвигу камней и закупорке протока.

Обязательно нужно соблюдать диету, соответствующую столу № 5: частое дробное питание с исключением раздражающих веществ, сдобы, жирной, острой и пряной пищи, грибов и пр.

Из лекарственных средств можно порекомендовать ферментные препараты поджелудочной железы — креон (25 000 ЕД), мезим-форте (10 000 ЕД липазы); при болевом синдроме — дюспаталин, но-шпа форте, возможно — гепатопротекторы. Остальное лечение должен назначать врач при личном осмотре.



ФИТОаптечка

При гепатите 2 ч. ложки листа шалфея лекарственного заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.



Полезный совет

При гепатите рекомендуют 2 раза в день принимать по 0,5 ч. ложки порошка полыни, разбавив водой, бульоном, чаем и т. д.

Применяют настойку календулы: начинают с 30 капель и постепенно доводят объем до 1 ч. ложки. Пьют средство 2 раза в день.

Измельчают 16—18 стеблей бессмертника с цветками. Варят 8—10 минут в 1 л воды. Выпивают за 30 минут до еды по полстакана средства вместе с пол-

стакана горячего молока и 2 ч. ложками меда.

Принимают лекарство 4 дня, затем устраивают 2-дневный перерыв. Курс — 2 месяца.

Советуют пить настой хрена на молоке: 2 ст. ложки тертого корня хрена заливают стаканом молока, прогревают до закипания, но не кипятят. Выпивают небольшими глотками в течение дня.

*О. КУВЫКИНА,
Тверь.*

Стоп, инфекция!

Больному или инфицированному человеку необходимо соблюдать все меры, которые предотвратят передачу вируса другим членам семьи, в том числе:

— не пользоваться общими предметами обихода, которые могут послужить для передачи

инфекции (бритвенные станки и приборы, эпиляторы, зубные щетки, нити, маникюрные наборы);

— при порезах и ссадинах использовать бинт или лейкопластырь (если требуется сделать перевязку или поставить пластырь, тому, кто осуществляет проце-

дуру, необходимо использовать одноразовые медицинские перчатки);

— все места, куда случайно

попали капли крови инфицированного члена семьи, должны быть обработаны дезинфицирующим раствором.



ФИТОаптека

При воспалении печени нужно взять 25 г золотистого бессмертника и 25 г трифоли (вахты трехлистной). Залить 2 л холодной кипяченой воды и упарить до 1 л. Принимать по 50 мл 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Огуречный компот при желтухе

При желтухе берут старый желтый огурец (если большой, то половинку), заваривают в кипятке, настой процеживают. 1 стакан приготовленного лекарства выпивают в течение дня. Сколько времени пить этот огуречный компот, покажут анализы.

На зиму можно засушить старые желтые огурцы, предварительно из измельчив.

Другой рецепт: смешивают 1 кг меда, 200 мл оливкового масла, 4 пропущенных через мясорубку лимона (с 2 лимонов срезают кожуру). Хранят смесь

в закрытой посуде в холодильнике. Принимают лекарство по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30—40 минут до еды.

Эта смесь помогает также при циррозе печени и холецистите.

Желтуха успешно лечится напаром травы овса или проросших зерен. В 3-литровой банке запаривают кипятком пучок травы, настаивают 5—6 часов. Пьют перед едой по полстакана 3—4 раза в день. Болезнь проходит быстро и без осложнений.

*Р. БУДИНА,
Владимир.*



Полезный совет

При гепатите ежедневно в течение месяца пейте по полстакана сока квашеной капусты. Употребляйте на ночь грейпфрутовый сок.

Съедайте в течение суток по 0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы или выпивайте по полстакана тыквенного сока.

Попробуйте настой травы земляники лесной, или «земляничный чай». Траву, собранную во время цветения вместе с корнем, высушите в темной комнате. Заварите два кустика в чайнике, выдержите полчаса и пейте как чай с сахаром и молоком утром и вечером. Лечит медленно, но верно.

*А. ПИСАРЕВА,
Ростовская область.*

Береза тоже лекарь

◆ При вирусном гепатите 1 ст. ложку цветков василька синего заливают 250 мл кипятка и настаивают 5–10 минут.

Принимают по четверти стакана 2–3 раза в день.

◆ Рекомендуют смешать по 100 мл горячего (70–80 °С) молока и свежесжатого морковного сока. Принимать натощак утром в течение месяца.

◆ При болях в печени четверть стакана оливкового масла соединяют с четвертью стакана сока грейпфрута. Выпивают на ночь, не раньше чем через два часа после еды, предварительно сделав клизму, чтобы очистить желудок.

Потом ложатся в постель на правый бок. Утром повторяют клизму. Лечение можно проводить через четыре-пять дней снова по мере надобности.

◆ Настой листьев или почек березы белой применяют при заболеваниях печени для улучшения желчеотделения.

2 ст. ложки листьев или 1 ст. ложку почек заливают 0,5 л кипятка, добавляют немного питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества. Затем настаивают в течение часа и процеживают. Принимают по полстакана 4 раза в день до еды.

*П. ГАЛУШКИНА,
Московская область.*

Диффузные изменения печени

Что означает диагноз: диффузные изменения печени? Не говорит ли это о начинающемся циррозе и еще о чем-нибудь страшном?

*Н. КУЗЬМИНА,
Пермская область.*

**На вопрос отвечает врач-терапевт высшей категории
Валентин Иванович МИРОНОВ.**

Диффузные изменения печени — это не диагноз, а заключение специалиста по УЗИ-диагностике.

Оно отражает изменения прозрачности печени.

Диффузные изменения провоцируются многими факторами. Это могут быть патологии обменного характера (жировая дистрофия и др.), воспалительного (гепатит любой природы) или склеротического (последствия гепатита, застой крови и

т. д.). Различные болезни (например, язвенная болезнь, гипертония и др.) могут привести к диффузным изменениям печени.

Подобные изменения являются следствием общих нарушений в организме, а также наблюдаются при возрастной (старческой) перестройке печени.

Так что заключение врача прямо не указывает на болезнь печени.

Возможные осложнения

При длительном течении гепатита без правильного лечения возможно развитие **фиброза** и **цирроза печени**, в редких случаях на фоне цирроза печени развивается **рак печени**.

Резко утяжеляет заболевание сочетание гепатита С с другими формами вирусного гепатита.

Не нужно замыкаться в себе...

Моя дочь (ей 32 года) является вирусоносителем гепатита С, ее заразил друг 10 лет назад. Дочь узнала об этом случайно, когда сдавала донорскую кровь. Сейчас она живет одна, боится завести семью. Можно ли ей будет иметь детей, не опасно ли это заболевание для других? В поликлинике дочери сказали, что болезнь передается половым путем и через кровь.

Л. БУРГУН,
Минск, Беларусь.

**На вопрос отвечает кандидат медицинских наук
Ольга Владимировна СОРОКИНА.**

Детей иметь можно, но нужно постоянно наблюдаться у инфекциониста, следить, чтобы заболевание не прогрессировало. Необходимо сдавать кровь на ферменты, билирубин, маркеры гепатита С.

Не нужно в себе замыкаться, для окружающих эта инфекция не представляет опасности, она не передается бытовым путем.

Основной путь передачи — через кровь.

Овсяный эликсир

Как желчегонное средство используют отвар из овсяной соломы. Пьют по 1 стакану 4 раза в день.

Отвар из зерен овса способствует восстановлению клеток печени. 1 стакан сухих чистых зерен измельчают в порошок,

просеивают через сито и заливают 1 л крутого кипятка в эмалированной посуде. Добавляют щепотку соли и 2—3 ст. ложки сахарного песка.

Размешивают, ставят на плиту, доводят до кипения и, убавив огонь, томят в течение 5 ми-

нут. Остужают и принимают по 0,5—1 стакану 3 раза в день после еды. Отвар также оказывает желчегонное действие.

Другой способ: 1 стакан зерна овса заваривают 1 л кипятка и

выпаривают до четверти объема взятой жидкости. Принимают по трети стакана 3—4 раза в день.

*Н. БУЛДАКОВА,
Калининград.*

Отложите поездку на юг

В период лечения гепатита С необходимо избегать резкой перемены климата, поездок в жаркие страны.

Если все-таки необходимо отправиться в путешествие, попро-

сите своего лечащего врача оставить контактный телефон, подготовить выписку, где указаны ваш диагноз, основные анализы, схема терапии. Выписку желательно всегда иметь при себе.

Стеатогепатит

Опасный жир для клеток

Неалкогольный стеатогепатит (НАСГ) — заболевание печени, при котором в этом органе происходят такие же изменения, как и при алкогольном гепатите. В основном это жировая дистрофия и воспалительная реакция, хотя больные неалкогольным стеато-

гепатитом не употребляют спиртное в количествах, способных вызвать повреждение печени.

Основной причиной развития стеатогепатита считают повышенное содержание в печени свободных жирных кислот. Хотя НАСГ чаще всего протекает до-

брокачественно и бессимптомно, в ряде случаев могут развиваться цирроз печени, гипертензия и печеночная недостаточность.

К неалкогольному стеатогепатиту приводят многие факторы, среди которых:

- ожирение;
- сахарный диабет 2-го типа;
- гиперлипидемия;

— лекарственные препараты с гепатотоксическим действием (глюкокортикостероиды, синтетические эстрогены, метотрексат, тетрациклин, нестероидные противовоспалительные средства);

— хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся нарушением всасывания, особенно хронический панкреатит, неспецифический язвенный колит;

- быстрое похудание.

Причины возникновения и развития неалкогольного стеатогепатита изучены недостаточно. Принято считать, что ему предшествует жировой гепатоз, который формируется из-за отложения жира из печени.

Развитие стеатогепатита у некоторых сопровождается воспалительно-некротическими изменениями в печени. Однако у многих больных стеатоз (накопление жира в клетках) пече-

ни никогда не прогрессирует до воспалительной стадии и фиброза. Вот почему возникает предположение, что помимо стеатоза («первого толчка») для развития стеатогепатита требуется наличие некоторых других факторов («второго толчка»). Роль второго толчка может играть прием некоторых медикаментов.

Выраженность фиброза может варьироваться от минимальных очагов до появления плотной рубцовой ткани. Поэтому тяжелое течение неалкогольного стеатогепатита может привести к циррозу печени.

Тем не менее прогноз заболевания при неосложненной жировой дистрофии благоприятный. Через несколько недель после устранения причин патологического отложения жира из печени исчезает.

Потомственная ведунья

Решение личных проблем по фотографии и без.

★ Приворот. Отворот.

★ Снятие порчи. Защита.

★ Стаж более 30 лет.

сначала - результат.
(конверт с обратным адресом)

**603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.**

www.zinaida-magija.ru

Реклама.



Это надо знать

Значимые факторы риска развития фиброза печени при неалкогольном стеатогепатите:

- пожилой возраст;
- значительно повышенный индекс массы тела;
- высокий уровень глюкозы в сыворотке крови;
- увеличенные показатели окислительного процесса.



ФИТОаптечка

При гепатите берут листья Melissa — 2 ст. ложки, листья мяты перечной — 2 ст. ложки, листья копытня европейского — 2 ст. ложки, цветки ромашки аптечной — 2 ст. ложки, траву руты — 2 ст. ложки. Все ингредиенты измельчают, перемешивают. Затем 1 ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по трети стакана 3 раза в день.

Как ставится диагноз?

При неалкогольном стеатогепатите незначительно или умеренно увеличивается печень, которая иногда бывает чувствительной при надавливании. Пациенты испытывают боль в правом подреберье (постоянную, тупую, ноющую).

Болевой синдром сопровождается чувством тяжести в области желудка, тошнотой, рвотой, неустойчивым стулом. Ча-

сто появляются утомляемость, слабость, головная боль.

Если жировая дистрофия печени легко диагностируется с помощью ультразвукового исследования и компьютерной томографии, то неалкогольный стеатогепатит специфических клиничко-биохимических признаков не имеет, а оценить степень воспаления и фиброза с помощью ультразвукового ис-

следования печени достаточно трудно.

Диагноз неалкогольного стеатогепатита устанавливается по совокупности трех признаков:

- гистологической характеристике (наличие жировой дистрофии печени и изменений, сходных с алкогольным гепатитом);
- отсутствию злоупотребления алкоголем;
- данных соответствующих исследований, позволяющих ис-

ключить другие хронические заболевания печени.

Проводится ряд лабораторных исследований для выявления вирусных гепатитов, изучения обмена железа и генетическое тестирование.

Пункционная биопсия печени позволяет отличить жировой гепатоз и НАСГ от хронического вирусного гепатита С и неспецифического реактивного гепатита.



ФИТОаптечка

При гепатите берут плоды шиповника коричневого — 2 ст. ложки, цветки пижмы — 2 ст. ложки, цветки ромашки аптечной — 2 ст. ложки, листья шалфея — 2 ст. ложки, корень лопуха большого — 2 ст. ложки, траву череды — 2 ст. ложки, траву горца птичьего — 2 ст. ложки, траву тысячелистника — 2 ст. ложки, траву зверобоя продырявленного — 2 ст. ложки. Все измельчают, тщательно перемешивают. Затем 2 ст. ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 30 минут, после чего процеживают и остужают. Принимают за 20 минут до еды 3–4 раза в день по полстакана.

Разрушающий алкоголь

Злоупотребление алкоголем является одной из наиболее частых причин поражения печени и приводит к развитию алко-

гольной болезни печени (АБП). Алкогольный гепатит имеет острую и хроническую форму течения.

Острый алкогольный гепатит (ОАГ) — это прогрессирующее дегенеративно-воспалительное поражение печени. Клинические проявления ОАГ весьма разнообразны: от легких безжелтушных форм до гепатита, сопровождающегося выраженной печеночной недостаточностью, что нередко приводит к развитию печеночной комы и летальному исходу.

Течение острого алкогольного отравления зависят от тяжести нарушения функции печени. Особенно тяжело протекает ОАГ после алкогольных отравлений на фоне уже сформировавшегося цирроза печени.

Больные жалуются на слабость, тошноту, анорексию, похудание, тупые боли в правом подреберье, повышение температуры, желтуху.

Под хроническим алкогольным гепатитом, или алкогольным стеатогепатитом, подразумевается хроническое воспаление печени, вызванное токсическим воздействием этанола. Известно, что 90—98% алкоголя, попавшего в организм, преобразуется в печени, преимущественно путем окисления.

Хронический алкогольный стеатогепатит характеризуются

тупой болью в правом подреберье, повышенной утомляемостью, расстройствами органов пищеварения, желтухой, анорексией.

Наиболее постоянные признаки — умеренное увеличение и уплотнение печени, болезненность при ее пальпации. Начинают появляться признаки портальной гипертензии (расширение портальной вены при УЗИ).

Кроме того, 80% летальных исходов связаны как раз с избыточным употреблением алкоголя и его токсических суррогатов, приводящих к печеночной коме, острой сердечной недостаточности, желудочно-кишечным кровотечениям, инфекциям и др. Регулярное злоупотребление алкоголем сопровождается также повышенным риском несчастных случаев, травм, отравлений.

Длительное течение алкогольного стеатогепатита опасно формированием алкогольного цирроза печени.

В лечении стеатоза печени и хронического алкогольного гепатита используют препараты силимарина. В поврежденных клетках печени лекарство стимулирует синтез белков и фосфолипидов, в результате чего происходит стабилизация клеточных мембран.

Назначают адеметионин, который позволяет снизить накопление и отрицательное воздействие токсических веществ на клетки печени, активизировать работу связанных с ними ферментов.

Применение антибактериальных препаратов (цефалоспорины 3-го поколения и др.)

при алкогольном поражении рекомендовано с целью профилактики и лечения инфекционных осложнений, а также уменьшения интоксикации организма.

Очень полезны пребиотики, поскольку они улучшают функционирование кишечных бактерий.



ФИТОаптека

При хроническом гепатите берут траву володушки многожилчатой — 5 ст. ложек, листья мяты перечной — 2 ст. ложки, траву зубчатки поздней — 3 ст. ложки, цветки цикория — 3 ст. ложки, корневище аира болотного — 2 ст. ложки, плоды укропа огородного — 2 ст. ложки, семя льна посевного — 2 ст. ложки, траву земляники лесной, (собранную в период цветения) — 2 ст. ложки.

Все ингредиенты перемешивают, измельчают. Затем 2 ст. ложки сбора насыпают в термос, заливают 500 мл кипятка, настаивают 7 часов и процеживают. Принимают в теплом виде за 20 минут до еды 4 раза в день по полстакана.

Факторы риска

К факторам риска развития алкогольного стеатогепатита относят:

- критические дозы алкоголя;
- характер и длительность злоупотребления спиртными напитками;
- генетическую неполноценность разрушающих алкоголь ферментов;
- недостаточное питание (дефицит пищевых веществ);

- применение гепатотоксических лекарственных препаратов;
- инфицирование гепатотропными вирусами, которые способны размножаться только в клетках печени;
- иммунные факторы.

■ Кстати

Специалисты считают, что риск поражения печени у мужчин значительно увеличивается при употреблении более 60 мл чистого алкоголя в день на протяжении не менее 5 лет.

Для женщин безопасной является доза в 20–40 мл алкоголя в день, что связано с большей чувствительностью женского организма к действию спирта.

Соблюдайте дозировку

Злоупотребление спиртными напитками приводит к алкогольной болезни печени (АБП), которая наряду с вирусными гепатитами широко распространена во всем мире.

Специалисты считают, что в развитии АБП не важна разновидность алкогольных напитков — при определении суточной дозы алкоголя пересчет проводится на количество граммов спирта в сутки (10 мл этанола соответствует 25 мл водки, 100 мл вина, 200 мл пива).

При ежедневном потреблении рискованных доз алкоголя в течение нескольких лет раз-

вивается алкогольная жировая дистрофия печени (ЖДП), при ежедневном употреблении критических (опасных) доз этанола формируется алкогольный стеатогепатит (АСГ). Развитие цирроза печени возможно при ежедневном приеме 160 мл и более этанола в сутки.

При определении границ безопасного потребления алкоголя не учитываются генетические особенности, индивидуальная чувствительность, национальные традиции и пр. В то же время для диагностики заболеваний, обусловленных употреблением спиртного, более суще-

ственным являются не дозы напитков, а факт регулярности их потребления, сопровождающийся развитием симптомов хронической алкогольной интоксикации.

Как справиться с алкогольной зависимостью

Пьянство на Руси считалось большим грехом. К пьяницам относились с презрением. Церковь всегда боролась против этой зависимости, и не без успеха. Но после революции и гонений на священников волна алкоголизма захлестнула Россию. Не осталось сдерживающих ограничений, кроме совести самого человека.

Алкоголь постоянно присутствует в нашем организме в минимальном количестве. Это является результатом нормальных обменных процессов. Но регулярное употребление спиртного нарушает обмен веществ, в результате развивается алкогольная зависимость.

В старину алкоголизм лечили заговорами. На водку или вино начитывали специальные слова и давали при случае выпить больному. Пьянице после употребления наговоренной водки

становилось дурно. Такая реакция показывала, что заговор начал свое действие. Время от времени обряд повторяли, чтобы закрепить результат.

По ночам над спящим больным читайте дважды такой заговор: «Хмель и вино, отступись от раба Божьего (*имя*) в темные леса, где люди не ходят, где кони не бродят и птица не летает». Обряд проводите на убывающей луне и не менее 16 дней.

Помощь оказывает церковь, где родственники страдающего алкоголизмом заказывают сокоусты о его здравии. Кроме этого, нужно регулярно молиться перед иконой Божьей Матери «Неупиваемая чаша» и святому Вонифатию. Без обращения к Богу трудно справиться с этой бедой.

С пьянством можно и нужно бороться всякими способами —

лишь это давало положительный результат.

Прежде всего нужно изменить питание пьющего человека. При алкоголизме желательно употреблять меньше белковой пищи. Очень важно соблюдать посты (желательно все). В рацион должны входить разные каши, тушеные овощи, соленья. Чаще ешьте горох, фасоль, бобы, чечевицу, грибы. Разнообразная еда помогает отвыкнуть от алкоголя. Пользу принесут мед, варенье, изюм и другие сладости, которые уменьшают тягу к спиртному.

Очень важно сохранять мир в семье и не опускаться до оскорблений друг друга.

Народные методы лечения алкоголизма

◆ Возьмите в равном соотношении полынь горькую, золототысячник и чабрец. 3 ст. ложки смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте, укутав, в течение 2 часов, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день. Курс лечения — 2—3 месяца.

◆ В стакане водки настаивайте 2 недели корень любистока и 2 лавровых листа. Пейте в течение дня. Эта настойка вызывает отвращение к алкоголю.

◆ 1 ст. ложку измельченного корня копытня европейского за-

лейте стаканом воды, кипятите 10 минут на слабом огне, настаивайте, укутав, в течение полутора часа, процедите.

1 ст. ложку отвара растворите в стакане водки и дайте выпить больному, ничего не говоря о том, что к водке что-то подмешано. Такая смесь вызывает рвоту и сильное отвращение к алкоголю.

Дозировку соблюдайте точно, так как растение ядовито.

◆ 6 ст. ложек листьев копытня европейского, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 14 дней в темном месте. Утром дайте выпить больному 100 мл настоя, затем 100 мл водки. То же самое сделайте днем. А вечером пусть примет только 100 мл водки. Начнется рвота. Дайте еще 300 мл водки. Снова будет рвота. После чего дайте больному 100 мл настоя. Это очень действенное средство.

◆ Сырые семена тыквы очистите от оболочек, возьмите в объеме 1 стакана и измельчите. Подготовленное сырье залейте 0,5 л водки и настаивайте в течение 7—8 дней в темном месте. Настойку процедите. Растительную вытяжку нужно выпить за несколько приемов. Это вызывает отвращения к алкоголю через расстройство пищеварения.

◆ 2 ст. ложки листьев толокнянки залейте стаканом воды, кипятите 15 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 5—6 раз в день.

◆ 15 г травы чабреца залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Чабрец в больших дозах в сочетании с алкоголем вызывает тошноту, что помогает в преодолении алкоголизма.

Не забывают: отвар чабреца противопоказан при резко выраженном кардиосклерозе, атеросклерозе сосудов головного мозга, мерцательной аритмии, болезнях печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, беременности и непереносимости этого растения.

◆ Грибы навозники помогают отвлечь человека от пьянства. Навозники совершенно безвредны, если их пожарить и просто съесть. Но если при этом выпить водки или вина, то возникнет отравление, которое вызовет сильную тошноту и рвоту. Очень часто после такой трапезы тяга к алкоголю пропадает.

Внимание! Если у больного алкоголизмом есть проблемы с сердцем, такое лечение проводить нельзя.

В наше время пьянство стало одним из самых больших человеческих пороков. Пьянство губит душу человека, а вместе с ней и тело. Как сказал русский педагог К.Д. Ушинский: «Сколько превосходных начинаний и сколько выдающихся людей пало под бременем алкоголя».

Приходят люди к пьянству по-разному: одни из-за житейских неудач, потери близких и родных людей, другие — из-за слабости характера. Лечить алкоголизм нужно обязательно и лучше всего это делать комплексно — молитвами и травами.

Дорогие читатели, если вы столкнулись в своей жизни с этой бедой, не опускайте руки, помогите своим близким избавиться от пьянства.

О масштабах этой трагедии говорил еще немецкий поэт и мыслитель И. Гете: «Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно было более трезвым». А вот слова Уильяма Гладстона, английского государственного деятеля и писателя: «Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича вместе взятые: голод, чума и война».

*Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск
Ставропольского края.*

Без витаминов не обойтись

Первым и обязательным условием лечения алкогольного стеатогепатита (АСГ) является полный отказ от алкоголя.

Также очень важно наладить рациональное питание. При АСГ энергетическая ценность диеты должна быть не менее 2000 калорий в сутки, с содержанием 1 г белка на 1 кг массы тела и достаточным количеством витаминов (особен-

но группы В, фолиевой и липоевой кислот) и микроэлементов (цинка, селена).

Установлено, что дефицит цинка не только усиливает проявления печеночной энцефалопатии, но и является признаком печеночной недостаточности. Среди витаминов важнейшее значение отводится такому мощному антиоксиданту, как аскорбиновая кислота.

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?!

Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головкин,
г. Челябинск.

Разработка «Экстракта Алоэ» по Филатову принадлежит выдающемуся русскому академику В.П. Филатову.

Приготовленный с особой тщательностью экстракт вы



зывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали высокую эффективность экстракта при заболеваниях:

глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслоение сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макуладистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.

Применение «Экстракта Алоэ» способствует улучшению зрения у людей с сахарным диабетом.

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.:
8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.

Режим работы:

с 9.00 до 19.00, без выходных.

И.В. Татарнинова И.В. ОГРН 310231172400013. ИП Татарнинова И.В. Не является лекарством. Реклама.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

Гепатоз

Ожирение печени. Как с этим жить?

Мне поставили диагноз: жировой гепатоз печени. Подскажите, пожалуйста, насколько опасно это заболевание и можно ли от него избавиться?

*М. СЫНОВ,
Воронежская область.*

Гепатоз — это хроническое заболевание печени. При гепатозах нарушается питание клеток печени, иными словами, возникает их дистрофия. Гепатозы развиваются при заболеваниях обмена веществ (в первую очередь — при диабете), при тяжелом панкреатите (воспалении поджелудочной железы), воздействии ядов или лекарств, недостатке витаминов в пище, при алкоголизме.

Диагностику жирового гепатоза осуществляют на основании жалоб пациентов, клинической картины, биохимических анализов крови, но окончательно установить диагноз помогает пункционная биопсия печени. При исследовании под микроскопом кусочков печеночной

ткани выявляются жировые капли в большинстве клеток печени.

Проявляется гепатоз обычно тошнотой, болями в правом боку, нарушениями переваривания пищи, иногда встречаются желтуха, кожный зуд и повышение температуры.

Гепатоз может протекать скрыто, заявляя о себе лишь незначительным увеличением печени, или с выраженными симптомами. При этом наиболее постоянным признаком является увеличенная печень. При пальпации возникает боль. У большинства пациентов отмечают также боли в области правого подреберья, может быть тошнота.

Гепатоз способен протекать длительно, на протяжении мно-

гих лет. Периоды ухудшения сменяются относительными улучшениями самочувствия. Обострения чаще связаны с психическим или физическим перенапряжением, приемом алкоголя, инфекцией.

Осложнения возникают в основном при тяжелых формах гепатоза, что дает толчок к формированию цирроза печени. Из-за нарушений иммунитета у больных часто наблюдаются пневмонии, может развиваться туберкулез легких.

Диета при гепатозе такая же, как при хроническом холецистите, с исключением жирной, жареной, соленой, пряной пищи, крепких мясных бульонов, кислых продуктов. А вот творог, изделия из гречневой и овсяной круп, отварная треска благотворно влияют на печень, защищая ее от неблагоприятных воздействий. Питаться рекомендуется дробно, 4–5 раз в день.

■ Кстати

Если избыток веса составляет от 10 кг и выше, можно с уверенностью сказать, что жировые клетки скопились не только под кожей, но и в печени.

Гепатозом страдают от 10 до 25% населения развитых стран, причем это в основном тучные люди, у которых ожирение печени встречается в 90% случаев.

Алкоголь следует исключить полностью: он может привести к печеночной недостаточности и циррозу.

Из лекарственных средств рекомендуется применять эссенциале форте, карсил, легалон.

При гепатозе назначаются также желчегонные травы: настой бессмертника, шиповника, кукурузных рыльцев. Желчегонные травы обычно принимают курсами по 10 дней каждого месяца.

Чтобы избежать развития гепатоза, нужно устранить интоксикацию, правильно лечить сахарный диабет, полноценно и сбалансировано питаться, эффективно бороться с хроническими заболеваниями пищеварительной системы.

Больным, длительно принимающим гормоны, с профилактической целью назначают препараты, улучшающие функцию печени.

Приготовьте тыквенный мед

Избавиться от жирового гепатоза печени помогает следующий рецепт. У спелой круглой тыквы срезают верхушку и аккуратно удаляют все семечки. Наливают внутрь тыквы светлый мед и закрывают верхушкой.

Тыкву с медом обязательно ставят в темное место и держат

там 2 недели. Температура должна быть комнатной. Затем переливают мед из тыквы в банку и убирают в холодильник.

Употребляют полученное средство по 1 ст. ложке утром, в обед и вечером.

*Н. НАХИМОВА,
Пенза.*

К чему приводит гепатоз

Расскажите, что такое жировой гепатоз печени? Как можно его вылечить? И лечится ли он вообще?

*Р. ИВАНОВА,
г. Городец Нижегородской области.*

На вопрос отвечает врач-гастроэнтеролог кандидат медицинских наук Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

Жировой гепатоз (жировая болезнь печени) — распространенное и небезопасное состояние, когда капельки жира откладываются внутри клеток печени. В итоге она не справляется со своими функциями, происходит «отравление» организма продуктами обмена веществ,

печень воспаляется и появляется цирроз.

Лечение жирового гепатоза назначают в зависимости от причин возникновения этого заболевания, наиболее частыми из которых являются злоупотребление алкоголем, ожирение, длительный прием некоторых

медикаментов, сахарный диабет, вирусные гепатиты и другие.

Лекарства нужно принимать долго и только по рекомендации врача. Это гепатопротекторы (защищают печень от неблагоприятных факторов), сибутрамин при ожирении, инсулиносенситайзеры при метаболическом синдроме и сахарном диабете.

Можно ли вылечить жировой гепатоз печени?

Только на начальных стадиях алкогольного поражения печени. При этом нужно полностью отказаться от алкоголя!

В остальных случаях проводится длительное поддерживающее лечение с исключением факторов риска.

Лишний вес таит опасность

Чтобы вылечить жировой гепатоз, прежде всего необходимо исключить или максимально уменьшить действие фактора, который спровоцировал отложение жира.

Больные сахарным диабетом и гиперлипидемией (нарушением липидного обмена) должны обязательно наблюдаться у эндокринолога и кардиолога. Всем пациентам следует отказаться от употребления алкоголя, соблюдать диету с низким содержанием жиров. И вот почему.

О токсическом влиянии алкоголя на печень известно всем. Однако есть и другие причины, приводящие к развитию гепатоза.

Спровоцировать недуг могут проблемы с щитовидной железой, в частности гипотиреоз. Вызывает болезнь и бесконтрольный прием некоторых лекарств: антибиотиков, статинов, противовирусных и жаропонижающих препаратов. Однако особую важную роль в развитии гепатоза врачи отводят неправильному питанию.

С каждым годом человек потребляет все больше жира, и трудолюбивая печень попросту не успевает его переработать, жир оседает внутри нее. Плюс с возрастом мы двигаемся все меньше и меньше.

Современная медицина считает гепатоз предвестником бо-

лее масштабного и серьезного заболевания — неалкогольной жировой дистрофии печени. Известно, что у многих людей гепатоз протекает неагрессивно. Но, если к ожирению печени присоединяется воспаление, процесс переходит на второй этап. Врачи ставят диагноз «неалкогольный стеатогепатит».

В отличие от жирового гепатоза неалкогольный стеатогепатит очень опасен: пострадавшие от воспаления клетки печени погибают, и их замещает соединительная ткань. Из-за этого орган хуже выполняет свои функции, что приводит к сбоям в обмене веществ.

И если гибель клеток не остановить, в развитии болезни наступит третий этап —

цирроз, состояние, угрожающее жизни.

Вот почему людям из группы риска — полным, часто принимающим лекарства, страдающим гипотиреозом — нужно особенно пристально следить за состоянием печени.

При ожирении врачи рекомендуют уменьшить массу тела пациента. Однако следует учитывать, что быстрое снижение веса приводит к нарастанию активности воспаления и прогрессии фиброза. Наиболее эффективным считается похудение не более 1,6 кг в неделю, что достигается при сбалансированном питании и активных физических упражнениях. По необходимости врач назначает специальные лекарственные препараты, влияющие на обмен жира в печени.



ФИТОаптека

При жировом гепатозе берут 4 части корня солодки, по 3 части травы череды, листьев малины, листьев березы, по 2 части травы полыни и листьев шалфея, по 1 части цветков ромашки, тысячелистника, липы и корней аира.

Все измельчают и тщательно перемешивают. Затем 2 ст. ложки смеси заливают 0,5 л кипятка и оставляют в термосе на ночь.

Полученный настой принимают в течение дня. Курс лечения длится от одного месяца до полугода.

Витамин в ядре абрикоса

Каждый из нас знает, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Если вы предполагаете, что можете приобрести гепатоз, примите должные меры.

Для профилактики съедайте ежедневно по 3–5 ядрышек

абрикоса и тогда вы наладите работу печени и желчеотделение. Абрикосовые ядрышки содержат витамин В₁₅, благоприятно влияющий на печень. Этот же витамин есть в подсолнечном масле.

А. ПОТАПОВА, Оренбург.



Полезный совет

При гепатозе печени необходимо исключить из питания продукты, богатые животными жирами и содержащие большое количество холестерина.

Из хлебобулочных изделий лучше выбирать ржаной хлеб и несдобное печенье. Полезно употреблять отварную или запеченную рыбу и нежирные сорта

мяса, приготовленные на пару или отваренные.

Нужно отказаться от концентрированных бульонов из мяса или овощей, лучше питаться легкими супами из свежих овощей и зелени. В качестве гарнира будет полезна гречневая или овсяная каша, а также блюда из овощей и зелени.

Как выявляют гепатоз?

При обследовании отмечают увеличение печени без симптомов, характерных для хронических заболеваний этого органа.

Биохимический анализ крови дает емкую информацию о наличии и характере воспаления, нарушении обмена желчи и функ-

циональных резервах печени.

Обязательно проводится исследование на вирусы гепатита. Это связано с тем, что вирусные гепатиты — самая частая причина поражения печени, так, например, вирус гепатита С может нарушать обмен жира в печени.

Проводят ряд лабораторных исследований для выявления обмена железа, уровня церулоплазмينا, уровня и фенотипа альфа-антитрипсина, антимитохондриальных и антиядерных антител.

Установить диагноз помогают УЗИ печени и доплерогра-

фия печеночных и портальных сосудов.

Если ни одно из перечисленных исследований не дало результата, рекомендуется назначать биопсию печени для подтверждения или исключения жирового гепатоза.



ФИТОаптечка

При жировом гепатозе берут по 4 части листьев березы и плодов шиповника, по 3 части цветков лабазника, листьев крапивы, корней солодки, по 2 части цветков пижмы и календулы, кукурузных рылец, корней одуванчика и валерианы, листьев мяты, травы бессмертника, по 1 части травы чистотела, зверобоя и льнянки.

Все измельчают и тщательно перемешивают. Затем 2 ст. ложки смеси заливают 0,5 л кипятка и оставляют в термосе на ночь.

Полученный настой принимают в течение дня. Курс лечения длится от одного месяца до полугода.

Цирроз

Фильтр для токсинов

Наш организм представляет собой взаимосвязанную систему. И поэтому неудивительно, что болезнь одного органа вли-

яет на работу всех остальных. Особенно это заметно при неблагоприятном состоянии печени. Известно, что печень ре-

гулирует в организме три главных обмена — углеводов, жиров и белков.

Кроме того, она неустанно обезвреживает токсические вещества, поступающие из желудочно-кишечного тракта и из вдыхаемого воздуха. Многие лекарства также неблагоприятно влияют на печень.

При заболеваниях печени процессы детоксикации (обезвреживания) и обмена веществ нарушаются, и цирроз (финальная стадия поражения этого органа) приводит к тяжелым последствиям. Но даже в таком критическом положении при правильном лечении можно затормозить развитие болезни.

Подробнее об этом заболевании рассказывает врач-гастроэнтеролог Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

Самый крупный орган

Печень — это самый крупный и очень важный для жизни орган.

Он не только фильтрует токсины, но и синтезирует белки, участвует в работе эндокринной, иммунной систем и в процессах свертывания крови, вырабатывает желчь, без которой невозможно пищеварение.

Виновники болезни

Чаще всего цирроз печени развивается в результате длительного течения хронического вирусного гепатита В и С. Один из самых неблагоприятных факторов, ведущий к поражению печени, — злоупотребление алкоголем. Причем если регулярно

принимать пусть даже относительно небольшое количество спиртного, то это все равно приведет к болезни — **алкогольному поражению печени**.

К сожалению, губит печень и так называемый **метаболический синдром**, при котором ткани организма неправильно реагируют на обычные концентрации инсулина в крови. Такое состояние связано с развитием ожирения, сахарного диабета, артериальной гипертонии и жирового гепатоза.

Иногда цирроз печени формируется **из-за нарушения оттока желчи, врожденного изменения обмена веществ**, а также в результате **сердечной недостаточности, болезней им-**

мунной системы (аутоиммунном гепатите).

При циррозе гибнут печеночные клетки и нормальная ткань замещается соединительной, а это перестраивает структуру печени и нарушает все ее функции. В результате пораженный орган становится плотным и увеличивается в размерах (но иногда и уменьшается).

Работать за себя и за соседа

Признаки цирроза печени не зависят от причины, которая формирует его, но зависят от стадии заболевания.

На начальном этапе цирроза печени еще нет осложнений. Именно в это время очень важно устранить причину заболевания, что позволит сохранить оставшуюся здоровую ткань. В отличие от других органов печень обладает замечательной способностью к восстановлению после повреждения. Здоровые клетки могут работать не только за себя, но и за своих пострадавших в результате заболевания соседей. Эта уникальная способность клеток печени к регенерации (восстановлению) описана в древнем мифе о Прометее.

Но если увеличивается объем живота, появляются изменения со стороны сознания и поведения (снижается концентрация внимания, днем тянет в сон, нарушается ночной сон), возникают отеки, кровоточивость десен и других органов, что проявляется в виде синяков, желтуха, то это указывает на осложнение заболевания.

Правда, **цирроз печени не всегда прогрессирует.** Своевременным лечением можно остановить дальнейшее его развитие. В последние годы достигнуты хорошие результаты в лечении вирусного гепатита и вирусного цирроза печени.

Чаще всего цирроз печени развивается в течение 10–25 лет от начала заболевания. Иногда этот период сокращается до 3–5 лет, что бывает при аутоиммунном или вирусном гепатитах. Большинство болезней печени протекает без выраженных признаков, поэтому только на стадии цирроза человек может почувствовать неблагополучие со здоровьем.

Циррозом печени можно заболеть в любом возрасте, даже в детском. Но чаще всего болезнь встречается у людей после 40 лет.

Дарья ПОНОМАРЕВА.

■ Кстати

Цирроз по-гречески означает «рыжий, лимонно-желтый». Именно такой оттенок приобретает печень у заболевших людей, а в норме она имеет красный цвет.

Дело в том, что при циррозе изменяется строение печени, при котором нормальные печеночные клетки замещаются на рубцовую ткань.



ФИТОаптечка

Очень эффективен при циррозе отвар калгана (лапчатки прямостоячей): 20 г травы калгана и 5 г корня калгана залейте 1 л воды. Прокипятите в закрытой эмалированной кастрюле, пока не останется 600 мл жидкости.

Настаивайте отвар 20 часов и пейте по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды, ничем не запивая. Вместе с отваром съедайте по 1 ч. ложке меда.

Проводите траволечение по одному курсу 1 раз в год.

Г. РУДЕНКО,

г. Невинномысск Ставропольского края.

Осложнения при циррозе

Печеночная энцефалопатия — обратимое повреждение головного мозга токсическими продуктами, которые не обезвреживаются печенью из-за ее поражения.

Печеночная энцефалопатия бывает скрытой (незаметной для пациента и его окружения). В этом случае ее может выявить лишь врач. Такой вид энцефа-

лопатии регистрируется у 75% всех больных циррозом печени. Крайняя степень этого осложнения — кома (бессознательное состояние).

Печеночная энцефалопатия может развиваться при бесконтрольном приеме мочегонных, седативных и снотворных препаратов, рвоте и поносе, кровотечениях из варикозно расширен-

ных вен пищевода и желудка, инфекциях дыхательных путей, мочевой системы и других воспалительных заболеваниях, запорах, употреблении алкоголя.

Кровотечение из верхних отделов желудочно-кишечного тракта. Кровотечение может начаться при резком увеличении давления в брюшной полости, поэтому больным нельзя поднимать тяжести и делать физические упражнения с нагрузкой на брюшную пресс.

Инфекционные осложнения. Больные циррозом печени чаще, чем другие подвержены бактери-

альным и вирусным инфекциям. У них также повышен риск развития перитонита (воспаления брюшины).

Асцит. При асците в брюшной полости скапливается свободная жидкость, которая является одной из причин отеков голени и нарушения работы различных органов, а также развития перитонита.

Полинейропатия. В результате этого осложнения происходят изменения со стороны нервной системы. Человек ощущает онемение конечностей, походка становится нетвердой.

Пижма и мед снимут боль

Рецепт: 2 стакана **цветков пижмы** (без стеблей и листьев) и 2 стакана **цветков тысячелистника** залейте 2 л холодной воды, настаивайте сутки. Затем поставьте на огонь. Как только вода зашумит (не закипит), снимите с огня. Через 3–5 часов опять повторите, не доводя до кипения, потом процедите через несколько слоев марли.

На каждый литр отвара добавьте 3 стакана **сахарного пе-**

ска и 2 ст. ложки **меда**, размешайте, доведите до кипения и кипятите на медленном огне 5–7 минут, снимая пену. Сироп храните в холодильнике.

Пейте приготовленное лекарство по 25 мл утром на голодный желудок и 25 мл вечером за 20 минут до сна. Полной литровой бутылки хватает на 21 день. Потом 7 дней перерыв. Таким образом, нужно провести 3 курса до выздоровления.

Во время лечения нельзя употреблять алкогольные напитки. Сироп снимает боли за 15–20 минут.

Я сделала 2 курса для профи-

лактики. У меня исчезли вздутие живота и боли в печени, наладилась работа кишечника и почек.

Т. ТАРАСКИНА,
Саратов.

Самодиагностика

Как выглядит больной, страдающий циррозом печени?

◆ Больной выглядит худым, особенно тонки его нижние конечности.

◆ Кожа — тусклая, землистая, с серовато-коричневым оттенком. При желтухе цвет лица становится желтовато-коричневым, а то и просто желтым. Та же пигментация наблюдается на ладонях рук и на подошвах ног.

◆ При циррозе печени появляются пигментные пятна на спине, шее и коже лица. Эти пятна по краям лучеобразно разветвляются и достигают в размере 3–10 мм.

◆ Волосы на голове, а часто и под мышками, выпадают.

Все эти неблагоприятные симптомы возникают из-за нарушений в эндокринной системе, которые являются следствием болезни печени.

Печени требуется помощь

Вылечить цирроз невозможно. Но способность к восстановлению у клеток печени настолько велика, что даже при циррозе можно добиться улучшения работы этого органа. При лечении цирроза необходимо соблюдать определенную диету, а также назначенную врачом лекар-

ственную терапию, которая снижает внутрибрюшное давление и уменьшает асцит (накопление жидкости в брюшной полости) и отеки. При циррозе нужно бороться с инфекционными осложнениями, но проводить тюбажи и чистить печень нельзя.

В некоторых случаях может

потребоваться хирургическое лечение. Например, при кровотечении из верхних отделов желудочно-кишечного тракта, высоким внутрибрюшном давлении,

при критическом снижении количества нормальной печеночной ткани.

*Елена МАЛЫШЕВА,
врач-гастроэнтеролог.*

■ К сведению

Многие лекарства, которые мы вынуждены принимать, вредны для печени. В их числе антидепрессанты и транквилизаторы, антибиотики и диуретики, гормональные, нестероидные, противовоспалительные, противоязвенные, антипаразитарные препараты.

Наиболее опасны для печени противотуберкулезные средства, особенно на 4–5-м месяце их приема. Небезопасны в этом плане и антиаритмические средства, противогрибковые препараты и лекарства, используемые для лечения заболеваний предстательной железы.

Соль под запретом

◆ Пищу больному циррозом нужно готовить без добавления соли. Желательно употреблять бессолевой хлеб, сухари, печенье, хлебцы, а также несоленое масло.

◆ Соль можно заменить лимонным соком, цедрой апельсина, луком, чесноком, бессолевым кетчупом, перцем, горчицей, шалфеем, тмином, петрушкой, майораном, лавровым листом. Эти приправы помогут сделать

блюда более приятными на вкус.

◆ Из рациона питания нужно исключить любые продукты, содержащие пекарный порошок и питьевую соду (пирожные, бисквиты, торты, выпечку и обычный хлеб).

◆ Больным циррозом нежелательно употреблять соленья, оливки, ветчину, языки, устрицы, сельдь, консервы, паштеты, колбасы, майонез, баночные соусы, сыры, мороженое.

- ◆ Молоко желательно ограничить до 1 стакана в сутки. Можно есть нежирную сметану, творог.
- ◆ Пациент может съесть 100 г говядины или мяса домашней птицы, кролика, рыбы и 1 яйцо в день.
- ◆ Полезны вареный рис, любые овощи, фрукты в свежем виде.

Зри в корень

Хочу поделиться рецептами моей бабушки, ее историей о ценнейших свойствах хрена.

Лекарство из хрена спасло нашего деда. Ему было 40 лет, когда ему поставили диагноз «цирроз печени». Дед не пил, не работал на вредном производстве, поэтому было непонятно, откуда взялась болезнь.

Один сельский травник дал бабушке рецепт настойки. Надо

мелко нарезать 5–7 листьев хрена (выбирать только самые крупные, сочные, молодые). Залить листья 0,5 л водки и настаивать 10 дней в темном, прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Дедушка поправился после такого лечения и еще долго прожил.

*Н. СЛИНЬКО,
г. Крымск Краснодарского края.*

Налегайте на витамины

При циррозе печени пейте коктейли из соков курсами по 2–3 месяца с месячными перерывами, постоянно чередуя (7–10 дней один сок, потом другой и т. д.).

— Смесь соков красной свеклы и редьки (1:1) пейте по стакану 1 раз в день.

— Смесь соков сельдерея и белокочанной капусты (1:1) пейте по стакану 1 раз в день.

— Смесь соков моркови, свеклы и огурцов (10:3:3) пейте по стакану 1 раз в день.

Что поможет укротить недуг

Вот что писал о печени знаменитый арабский врач Ибн Сина (Авиценна): «Текут по телу жизненные соки, и в печени сокрыты их истоки. Щади премного печень, от нее всех органов зависит бытие. Запомни, в ней основа всех основ. Здоров дух печени, и организм здоров».

Авиценна не преувеличивал значение печени, ведь этот орган — самая что ни на есть биохимическая лаборатория нашего организма. Благодаря сложнейшим химическим реакциям, которые постоянно в ней протекают, осуществляется обмен веществ.

Кроме того, в печени нейтрализуются вредные химические соединения, регулируется количество глюкозы в крови. Печень выполняет более 500 различных функций.

Чтобы избавиться от болезней печени, в первую очередь следует обратить внимание на то, как вы питаетесь и в каких случаях проявление болезни усиливается. Лечение нужно проводить комплексно — и с помощью методов, предложен-

ных врачом, и с помощью диеты и народных средств.

Хочу предложить несколько рецептов, которые, надеюсь, помогут.

Разведите 0,5 г **мумие** в 0,5 л кипяченой воды. Принимайте раствор по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 24 дней.

Затем 10 дней пейте травяной настой. Готовьте его так: возьмите по 2 ст. ложки **цикория, хвоща полевого, тысячелистника и зверобоя**. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, грейте на водяной бане 30 минут, остудите, процедите и принимайте по трети стакана 3 раза в день.

Затем опять пейте раствор мумие 24 дня, только количество мумие должно быть уже 0,7 г. После этого снова принимайте настой из трав. Лечение длительное, но результативное.

Отвар с шиповником и крапивой. Возьмите по 1 ст. ложке плодов шиповника коричневого, корневищ пырея ползучего, травы зверобоя продырявленного, по 1 ч. ложке листьев крапивы двудом-

ной, листьев мяты перечной (все растения измельчите) и залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л воды.

Кипятите 10 минут, настаивай-

те 2 часа, процедите. Принимайте по полстакана за 30 минут до еды.

Н. КУЗНЕЦОВА,

г. Кулебаки Нижегородской области.

Профилактика

Чем раньше начато лечение цирроза, тем благоприятнее будет прогноз. Самолечение с помощью пищевых добавок обычно приводит к хронической форме заболевания, а также сглаживает симптомы болезни, но не избавляет человека от цирроза и его прогрессирования.

Восстановитель печени

«Восстановитель печени» — расторопша. Перед ней отступают цирроз печени и гепатит. Восстанавливать, по сути, делать генеральную уборку печени необходимо от действия разрушающих ее ядов алкоголя, инфекций, лекарств, жиров...

По легенде, измученному недугами путнику Дева Мария однажды указала на придорожную колючку, которая с тех пор и помогает обретать здоровье при заболеваниях печени, желчнокаменной болезни, воспалении кишечника, геморрое, болях в суставах...

Мука из семян расторопши — первооснова таких печеноч-

ных препаратов, как силибор, болгарский карсил, немецкий легален.

Как восстановитель печени расторопша работает не хуже знаменитого эссенциале, а дешевле этого препарата в 8—10 раз.

Уникальным лекарем является и экстракт расторопши — вытяжка из плодов на водно-спиртовой основе. Его рекомендуют больным в качестве иммуномодулятора, как весьма эффективное обезболивающее и антирадиационное средство.

Часто болеющим, ослабленным людям и тем, кто проживает в зонах экологического не-

благополучия, будет очень полезным это ценнейшее лечебное растение. Расторопша не

оказывает на организм практически никаких побочных действий.

Не надо отчаиваться

При любом нарушении работы печени страдают все органы и системы, так как в нашем организме все взаимосвязано.

Успех лечения цирроза печени во многом зависит от поведения больного, поскольку необходимо полностью отказаться от употребления алкоголя.

1 раз в сутки (по утрам) нужно принимать **настойку болиголова** по методике В.В. Тищенко. Болиголов — это яд, и пьют его с осторожностью по каплям, дозу не превышают.

Параллельно с болиголовом проводите лечение **настойкой лиственничной губки** по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

50 г лиственничной губки залейте 0,5 л водки. Настаивайте 2—3 недели и чаще взбалтывайте. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 недели, неделя отдыха, при необходимости повторите курс.

Во время недельного перерыва принимайте траву **золо-**

тотысячника. 25 г травы залейте 1 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите и пейте 3 раза в день по 100 мл за 20 минут до еды.

Когда пропьете настойку лиственничной губки, то начните принимать смесь по методу Тищенко. 1 кг **синего лука** пропустите через мясорубку, смешайте с 900 г **сахарного песка** и настаивайте в прохладном месте 10—12 дней.

Затем смесь отожмите и принимайте каждый день по 3—8 ст. ложек сока за 20 минут до еды (в зависимости от тяжести заболевания). Храните сок в холодильнике на нижней полке.

Заваривайте вместо чая **корни одуванчика**. Сначала их прокалите в духовке или на плите, перемелите, залейте 1 ч. ложку 1,5 стакана кипятка и прокипятите на слабом огне 5 минут. Пейте по 150 мл 3 раза в день после еды.

А. ГРОЗИНА,

г. Рассказово Тамбовской области.

Глава II

Проблемы желчного пузыря

Холецистит

Толчок к воспалению

Три года назад ко всему «бу-кету» моих болезней УЗИ приплюсовало холецистит — воспаление желчного пузыря. Недуг развивается в том случае, если нарушается состав желчи и создаются условия для образования камней — нерастворимые вещества кристаллизуются и начинают расти, как сталактиты в пещере.

Острый холецистит начинается внезапно с боли в правом подреберье, в течение нескольких часов она усиливается. Повышается температура, беспокоят тошнота, рвота, вздутие живота, запор.

Больные **хроническим холециститом** обычно ощущают тупую, ноющую боль в области правого подреберья, постоянно возникающую через 1—3 часа после обильной (особенно жареной) пищи.

Боль отдает в область правого плеча и шеи, правой лопатки. Нередко можно ощущать горечь и металлический привкус во рту, мучают частая отрыжка, тошнота, чередование поноса и запора, а также раздражительность, бессонница.

Выделяют несколько причин развития холецистита.

1. Генетическая: семейная предрасположенность, аномалия развития желчевыводящих путей.

2. Демографическая: белая раса, женский пол, пожилой возраст, проживание в условиях жаркого климата.

3. Диетическая: пища, богатая растительными белками и волокнами, с избытком углеводов и животных белков, голодание и питание низкокалорийными продуктами.

4. Медицинская: ожирение, цирроз печени, гемолитическая анемия, сахарный диабет, воспалительные заболевания кишечника, инфекционное поражение желчевыводящих путей, спинномозговая травма, применение некоторых препаратов (диуретиков, эстрогенов и их аналогов, оральных контрацептивов на основе прогестинов).

Уверена, что многие попали в группу риска. Значит ли это, что образование желчных камней неизбежно? Конечно, нет. Но, не полагаясь на судьбу, каждый может застраховаться от проблем со здоровьем. Для этого достаточно просто вести здоровый образ жизни, включающий полноценное питание.

Чтобы предотвратить образование камней, необходимо пи-

таться 4—5 раз в день в одно и то же время (каждый прием пищи стимулирует выделение определенной порции желчи), но не переедать.

Включайте в свой рацион белок, содержащийся в молоке и молочных продуктах, рыбе, мясе, овощах и фруктах, богатых растительной клетчаткой и витаминами.

Откажитесь от наваристых бульонов (мясных, куриных, рыбных, грибных), тугоплавких жиров: свиного, бараньего, говяжьего сала, жирных сортов мяса, птицы и рыбы. Избегайте всего жареного, копченого, сдобного, острых приправ и пряностей, а также редьки, редиса, репы, чеснока, хрена и щавеля. Алкоголь противопоказан.

Для профилактики и лечения холецистита полезно ежедневно пить абрикосовый и персиковый соки, смесь соков моркови и огурцов.

При заболеваниях печени и желчного пузыря в меню должны входить капуста белокочанная, каши из мякоти тыквы и пшена, ягоды.

Свежие и сушеные ягоды барбариса обладают желчегонным действием.

Настой ягод и листьев лесной земляники используют в качестве желчегонного средства. При желчнокаменной болезни принимают по 4–6 ст. ложек свежего сока натошак.

Настой плодов шиповника коричневого, или майского, способствует отделению желчи, оказывает бактерицидное действие, регулирует секретно-моторную функцию желудочно-кишечного тракта.

С лечебной и профилактической целью применяют готовые **фитопрепараты**: фламин, таначехол, флакумин. Рекомендуют лиобил — препарат из желчи животных, а вот аллохол можно считать неэффективным.

Предлагаю рецепты настоев из лекарственных растений, обладающих желчегонным и успокаивающим свойствами.

Настой готовят так: заливают сырье 0,5 л кипятка и томят на водяной бане в течение 15 минут.

Моя дозировка: 20 г сырья содержится в 1 ч. ложке, 10 г — в 0,5 ч. ложки, 30 г — в 1,5 ч. ложки, 40 г — в 2 ч. ложках, 50 г — в 2,5 ч. ложки.

◆ Плоды тмина — 10 г, кора крушины — 30 г, корень алтея лекарственного — 10 г, листья

мяты перечной — 30 г, листья шалфея — 30 г.

Настой принимают вечером за 15 минут до еды (при нормальном стуле — стакан, при запоре — 2 стакана).

◆ Листья Melissa — 30 г, листья мяты перечной — 30 г, цветки ромашки аптечной — 30 г.

При неустойчивом стуле, метеоризме в течение дня выпивают стакан настоя в 2–3 приема за 15 минут до еды.

◆ При диспепсии (затрудненном и болезненном пищеварении), временами сопровождающей воспаление желчного пузыря, используют следующий сбор.

Цветки ромашки аптечной — 10 г, кора крушины — 10 г, плоды фенхеля — 10 г, цветки бессмертника песчаного — 20 г, листья мяты перечной — 20 г, трава тысячелистника — 20 г, трава полыни горькой — 20 г.

Принимают утром и вечером по стакану настоя за 20–30 минут до еды.

Большую роль в профилактике и лечении холецистита отводят питанию.

Примерное меню на день

8 часов — легкий завтрак: паровая котлета, кусочек нежирной отварной рыбы, овощ-

ное пюре, стакан простокваши и стакан некрепкого чая.

11 часов — стакан яблочного компота и ломтик белого хлеба.

14 часов — тарелка овощного или молочного супа, кусочек вареной курицы, жидкий кисель.

17 часов — стакан молока или фруктового сока.

20 часов — паровой белковый омлет, можно с гречневой

кашей, стакан кефира или простокваши с кусочком белого хлеба. Можно добавить стакан отвара шиповника.

Поверьте, все перечисленные продукты обойдутся вам не дороже мяса, колбасы, сосисок, таблеток, а польза для здоровья будет значительно большей.

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

Виновники холецистита

Существует два вида хронического холецистита: бескаменный холецистит и калькулезный (с камнями в желчном пузыре).

Холецистит, как правило, вызывают бактериальные инфекции, возбудители которых заносятся с кровью и лимфой из других органов, уже вовлеченных в воспалительный процесс. Другой частой причиной холецистита являются паразиты (лямблии, аскариды), попадающие в желчный пузырь.

Хронический бескаменный холецистит возникает очень редко (в 10% случаев), а в основном холецистит связан с образованием камней или двигательными нарушениями желчевыводящих путей.

Камни образуются из-за нарушения состава желчи: в ней появляются больше, чем нужно, холестерина и уменьшается количество желчных кислот.

В этом виноваты ожирение, беременность, быстрое похудание, алкоголь, злоупотребление жирной и углеводистой пищей.

Но бывает и так, что нарушается двигательная активность желчевыводящих путей. Эти нарушения связаны с сопутствующими заболеваниями печени, поджелудочной железы, желудка, двенадцатиперстной кишки даже с психоэмоциональными перегрузками, хроническим стрессом.

Если болит живот...

Я страдаю от хронического холецистита, хронического колита, дисбактериоза. Врачи выявили недостаточность баугиниевой заслонки (мышечного клапана в начальной части толстой кишки). У меня болит низ живота и в правом боку.

Нужно ли мне постоянно принимать бифиформ и хилак-форте? Какую соблюдать диету? Нужно ли носить какой-нибудь корсет?

П. СМЕРНОВА,

г. Семенов Нижегородской области.

**Отвечает врач-гастроэнтеролог
Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.**

Операцию на баугиниевой заслонке вам делать не нужно. Хирургические вмешательства такого рода были популярны около 10 лет назад, сейчас подобные заболевания лечат консервативными методами, то есть без операций.

При хроническом холецистите нужно соблюдать частое, дробное питание. Желательно исключить острую, пряную, жирную пищу. Полезны вареные овощи, негрубые каши, зерновой хлеб, неконцентрированные и нежирные бульоны, отварное мясо птицы, телятина и говядина, кисломолочные нежирные продукты (особенно обогащенные молочнокислыми бактериями).

Из лекарственных препаратов желательно принимать спазмолитики нового поколения и препараты, содержащие панкреатин, — мезим-форте, пензитал, креон, панцитрат.

Полезно пропить несколько курсов пробиотиков — энтерол, бифиформ, хилак-форте. Обязательно подключите витамины с минеральными добавками.

Желчегонные препараты, в том числе и растительного происхождения, назначают только после обследования желчного пузыря и поджелудочной железы.

Корсет носят, если есть грыжа передней брюшной стенки.

Кто рискует

Особо предрасположены к развитию холецистита те, у кого застаивается желчь в желчном пузыре. Это бывает при:

- сдавлениях и перегибах желчевыводящих протоков;
- дискинезии желчного пузыря и желчевыводящих путей;
- нарушениях тонуса и двигательной функции желчных путей;
- эндокринных и вегетативных расстройствах;

— патологических изменениях органов пищеварительной системы.

Усиливают застой желчи:

- нерегулярное питание, сочетающееся с перееданием;
- малоподвижный образ жизни;
- привычные запоры;
- инфекции (кишечная палочка, кокки и другие возбудители, которые проникают из кишечника либо заносятся с током крови).

■ Цифры в тему

По данным Всемирной организации здравоохранения, холециститом страдает каждая 5-я женщина и каждый 10-й мужчина.

За здоровьем — в санаторий

В лечении хронических холециститов используют минеральную воду («Ессентуки» № 4 и 17, «Славяновскую», «Смирновскую», «Миргородскую», «Нафтусю», «Новоивжевскую» и др.), сульфат магния (по 1 ст. ложке 25%-ного раствора 2 раза в день) или карловарскую соль (по 1 ч. ложке в стакане теплой воды 3 раза в день).

После затихания приступа холецистита и для профилактики последующих обострений (желательно ежегодно) проводят санаторно-курортное лечение в Ессентуках, Железноводске, Трускавце и других санаториях, в том числе местных, предназначенных для больных с проблемами желчного пузыря.

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ДАР ПРИРОДЫ

Природу не зря называют матерью. Она и впрямь, как любящая мать для нас, готова без устали заботиться о здоровье и благополучии своих детей. Для этого у нее есть щедрые запасы целебных трав, солей и минералов. И все это родственно нам, потому что истоки одни – живая природа.

В основе линейки кремов «Лекарь» только проверенные временем рецепты травников и все самое полезное, что создала природа нам в помощь. Кремы «Лекарь» показаны при кожных болезнях, проблемах с суставами, при венозной недостаточности, тяжести в ногах и многих других недомоганиях. Где бы ни «обитал» недуг, кремы «Лекарь» придут на помощь: снимут воспаление и боль, разогреют или охладят, напитают больные ткани целебной силой природы.

Все растительные и минеральные компоненты кремов «Лекарь» подобраны

**В ОСНОВЕ ЛИНЕЙКИ КРЕМОВ
ЛЕКАРЬ ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫЕ
ВРЕМЕНЕМ РЕЦЕПТЫ ЛЕГЕНДАРНЫХ
ТРАВНИКОВ И ВСЕ САМОЕ
ПОЛЕЗНОЕ, ЧТО СОЗДАЛА ПРИ-
РОДА НАМ В ПОМОЩЬ**

в строгой пропорции, чтобы максимально снизить риск побочных эффектов. Да и цена у них отнюдь не «кусается», что немаловажно.

Один из кремов линейки – «Лекарь с шунгитом». Шунгит – это древнейший минерал на планете, который до-

бывают в заповедной Карелии. Он содержит углерод и по преданиям северных народов наделен не только исцеляющей силой, но и способностью возвращать молодость. И если говорить о суставах, то это действительно так! «Лекарь с шунгитом» помогает снять ревматические боли, воспаление, отечность суставов, улучшить микроциркуляцию крови и трофику тканей. Массаж ног с использованием крема снимает усталость и дарит ощущение легкости. А как спится после такого сеанса!

Кремы «Лекарь» – исцеляющий дар природы.

Спрашивайте в аптеках!



РЕКЛАМА. Косметическое средство.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. – выходной).

www.riapanda.ru



ФИТОаптечка

Берут листья мяты перечной — 10 г, траву полыни горькой — 10 г, цветки бессмертника песчаного — 10 г, кору крушины — 10 г, корень одуванчика — 10 г, корень марены красильной — 40 г.

Все перемешивают, заливают сырье 0,5 л кипятка и томят на водяной бане в течение 15 минут.

При симптомах обострения хронического холецистита принимают по стакану настоя утром и вечером за 20–30 минут до еды.

Травяные снадобья

◆ При холецистите 5–10 г корней володушки залейте стаканом воды и кипятите до выпаривания половины первоначального объема жидкости, охлаждают и процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день.

◆ 2 ч. ложки травы тысячелистника заварите 200 мл кипятка, настаивайте в течение часа и процедите. Принимают при холецистите по четверти стакана средства 4 раза в день до еды.

◆ При воспалении желчного пузыря можно использовать траву володушки: 5 г сырья заливают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают. Пьют по полстакана 3 раза в день до еды.

◆ При холецистите и холангите хорошим желчегонным и мочегонным средством станет следующий сбор.

Возьмите в равных по весу частях листья березы, плоды можжевельника, траву полыни, тысячелистник, все перемешайте.

Затем 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залейте стаканом кипятка и варите в закрытой посуде на слабом огне 20–25 минут. Настаивайте 15 минут, затем хорошо процедите.

Принимают полученный отвар по 1 стакану утром и вечером за 30 минут до еды.

*И. СОМОВА,
Кемеровская область.*

Начните с правильного питания

На боли в животе дети жалуются часто, и относиться к этому нужно серьезно, важно выяснить: где именно, что и как болит у ребенка. Если боли появляются с правой стороны — это верный признак сбоя в работе печени и желчевыводящих путей. Чаще всего у детей нарушается функция желчевыводящих путей, тогда ставится диагноз «дискинезия». Если вовремя ее не лечить, то плохой отток желчи приведет к холециститу — воспалению желчного пузыря. К сожалению, сегодня этот недуг встречается у многих детей, и тому причиной неправильный режим питания.

Холецистит вызывает боль, чувство тяжести в правом боку, тошноту, рвоту, отрыжку, запоры, чередующиеся с диареей. Состояние ухудшается после приема острой, жирной или очень сладкой пищи. Затем появляются слабость, утомляемость, бессонница, дети становятся капризными, эмоционально неустойчивыми: то плачут, то смеются. Иногда признаком

холецистита может быть повышенная температура тела — 37—37,5 °С.

К холециститу приводят нарушения строения желчного пузыря (перегибы и т. д.), дискинезии и другие болезни органов пищеварения, кишечная палочка, вирусы гепатита, глисты, а также ангины, тонзиллит, аденоиды, кариес и застой желчи.

При обострении заболевания врачи могут направлять детей в больницу, но в легких случаях допускается лечение на дому.

При обострении холецистита запрещаются: мясные и рыбные бульоны, лук, чеснок, солености, копчености, пряности. Ограничивается потребление соли и жиров. Не рекомендуются: черный хлеб, жирные сорта мяса и рыбы, мясные субпродукты, сырые фрукты и овощи.

Пища должна готовиться на пару или в отварном виде, значительную часть продуктов нужно есть протертой.

Правильное питание при холецистите включает:

◆ хлеб пшеничный несвежий

(вчерашней выпечки или подсушенный);

- ◆ супы вегетарианские с протертыми овощами, супы-пюре, молочные супы, приготовленные на части молока и воды;

- ◆ нежирные сорта говядины, курица, индейка, поданные в виде котлет;

- ◆ нежирная рыба;

- ◆ белковые омлеты;

- ◆ манная, протертая рисовая, гречневая каши, приготовленные на части молока и воды;

- ◆ спелые, мягкие, сладкие фрукты и ягоды, поданные в протертом виде;

- ◆ из напитков рекомендуются чай с лимоном и молоком, сладкие фруктовые и ягодные соки.

В дальнейшем, при снятии обострения, диета расширяется. Однако «расширенной» диеты придется придерживаться долго, иначе проявления болезни могут вернуться вновь.

Диета вне обострения более свободная. Питаться нужно небольшими порциями и дробно, по 4–5 раз в день, отдавать предпочтение отварным или запеченным блюдам, избегать жареной пищи и ужинать не позднее чем за 2–3 часа до сна.

Необходимо проследить за тем, чтобы ребенок не торопился

во время еды, пища должна поступать в желудок хорошо пережеванной. Под действием ферментов слюны уже во рту начинается переваривание углеводов, что облегчает работу желчного пузыря.

Детям, страдающим от холецистита, не рекомендуются: сдобное и слоеное тесто, жареные пирожки, мясные, рыбные и грибные бульоны, гусь, утка, печень, почки, мозги, копчености, солености, колбасы, консервы, жирные сорта мяса и рыбы, жирная сметана в качестве основного блюда, жирный творог, яйца вкрутую, яичница, шпинат, щавель, редька, чеснок, грибы, редис, кислые фрукты и ягоды, крепкий кофе, блюда с большим количеством приправ и пряностей.

В период затихания болезни необходимо не только придерживаться диеты, но и принимать травы: настои мяты, крапивы, бессмертника и шалфея, отвар из корня одуванчика, дудника и цикория.

Полезен богатый витамином шиповник: 10 г плодов шиповника заливают стаканом кипятка, держат на огне 10 минут, настаивают, перед применением процеживают.

Желчегонные травы можно принимать только в том случае, если в желчном пузыре нет камней.

Застой желчи при воспалении в желчном пузыре способствует развитию желчнокаменной болезни — холелитиаза. Диагноз ставится по результатам ультразвукового исследования.

При холелитиазе возникают жалобы на боли в правом боку, непереносимость жирной пищи, тошноту, иногда рвоту и жидкий стул. Если камень закупоривает устье желчного пузыря или проток, то появляется желчная (печеночная) колика: резкие боли в правом боку, нередко отдаю-

щие в спину, правое предплечье и правую руку, мучают тошнота, рвота, запоры, повышается температура тела, иногда появляется желтуха.

Обострение болезни провоцируют жирная пища, обильные застолья, большое количество жареных блюд, газированные напитки, а также алкоголь, курение, нервные стрессы, излишняя физическая нагрузка. Нередко пациенты в таком состоянии попадают в руки хирурга. К счастью, желчнокаменная болезнь у детей встречается редко.

Ольга СОРОКИНА,
врач-педиатр.



ФИТОаптечка

При холецистите берут кору крушины — 20 г, листья мяты перечной — 20 г, траву чистотела — 15 г, траву зверобоя — 30 г.

Заливают сырье 0,5 л кипятка и томят на водяной бане в течение 15 минут.

Принимают по 2–3 стакана настоя перед едой.

Врачи предупреждают

При остром холецистите не может быть и речи о лечении средствами народной медицины. Больного необ-

ходимо госпитализировать. При хронической форме холецистита можно использовать лекарственные растения, но толь-

ко как дополнение к основному лечению.

Вне приступов можно принимать такие травяные сборы, которые снимают воспаление и

спазм с желчевыводящих протоков, уничтожают микроорганизмы, увеличивают и усиливают выработку желчи, а также оказывают успокаивающим действием.

Попробуйте свекольный сироп

Предлагаю воспользоваться следующими средствами лечения холецистита.

◆ Заливают 500 г овса 1 л кипятка. Настаивают 40 минут и процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день.

◆ Очищенную свеклу нарезают и варят длительное время, пока отвар не загустеет и не станет как сироп. Принимают по четверти стакана 3 раза в день до еды.

◆ Сок капусты белокочанной принимают по полстакана 2—3 раза в день до еды теплым при холецистите и холангите.

◆ Сок плодов рябины принимают по четверти стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При болезнях желчного пузыря советуют ежедневно съедать натощак по 2 груши или пить компот из диких груш без сахара.

*А. ДУБИНИНА,
Нижний Новгород.*

Секреты знахарей

◆ При холецистите смешайте корень цикория дикого — 25 г, плоды можжевельника — 20 г, траву дымянки — 25 г, корень одуванчика — 25 г.

Затем 3 полные чайные ложки сбора залейте стаканом кипятка, выдержите и процедите.

Принимайте утром и вечером по стакану настоя.

◆ 1 ст. ложку травы подорожника большого залейте 200 мл кипятка, настаивайте 10 минут и процедите. Настой выпейте в течение часа небольшими глотками (суточная норма).

◆ Смешайте поровну траву полыни, корень одуванчика, траву тысячелистника, корень валерианы и корень цикория. Затем 1 ст. ложку смеси залейте 200 мл кипятка, дайте настояться и процедите. Принимайте натошак и на ночь.

◆ При холецистите на фоне нормальной или пониженной секреции желудка возьмите равное количество травы зверобоя, пу-

стырника, листьев мяты перечной, бессмертника.

Затем 4 ст. ложки измельченной смеси залейте 1 л кипятка и настаивайте в термосе 2–3 часа, процедите.

Принимайте по 0,25–0,5 стакана теплого настоя 3 раза в день за 20 минут до еды или через час после еды. При запорах можно добавить немного сены или плодов крушины (жостера).



ФИТОаптечка

При холецистите с гиперсекрецией желудочного сока берут в одинаковых количествах календулу, спорыш, мяту перечную и траву душицы. Затем 1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают. Принимают по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2–3 недели.

Желчнокаменная болезнь

Каменный гость

Желчнокаменная болезнь, или холелитиаз, — это образование камней (конкрементов) в желчном пузыре и желчных протоках.

Желчный пузырь является резервуаром для желчи, которая вырабатывается в печени и участвует в переваривании жиров. Известно, что печень ежедневно

производит около одного литра желчи. Хотя свыше 95% желчи составляет вода, тем не менее желчь содержит немало химических веществ, в том числе желчные соли, минеральные соли, холестерин (холестерол) и желчные пигменты, которые придают ей характерную окраску (желтого или зеленоватого цвета).

Желчь вырабатывается непрерывно и маленькими порциями каждой клеткой печени. По мере того как желчь вытекает из клеток, она собирается в мельчайшие каналы, разделяющие клетки печени на группы, — желчные канальцы, которые ведут в желчные протоки или трубы, расположенные между долями печени.

Из желчных протоков желчь поступает в выводящие трубы — печеночные протоки, затем стекает в желчный пузырь — мешок для хранения желчи, расположенный под печенью, и остается там, пока не потребуется для пищеварения.

Камни в желчном пузыре формируются из кристаллов холестерина или реже — из желчных солей. Камни могут быть маленькими, как песчинки, или крупными, размером с грецкий орех.

Развитию желчнокаменной болезни способствуют **дискинезия желчевыводящих путей, гастрит, дуоденит, энтерит, колит** и другие заболевания желудочно-кишечного тракта, особенно опасен **холецистит**.

«Виновниками» обострения чаще всего оказываются жирная пища, обильные застолья, большое количество жареных блюд, газированные напитки, алкоголь, курение, нервные стрессы, излишняя физическая нагрузка (рывковые работы, подъем тяжестей). Приступ желчной колики опасен развитием **перитонита** — воспаления брюшины, поэтому с сильными болями в животе не нужно бороться анальгином, нурофеном, индометацином и т. д., поскольку обезболивающие лекарства могут смазать картину болезни. **Нельзя также прикладывать грелку к больному боку:** тепло поможет воспалению в желчном пузыре развиваться быстрее. Лучший выход в данной ситуации — вызвать «скорую помощь».

При большом количестве камней или крупных камнях в желчном пузыре выход один — операция. И лучше всего сделать операцию не во время приступа желчной колики, а заранее, как

говорят врачи, «в плановом порядке». Тогда результаты будут намного лучше.

В последнее время все большее распространение получила операция, которая производится через маленькие разрезы на животе с использованием приборов волоконной оптики — так называемая **лапароскопическая холецистэктомия**. Рубцов после нее практически не остается, а период восстановления намного сокращается.

Если камни небольшие и их мало, то можно воспользоваться **препаратами, которые способствуют их растворению** (урсосан, урсофальк). Под действием лекарств содержание холестерина в желчи снижается, он перестает выпадать в осадок, а

значит, и камни не образуются.

Принимать препараты нужно длительными курсами — от 4 месяцев до 2 лет. Но подобным образом нельзя лечиться людям, страдающим язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, почечной недостаточностью, гепатитом, циррозом печени и другими серьезными недугами.

Кстати, если камни занимают более трети объема пузыря, при этом пузырь плохо сокращается и хоть один камень больше 2 см — эффекта не будет. Кроме того, важно, чтобы все камни состояли из одного только холестерина. Поэтому стоит взвесить все «за» и «против», прежде чем решаться на лечение лекарствами.

Эх, яблочко!

Камни в желчном пузыре растворяются постепенно и безболезненно, если в течение продолжительного времени пить свекольный сок.

Растворению камней способствует и яблочная диета. Выпивают в 8 часов 240 мл яблочного сока, затем каждые 2 часа принимают по 480 мл, завершая по-

следней порцией в 20 часов.

Первые 2 дня этой диеты ничего есть не следует. На 3-й день нужно в 8 часов выпить 480 мл сока, через 30 минут — 120 мл чистого неразбавленного прованского масла, после сразу — 1 стакан яблочного сока.

Если появится слабость, нужно лечь и отдохнуть. Обычно ре-

зультат появляется на 3-й день, через 1—2 часа после приема сока из организма начнут выходить камешки.

Для очищения желчного пузыря берут черную редьку с ростками, тщательно смывают с нее грязь и пропускают через мясорубку вместе с кожицей. Затем отжимают сок и отделяют жмых.

Сок редьки смешивают с таким же количеством молочной сыворотки и принимают

3—4 раза в день по 1 ч. ложке через 10 минут после еды.

При ослаблении функции желчного пузыря в течение всего летне-осеннего сезона включите в рацион свежие огурцы.

Проявите терпение и настойчивость, не бросайте лечение на половине пути, и тогда вы непременно ощутите хороший результат.

О. МАСЛОВСКАЯ,

г. Няндомы Архангельской области.

■ Цифры в тему

В России примерно у 10% населения можно найти желчные камни.

В Японии в первые годы после войны население, особенно сельское, питалось преимущественно растительной пищей, и желчные камни встречались значительно реже, чем в США. Если же японцы переселялись в Штаты и меняли пищевой режим (Кстати, в США каждый год регистрируется 1 миллион новых больных), желчные камни у них возникали так же часто, как и у американцев.

Кроме того, «европеизация» пищи в городах Японии в последние десятилетия привела к значительному возрастанию заболеваемости желчнокаменной болезнью. Аналогичная картина наблюдается и в странах Африки.

Интересные данные получены в Австралии у эмигрантов из Италии и Греции. После приезда частота возникновения у них желчных камней увеличивалась в 4 раза, что специалисты связывают с изменением характера пищи: до переезда эти люди употребляли мясные продукты 1—2 раза в неделю, а после переезда — в среднем 2 раза в день, причем значительно увеличилось и потребление сладких и мучных блюд.

В лечении наберитесь терпения

Хочу предложить рецепт очищения почек от камней с помощью растений. Этим рецептом я пользовалась лично.

Весной или осенью нужно накопать корней шиповника, просушить и измельчить. Горсть корней заливают в чайнике водой, и после закипания получается насыщенный цвет. Заваривать одни и те же корни можно несколько раз. Принимают настой вместо чая, сколько хочется. Вкус у напитка приятный.

Параллельно с шиповником за полчаса до еды 3 раза в день едят молотые семена укропа или

моркови по 1 ч. ложке, запивая водой.

Результат приходит через 2—3 месяца. Камни удаляются из организма безболезненно, если к ним прикоснуться, они рассыпаются. Камни могут выходить и в виде песка. Только коралловые камни покидают тело с болью.

Сама я инвалид II группы и очень много рецептов на себе испробовала. Самое главное в лечении травами — терпение. За несколько приемов болезнь не уйдет, нужны месяцы.

*Т. БИРЮКОВА,
Алтайский край.*

«Больная» желчь

К сожалению, женский организм в отличие от мужского предрасположен к образованию камней.

Дело в том, что у женщин чаще происходят нарушения гормонального фона и обмена веществ. Если к этому добавляется ожирение или неправильное пи-

тание, нарушение работы желудка и кишечника, малоподвижный образ жизни — этого достаточно, чтобы изменился химический состав желчи.

«Больная» желчь поступает в желчный пузырь, где и хранится до очередного приема пищи. Застаиваясь, она кристаллизуется

и выпадает в осадок. Этот осадок и становится причиной развития камней.

Образовавшиеся камни долго, иногда годами, не дают о себе знать. Но рано или поздно подхваченные током желчи, они начинают двигаться и застревают в узких местах: шейке пузыря, сфинктере или в желчных прото-

ках. В результате нарушается отток желчи и появляются острые боли и животе. Впрочем, даже не застрявшие, а просто неподвижно лежащие в пузыре камни травмируют его стенки и приводят к воспалению, пролежням и злокачественным опухолям. Чтобы избежать всего этого, от камней надо избавляться.

Камни можно растворить

Напишите, пожалуйста, как растворить камни в желчном пузыре с помощью природных средств.

В. ПЕТРОВА,

г. Семенов Нижегородской области.

С помощью народных средств можно растворить небольшие камни в желчном пузыре.

◆ Насыпьте на дно любой посуды слой скорлупы кедровых орехов, залейте их спиртом или водкой (выше уровня скорлупы на сантиметр), настаивайте 9 дней, потом процедите.

Принимайте настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, предварительно разведя в небольшом количестве воды. Курс лечения — 4 недели. Желательно провести 2–3 таких курса с перерывом на месяц. Еще хорошо помогают на-

стои из травы спорыша и листьев дурнишника, собранного в августе. Принимать их можно параллельно с настойкой и тоже 3 раза в день.

◆ Смешивайте поровну траву мяты перечной, горца птичьего (спорыша), бессмертника, цветки ромашки аптечной, листья крапивы и плоды шиповника. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, варите на медленном огне 10 минут, настаивайте 15–20 минут, затем процедите.

Пейте настой теплым по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды в течение 3 месяцев.

Этот травяной сбор камни не гонит, а именно растворяет, а затем уже в виде песка они выходят наружу.

◆ Весенний березовый лист величиной с копейку соберите и высушите. 2 ст. ложки листа залейте стаканом кипятка и кипятите на малом огне до половины объема. Когда остынет, процедите.

Принимайте по 1 дес. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения 3 месяца.

Полезна березовая настойка при мелких камнях.

Остерегайтесь приема большого количества желчегон-

ных отваров и настоев. Действительно, существуют лекарственные растения, заставляющие желчный пузырь активно сокращаться, что усиливающие выброс желчи. Но это чрезвычайно опасно. Велика вероятность, что камень застрянет в желчном протоке, и тогда не обойтись без хирургического вмешательства.

Выводить конкременты (осколки камней, песок, густой осадок) с помощью фитосредств можно только после УЗИ желчного пузыря и консультации с лечащим врачом.

Проверено на себе!

В 1978 году мне собирались оперировать желчный пузырь (при обследовании обнаружили дискинезию желчных путей, холецистит и др.). Но работающий в то время больнице профессор не «благословил» эту операцию, а назначил курс лечения. После чего я несколько раз лечилась в стационарах, мучилась от гастрита и адских болей в правом боку (были колики).

Одна знакомая женщина, которая тоже имела камеш-

ки в желчном пузыре, поделилась действенным рецептом, но, предупреждая, лечиться надо длительное время.

С десяток куриных желудочков от хороших здоровых птиц тщательно промывают, внутреннюю желтую пленочку отделяют и высушивают на солнце. Потом измельчают ее в порошок и каждое утро натощак съедают по 1 ч. ложке, запивая стаканом прохладной кипяченой воды.

Когда эта партия закончится, надо сделать следующую

и пить месяц-другой. Наблюдайте, не выходят ли камушки. Если хоть малая толика их видна, значит, лечение нужно

продолжать до хорошего самочувствия.

В. БЕЛОВА,
Городец Нижегородской области.

Жизнь после операции

Больше года назад я самостоятельно чистила печень и желчный пузырь. Две чистки провела удачно, вышло много камней, а во время третьего очищения заболела. Долго лечила горло, пока врачи не сказали, что нужно заняться желудком. Закончилось все операцией по удалению желчного пузыря.

Сейчас меня мучают боли после еды, лекарства не помогают. Подскажите, как правильно наладить питание.

Л. БАРШЕВСКАЯ,
Минск, Беларусь.

Письмо комментирует врач-гастроэнтеролог кандидат медицинских наук Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

После удаления желчного пузыря сохраняются причины, которые привели к камнеобразованию, — нарушенный обмен веществ и измененные свойства желчи. Кроме того, после операции зачастую возникает постхолецистэктомический синдром. В результате появляются камни в желчных протоках, сохраняются или возобновляются боли из-за нарушения функционального состояния желчевыводящих путей, может развиваться острый панкре-

атит или даже панкреонекроз. Иногда после операции происходит сужение желчных протоков.

Желчь обладает сильным раздражающим действием на слизистую желудочно-кишечного тракта, а при удаленном желчном пузыре она поступает в кишечник постоянно, а не только во время еды. Поэтому раздражающее действие желчи проявляется сильнее, иногда развивается диарея. Вот почему после удаления желчного пузыря

нужно придерживаться определенных правил в отношении образа жизни, соблюдения диеты, а также регулярно наблюдаться у врача-гастроэнтеролога (гепатолога).

Восстановление после операции происходит обычно в течение 1—3 месяцев.

В это время следует соблюдать определенную диету. Из своего рациона нужно исключить острую, раздражающую пищу, экстрактивные бульоны, специи, пряности, копчености (сырокопченые колбасы), жареные продукты, газированные напитки, пиво. Пища должна быть натуральной, без консервантов. Мясо и рыбу желательно употреблять в отварном виде. Фрукты выбирайте не кислые, а

хлеб — зерновой, молоко замените на кисломолочные продукты. Питание должно быть дробное (4—6 раз в день).

После операции достаточно часто назначают спазмолитические препараты, а также лекарства, содержащие ферменты поджелудочной железы (пензитал, мезим-форте, креон и другие).

Иногда возникает необходимость в приеме лекарств, разжижающих желчь, а также гепатопротекторов.

Желчегонные травы (или лекарственные препараты на их основе) применяют в позднем восстановительном периоде и в дальнейшем, но непродолжительными курсами (до 3 недель) несколько раз в год.



Полезный совет

Хочу поделиться с читателями газеты уникальным старинным рецептом от желчнокаменной болезни, который очень помог моему отцу. В сбор входят 7 трав: мята перечная, хвощ полевой, плоды шиповника, спорыш (горец птичий), бессмертник, листья крапивы двудомной и цветки ромашки аптечной.

Берут по 1 ст. ложке каждой травы, заливают 7 стаканами воды и кипятят на медленном огне 10—15 минут. Дают отстояться, в теплом виде процеживают, отжимают и убирают в холодильник.

Пьют по полстакана теплого средства 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Когда отвар закончится, заваривают новый.

Принимают 3 месяца подряд.

Если камни еще не полностью растворились, курс лечения продолжают до полного выздоровления. С начала лечения нужно придерживаться диеты, исклю-

чить жирное, соленое. Пользу принесут каши, супы, молочные продукты.

В. МЕЖЕНСКАЯ,

г. Алексеевка

Белгородской области.

Главное — дробное питание

Мой дядя перенес операцию по удалению желчного пузыря, и ему пришлось соблюдать определенную диету.

Через сутки после операции можно пить маленькими глотками минеральную воду без газа или отвар шиповника без сахара, но не более литра в течение дня.

Через два дня подключают несладкий кисель из сухофруктов, несладкий некрепкий чай, нежирный кефир в объеме 1—1,5 л в течение суток: по полстакана на один прием через каждые 3 часа.

С третьего-пятого дня диета расширяется. Разрешаются несладкие натуральные соки: тыквенный, свекольный, яблочный, а также фруктовое желе, картофельное пюре, чай с сахаром.

Объем жидкости — 1,5—2 л за день. Прием пищи и жидко-

сти дробный, 6—8 раз в сутки, не более стакана за прием. Кроме того, добавляются протертые через сито супы на слабом мясном бульоне или на воде с добавлением сливочного масла или сметаны (1 ч. ложка на порцию), а также белковый омлет, отварная рыба.

После пятого дня можно съесть 100 г сухарей, белого вчерашнего хлеба или галетное печенье.

Через неделю после операции рацион расширяется. Разрешаются жидкие протертые каши (гречневую, овсяную, пшеничную), сваренные на воде пополам с молоком, несладкий творог, отварное и пропущенное через мясорубку мясо (говядину, телятину, курятину, крольчатину), отварная рыба, белковый омлет, овощные пюре, кисло-молочные продукты.

С этого времени и до полутора месяцев после операции назначается щадящая диета, то есть все блюда готовятся на пару или отвариваются: отварное мясо, отварная рыба, паровые котлеты, белковый омлет, фрикадельки, тефтели, вегетарианские супы, картофельное пюре, творожные паровые пудинги, молочные протертые каши, фруктовые кисели, соки, овощные пюре, тушеные морковь, кабачки, сельдь, вымоченная в молоке.

После полутора месяцев в диету можно включать щи вегетарианские, целое яйцо один раз в неделю, каши рассыпчатые, отварную курицу, мясо, отварную колбасу, молоко.

Главное — обеспечить дробное питание. Частые приемы пищи (4–5 раз в день) в небольшом количестве в одни и те же часы помогают оттоку желчи, тем самым препятствуя ее задержке.

Л. НИКИТЕНКО,
г. Щекино Тульской области.

Перегиб желчного пузыря

Мне 68 лет. 4 года назад врачи поставили диагноз: перетяжка желчного пузыря. Расскажите, пожалуйста, что это за болезнь, отчего она появляется? Меня мучает тяжесть в подреберье. Я совсем не могу есть мясо. Возможно, выход один — удалить желчный пузырь.

Г. ПРОХОРОВА,
Нижний Новгород.

На вопрос отвечает врач-гастроэнтеролог кандидат медицинских наук Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

Перегиб желчного пузыря — это не заболевание, а состояние пузыря, определяемое по результатам УЗИ. Перегиб может быть стабильным (спайки, врожденные изменения) или функциональным

(исчезать при изменении положения тела). Обычно перегибы желчного пузыря не вызывают каких-либо осложнений, только в редких случаях они могут приводить к застою желчи, хрониче-

скому холециститу и образованию камней. В данной ситуации желчный пузырь не удаляют.

Вам нужно обратиться к врачу-гастроэнтерологу, чтобы он определил причины перегиба. Вероятно, у вас есть сопутствующий хронический холецистит, вот его-то и надо лечить.

Необходимо соблюдать диету, соответствующую столу № 5:

частое дробное питание с исключением раздражающих веществ, сдобы, жирной, острой и пряной пищи, грибов. Нужно бороться с застоем желчи, проводить курсы противовоспалительной терапии.

Врач-гастроэнтеролог может порекомендовать вам принимать панкреатические ферменты для улучшения пищеварения, а также гепабене, дипана и пр.

Дискинезия желчевыводящих путей

Дискомфорт в подреберье

*Слово «дискинезия» имеет греческое происхождение: приставка *dys* означает «нарушение», а корень *kinetos* — «подвижный». Следовательно, дискинезия желчевыводящих путей — это нарушение их подвижности. Подчас мы не подозреваем о проблеме, хотя и жалуемся на боли в боку.*

Боль с характером

У здоровых людей желчь вырабатывается печенью, накапливается в желчном пузыре и по мере необходимости поступает кишечник. У больного человека эти взаимоотношения нарушены. Желчь может либо постоянно выбрасываться из желч-

ного пузыря маленькими порциями, либо, наоборот, застаиваться там, либо перемещаться очень резко, что сопровождается болями.

При повышенном тоне и моторике желчного пузыря и желчных путей появляется **приступообразная боль в правом**

боку. Боль может быть **ноющей** или **схваткообразной**; иногда боли при дискинезии напоминают приступы колики при желчнокаменной болезни. Боли могут **отдавать в правую лопатку, плечо**, порой даже **в область сердца** (в связи с чем пациентов иногда ошибочно направляют на консультацию к кардиологу). Наряду с этим отмечаются **тупые, давящие** или **ноющие боли**, которые беспокоят постоянно, то усиливаясь, то затихая. Боли могут усиливаться при беге, быстрой ходьбе, поднятии тяжестей.

Если тонус желчного пузыря и желчных путей снижен, то боли, как правило, не бывают сильными. **Снижение аппетита, тошнота и рвота, горечь во рту, неустойчивость стула** — верные спутники любой дискинезии.

Дороги к дискинезии

Это болезни нервной и эндокринной системы, а также пищеварительного тракта (в первую очередь — холецистит, дистрофия печени, гепатит), тяжелые инфекции, интоксикации, недостаток витаминов в пище, неправильное питание. Замечено, что при сидячем образе

жизни, особенно у людей старше 40 лет или людей худощавого телосложения, чаще развивается **дискинезия с пониженным тонусом**.

Способствует этому редкое питание, с большими интервалами между приемами пищи. Зато у молодых, особенно увлекающихся специями и острыми блюдами, возникает **дискинезия с повышенным тонусом** и сильными болями. Обострение недуга провоцируют волнения и стрессы, у женщин — месячные.

Спасительная минералка

В лечении применяются желчегонные средства, минеральные воды, травы и физиотерапия.

При дискинезии с повышенным тонусом назначаются лекарства, снимающие спазм (но-шпа, папаверин), препараты брома и валерианы; рекомендуются минеральные воды слабой минерализации — «Славяновская», «Смирновская», «Карачинская», «Ессентуки» № 4 и 20, «Нарзан». Воду нужно пить без газа, в подогретом виде и дробно — до 5–6 раз в день по 0,3–0,5 стакана.

При дискинезии со сниженным тонусом назначаются тонизирующие средства: элеутерококк, женьшень, минеральные воды более сильной минерализации: «Ессентуки» № 17, «Арзни», «Баталинская» и др. Воды даются в слегка подогретом виде, за 30–60 минут до еды, 2–3 раза в день, примерно по стакану.

Рекомендуются тюбажи. При

дискинезии со сниженным тонусом они назначаются 1–2 раза в неделю, на курс — 4–8 процедур.

Рекомендуются также витамины. Особенно полезными считаются витамины группы В — тиамин, рибофлавин, цианокобаламин.

*Ольга СОРОКИНА,
кандидат медицинских наук.*

Диагностика

Специальные методы обследования позволяют выявить нарушения подвижности желчных путей. Для диагностики применяется рентгенологическое исследование или дуоденальное зондирование.

В последние годы все шире используются ультразвуковые

методы, например динамическая эхохолецистография. Она позволяет быстро, точно и безопасно оценить скорость и величину сокращения желчного пузыря и желчных протоков. Важно в процессе обследования установить форму дискинезии — от этого будет зависеть метод лечения.

Откуда ждать беды?

Развитию дискинезии желчевыводящих путей способствуют:

- наследственная предрасположенность;
- наличие вегетососудистой дистонии;
- перенесенный вирусный гепатит;
- невроты;
- пищевые аллергии, атопический дерматит;
- дисбактериоз;
- воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта;

- хронические очаги инфекционных заболеваний дыхательных путей;
- эндокринные заболевания (тиреотоксикоз, сахарный диабет);
- паразитозы желудочно-кишечного тракта.



Справка

В зависимости от характера нарушений поступления желчи различают два типа дискинезии желчевыводящих путей:

- гипокинетический, или атонический (недостаточное поступление желчи);
- гиперкинетический, или спастический (избыточное, усиленное поступление желчи).

В обоих случаях боли имеют различный характер:

- при атонической дискинезии — это постоянные, тупые, ноющие боли без четкой локализации;
- при спастической дискинезии — острые, коликообразные боли в правом подреберье, обычно отдающие в правую лопатку и плечо.

■ Кстати

При дискинезии желчевыводящих путей часто наблюдаются симптомы невроза: раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, нарушения сна, резкие перемены настроения, сердцебиение, потливость.

Режим и диета

Дискинезию лечат прежде всего режимом и диетой. При обострении болезни исключаются повышенные нагрузки — как физические, так и (желательно!) эмоциональные. Диета — почти как у здоровых людей: ведь воспаления при дис-

кинезии нет, есть только нарушение функции. Хотя **пищу рекомендуется принимать** все-таки более часто, **до 5–6 раз в день**. Особую роль врачи отводят кефиру, ряженке, йогурту — рекомендуется «перекусывать» ими между завтраком, обедом и ужином. Оптимально, чтобы объем пищи в течение дня распределялся так: первый завтрак — 20%, обед — 30–35%, полдник — 15%, ужин — 15–20%, утренний и вечерний прием кефира — 10% от общего числа калорий.

Ужин должен быть не позднее чем за 2–3 часа до сна, без обильных мясных блюд. Такой ритм питания создаст желчным путям наилучшие условия. При дискинезии со сниженным то-

нусом полезны «желчегонные» продукты: сливочное и растительное масло, сливки, сметана, яйца, а также фрукты, овощи, черный хлеб.

Не рекомендуется употреблять перец, горчицу, хрен, лук, чеснок, редис, редьку, грибы, соленья и консервы; мясные и рыбные бульоны; баранье, свиное, говяжье и гусиное сало; копчености, острые приправы и соусы; кондитерские изделия с кремом, сдобное тесто, шоколад, кофе, какао; колбасу с жиром и жирную рыбу; при дискинезии с повышенным тонусом — ржаной хлеб, горох, бобы, холодные коктейли, мороженое, газированные напитки.

Такой диеты следует придерживаться как минимум год.

Сок тыквы успокоит нервы

При заболеваниях желчных путей советуют есть тыкву. Сырая и вареная мякоть тыквы восстанавливает функции печени после острого гепатита, действует как желчегонное средство. При дискинезии нужно съедать не менее 0,5 кг тыквы в день.

Выпивайте по 0,5–1 стакану в день тыквенного сока. Поскольку он успокаивает нервную систему и улучшает сон, его полезно принимать на ночь.

*А. ДУБИНИНА,
Нижний Новгород.*

Дорогу — овощам и фруктам!

В лечение дискинезии желчевыводящих путей и желчного пузыря положитесь на советы народной медицины.

Ешьте брюкву в сыром и вареном виде. Она обладает противовоспалительным и желчегонным действием.

Принимайте 3 раза в день после еды по 1 стакану капустного рассола, смешанного в пропорции 1:1 с томатным соком.

Пейте по четверти стакана грейпфрутового сока за 20 минут до еды.

Смешайте полстакана свежевыжатого морковного сока с таким же количеством подогретого до 70–80 °С молока. Эту

смесь надо пить при дискинезии небольшими глотками вместо завтрака. Или позавтракать как обычно, но не ранее чем через 1 час после употребления морковно-молочного напитка.

Ежедневно каждые 2 часа принимайте по 2 ст. ложки лимонного сока.

Принимайте смесь соков огурца, моркови и свеклы в равных пропорциях по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Смешайте 1 стакан яблочного сока с 1 ст. ложкой меда. Принимайте по полстакана средства 3–4 раза в день.

*Е. СЛЕПНЕВА,
Ленинградская область.*

Что любит желчный пузырь

При дискинезии желчевыводящих путей воспользуйтесь следующими советами.

◆ В качестве вспомогательных средств лечения применяются гепатопротекторы — препара-

ты, улучшающие и защищающие печеночные клетки (расторопша, препараты солянки холмовой, эссенциале форте).

◆ При дискинезии часто развивается дисбактериоз, поэтому

желательно использовать препараты для его предупреждения (линекс, бифидобактерин, лактобактерин, нарин). Плюс препараты, улучшающие состояние собственной микрофлоры (хилак-форте, дюфалак, лактусан).

◆ Очень полезно мумие, которое лучше принимать вместе с соком алоэ (5 г на 150 мл сока: по 1 ч. ложке натощак 1 раз в день). Курс (15—20 дней) повторяют через 2 недели, принимая в перерыве настойку прополиса (20—30 капель 3 раза в день перед едой).

◆ Из продуктов в период лечения особенно благоприятны

морковь, запаренный в термосе шиповник, одуванчик во всех видах. Эти продукты не только желчегонны, но и прекрасно оздоравливают печень.

◆ Великолепным очистительным и целебным средством для желчного пузыря, печени, почек, предстательной и других половых желез является смесь морковного, свекольного и огуречного соков. Ежедневно выпивая пару стаканов этого овощного сока плюс сок одного лимона в смеси с половиной стакана горячей воды, можно избавиться от песка и камней в организме.

Упражнения для лучшего оттока желчи

Все упражнения выполняют в медленном темпе по 6—8 раз.

1. Исходное положение (и. п.): сидя на стуле, руки за головой. Повороты туловища в стороны: на выдохе — поворот, на вдохе — возвращение в исходное положение.

2. И. п.: сидя на стуле, руки на поясе. Повороты туловища в сторону с отведением руки. На выдохе — поворот туловища,

на вдохе — возвращение в исходное положение.

3. И. п.: сидя на стуле, руки опущены. Наклон в сторону, обе руки тянутся к полу в эту же сторону. При наклоне — выдох, при возвращении в исходное положение — вдох. Наклоны производить вправо и влево поочередно.

4. И. п.: сидя на стуле, руки опущены. Наклон вправо, пра-

вая рука пытается достать до пола, левая рука скользит вдоль туловища вверх к подмышечной впадине. Затем такой же наклон влево. При наклоне — выдох, при возвращении в исходное положение — вдох.

5. И. п.: сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вперед. При наклоне — выдох, при возвращении в исходное положение — вдох.

6. И. п.: сидя на стуле, руки опущены. Левую прямую ногу поднимают вверх, руки тянутся к носку на выдохе. На вдохе — возвращение в исходное положение. Затем то же упражнение для правой ноги.

7. И. п.: сидя на стуле, руки опущены. Поочередное сгиба-

ние ног в колене, при этом обхватывают руками ногу и прижимают ее к груди на выдохе. На вдохе — возвращение в исходное положение.

8. И. п.: сидя на табурете, руками держатся за сиденье. На выдохе сгибают обе ноги в коленях одновременно и ставят пятки на край табурета. На вдохе — возвращаются в исходное положение.

9. И. п.: сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вперед, обеими руками коснуться правой стопы, возвратиться в исходное положение. При наклоне — выдох, при возвращении в исходное положение — вдох. То же упражнение повторить, касаясь левой стопы.

Витамины прямо с грядки

Все знают, что соки полезны. Особенно те, что приготовлены с любовью и из своего урожая.

При дискинезии желчевыводящих путей с пониженным тоном пейте:

— сок из яблок кислых сортов по полстакана 3 раза в день;

— сок хрена: 1 ч. ложку хрена, натертого на мелкой терке, разведите в половине стакана воды.

Процедите и принимайте по полстакана 3 раза в день до еды.

— сок репы по трети стакана 3 раза в день;

— сок щавеля по 1–2 ч. ложки 3 раза в день до еды;

При дискинезии желчевыводящих путей с повышенным тоном принимайте:

— сок из яблок сладких сортов по полстакана 3 раза в день;

— сок укропа по 1–2 ч. ложки 3 раза в день;

— сок шелковицы белой по трети стакана 3 раза в день;

— сок шелковицы черной по трети стакана 3 раза в день.

*Г. КРОТОВА,
Омск.*



Полезный совет

При пониженном тонусе желчевыводящих путей воспользуйтесь следующими советами.

Растолките 1 ч. ложку семян петрушки, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и остудите.

Или: растолките 1 ч. ложку плодов укропа, залейте 2 стаканами кипятка, выдержите 2 часа, процедите и остудите.

Принимайте по четверти стакана средства 3–4 раза в день за 15 минут до еды. Курс 2 недели, затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите курсы в течение 3–4 месяцев.

Дискинезия при беременности

Нередко беременных женщин, особенно во втором и третьем триместрах, беспокоят тупые, ноющие боли, чувство тяжести и сильное давление в правом подреберье. Боли, как правило, могут усиливаться при нервном переутомлении, нарушении правильного питания, шевелении плода.

Часто у будущих мамочек полностью пропадает аппетит, иногда появляется неприятная отрыжка или изжога, ощущение

горечи во рту, живот при этом может быть сильно и болезненно вздут.

Кроме того, врачи отмечают развитие вегетативного криза, который заявляет о себе головными болями, резкими болями в области сердца, учащенным сердцебиением, нарушением сна, онемением конечностей и их потливостью.

По мнению врачей, в большинстве случаев подобные неу-

добства доставляет дискинезия желчного пузыря и желчевыводящих протоков.

Общее изменение гормонального фона у беременных женщин приводит к нарушениям функционирования внутренних органов.

Во второй половине беременности организм женщины вырабатывает большое количество прогестерона. Основное действие прогестерона в этот период направлено на расслабление матки, препятствующее выкидышу и преждевременным родам. К сожалению, «попутно» расслабляются и другие гладкомышечные органы, в том числе и желчный пузырь.

Гипомоторная дискинезия характеризуется слабым, недостаточным опорожнением желчного пузыря, приводящим к его растяжению и появлению болей.

Возникновение дискинезии может быть связано и с чисто механическими причинами: растущая матка давит, поджимает органы грудной полости, в том числе печень и желчный пузырь, в результате чего нарушается нормальный процесс желчеотделения.

В диагностике дискинезии ведущее место отводится ультра-

звуковому исследованию желчного пузыря. Измеряя его размеры до и после желчегонного завтрака (обычно это 2 сырых яичных желтка), врач делает заключение о характере двигательных нарушений и виде дискинезии. Кроме того, метод позволяет отвергнуть или подтвердить наличие конкрементов (камней, песка) и воспалительных изменений в желчном пузыре.

Лечение дискинезии желчевыводящих путей невозможно без правильно организованного питания. Прежде всего оно должно быть дробным, пищу следует принимать не менее 5–6 раз в день, в рацион обязательно нужно включить продукты и блюда, способствующие сокращению желчного пузыря: некрепкие мясные или рыбные бульоны, супы, сливки, сметану, яйца всмятку, сливочное и растительное масло, отвар шиповника.

Полезны такие продукты, как творог, белковый омлет, треска (они содержат вещества, предупреждающие ожирение печени), а также продукты, богатые растительной клетчаткой, солями магния (отруби, гречневая каша, морковь, капуста, яблоки).

Для лучшего сокращения желчного пузыря рекомендуют-

ся растительные желчегонные средства.

Берут цветки бессмертника песчаного (4 части), листья или траву тысячелистника (2 или 3 части), плоды кориандра (2 части).

Затем 1 ст. ложку сбора заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 20–30 минут, процеживают. Принимают по полстакана средства 3 раза в день за 30 минут до еды.

В составе желчегонного чая могут быть кукурузные рыльца, пижма обыкновенная, шипов-

ник. Назначают по полстакана 2–3 раза в день в промежутках между приемами пищи.

Дискинезия желчевыводящих путей, как правило, не оказывает неблагоприятного влияния на течение беременности и развитие плода. Обычно уже в первый месяц после благополучного родоразрешения тонус желчных путей практически полностью восстанавливается. Однако если боли все же не прекращаются, необходимо пройти обследование у гастроэнтеролога.

■ Кстати

Если поставлен диагноз «дискинезия желчевыводящих путей», то во второй половине беременности при развитии отеков удобно применять фламин (сухой концентрат цветков бессмертника) — по 1–2 таблетке 3 раза в день за 30 минут до еды или холосас (сироп шиповника) — по 1 ч. ложке 2–3 раза в день.

Лечебная сила женьшеня

При пониженном тонусе желчевыводящих путей принимайте настойку женьшеня по следующей схеме: в первый день 5 капель утром и днем за 20 минут до еды.

Затем, добавляя по 1 капле в день, доведите лечение до 20 ка-

пель на прием. Продолжайте пить по 20 капель 2 раза в день в течение двух недель.

После чего постепенно по 1 капле в день снижайте дозировку, дойдите, таким образом, до приема 5 капель 2 раза в день.

Курс лечения длится 1,5 месяца.

По такой же схеме принимайте общетонизирующие средства: настойку корней аралии маньчжурской на 70%-ном спирте (1:5), настойку заманихи на 70%-ном спирте (1:5), экстракт корневищ левзеи на 70%-ном этиловом спирте (1:1), настойку плодов лимонника китайского на 95%-ном спирте (1:5), экстракт корней и корневищ элеутерококка колючего (жидкий) на 45%-ном спирте (1:1).

Помните:

— прием общетонизирующих средств наиболее эффективен осенью и зимой;

— при резкой отмене препарата может произойти ухудшение самочувствия, поэтому курс лечения должен быть непрерывным;

— передозировка адаптогенов может вызвать тошноту, рвоту, повышение артериального давления, бессонницу, головную боль. В таких случаях дозу препарата необходимо уменьшить.

Диета, сон, прогулки

Дискинезия желчевыводящей системы является одним из самых частых заболеваний в детском возрасте. Нарушение оттока желчи или ее нерегулярное поступление в просвет кишечника сказывается не только на работе пищеварительного тракта, но и всего организма в целом, поскольку желчь обеспечивает целый ряд функциональных процессов.

Если у вашего малыша выявили дискинезию желчевыводящих путей и желчного пузыря, готовьте ему «желчегонные завтраки».

Сделайте «гоголь-моголь» из 1–2 свежих желтков, взбитых с 1–2 ст. ложками сахара. Добавьте 1 ч. ложку меда, если нет аллергической реакции на мед. Полученный коктейль нужно запить небольшим количеством воды.

Давайте:

— 3–5 ч. ложек оливкового масла;

— 100–200 мл смеси свежесжатых соков моркови и свеклы (1:1);

— 2–3 дес. ложки сока черной редьки с сахаром или медом.

Переведите своего ребенка на диету № 5, запретите лакомиться мороженым, чипсами, газировкой, поскольку холодные и газированные продукты могут спровоцировать спазм желчных путей и приступ боли. Не давайте жевательную резинку.

Примерное меню:

1-й завтрак: молочная каша, яйцо всмятку, чай с сахаром, хлеб с маслом и сыром.

2-й завтрак: фрукты.

Обед: суп вегетарианский из сборных овощей, отварная рыба с картофельным пюре, салат из свежих огурцов или капусты с растительным маслом, компот из сухофруктов.

Полдник: стакан молока или кефира, зефир — 1–2 штуки.

Ужин: мясные паровые фрикадельки с вермишелью, сладкий чай, хлеб со сливочным маслом.

Перед сном: стакан кефира.

Дорогие родители, помните,

что при лечении любого заболевания необходимо обратить внимание на образ жизни вашего ребенка. В первую очередь нужно нормализовать сон, поскольку именно во сне происходит восстановление центральной нервной системы. Длительность ночного сна в подростковом возрасте должна составлять 8 часов в сутки, у младших школьников 9–10 часов.

Большую пользу принесут ежедневные прогулки на свежем воздухе и физическая активность.

Губительное воздействие на центральную нервную и вегетативную систему оказывает электромагнитное излучение. Поэтому старайтесь ограничивать время просмотра телевизора и работы за компьютером до 2–3 часов в день.

*П. ЛИВАНОВА,
Читинская область.*

Вдох — выдох

В лечении дискинезии желчевыводящих путей и желчного пузыря используют дыхательные упражнения. И поскольку они сопровождаются значительным изменением внутрибрюшного

давления, их необходимо выполнять в стадии выздоровления, следя за тем, чтобы не появились болевые ощущения.

1. И. п. — стоя, руки на бедрах. Сделать медленный, уме-

ренной глубины вдох, втянуть живот, резко и сильно выдохнуть.

2. И. п. — то же. Сделать резкий и сильный выдох, максимально втянуть живот и задержать дыхание на 6–8 секунд. Свободно расслабить мышцы брюшного пресса.

3. И. п. — сидя на полу с поджатыми ногами. Спина выпрямлена, руки на коленях. Голо-

ва опущена, глаза закрыты или подняты вверх. Мышцы лица, шеи, плеч, рук, ног полностью расслаблены. Сделать медленный, умеренной глубины вдох и вновь задержать дыхание на 1–2 секунды.

4. И. п. — то же. Медленно вдохнуть в течение 1–2 секунд, задержать дыхание на 2 секунды. Несколько раз повторить.

Будь в тонусе!

При дискинезии полезны ходьба, плавание, лыжи, занятия с нетяжелыми гантелями.

Принцип физической нагрузки заключается в статическом и динамическом напряжении мышц брюшного пресса, наклонах туловища вперед из положения лежа, сидя, стоя, а также эф-

фективны «велосипед», подъем ног из положения лежа.

Хороший результат дает упражнение, когда пациент периодически втягивает и раздувает живот. Не помешает разминающий массаж крупных мышечных групп (плеч, рук, бедер, ягодиц, голеней).

Здоровье с каждым зернышком

При дискинезии залейте водой зерна пшеницы и поставьте в теплое место. Когда появятся ростки величиной 1 мм, промойте их, пропустите через мясорубку, добавьте растительное масло.

Ешьте утром натощак.

Высушенные семечки дыни измельчите в муку. Залейте 1 стакан муки 1 стаканом горячего кипяченого молока. Наставьте 1,5 часа в термосе, затем

процедите. Принимайте утром по полстакана натощак.

Хлопьям геркулеса дайте настояться в горячей воде и остудите. Принимайте за 30 минут до еды — утром и вечером.

Возьмите 4 части моркови, 3 части сельдерея, 1 часть петрушки и соедините. Принимайте смесь соков по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Употребляйте по 1 ст. ложке растительного масла (лучше оливкового), запивая подслащенным лимонным соком.

Измельченные вместе с корнем 5—6 листьев хрена настаивайте на 0,5 л водки 1 неделю. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

*О. ТУМАНОВА,
Тверь.*

Как провести тюбаж

При дискинезии желчевыводящих путей советуют периодически проводить чистку желчного пузыря с помощью тюбажей.

Первый способ. Тюбаж выполняется следующим образом. Натощак выпивают стакан минеральной воды или 30 мл растительного масла с соком 1 лимона, а через 30 минут ложатся на грелку правым боком (в области печени). В этом положении проводят 1 час. Затем начинают активно двигаться.

Лучше всего тюбаж выполнять 1 раз в неделю, в течение 5 недель подряд.

Правильно проведенный тюбаж дает ощущение легкости в области печени, расслабление стула, в котором попадают хо-

лестериновые сгустки зеленого цвета или небольшие желчные камни.

Второй способ. Для тюбажа советуют приготовить любое из желчегонных средств: 2 стакана минеральной воды, 2 стакана настоя шиповника или 2 стакана отвара кукурузных рылец.

Настой плодов шиповника: 2 ст. ложки плодов заливают 2 стаканами кипятка, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут. Затем остужают, процеживают. Объем полученного настоя доводят до 400 мл.

Отвар кукурузных рылец: 6 ст. ложек рылец заливают 2 стаканами кипятка, закрывают крышкой и нагревают на водяной

бане 30 минут. Затем остужают, процеживают. Объем полученного отвара доводят до 400 мл.

Температура указанных желчегонных средств должна быть 40–45°C, поэтому лучше всего во время процедуры держать их в термосе.

Чтобы провести тюбаж, больной должен лечь на правый бок с полусогнутыми коленями. На область правого подреберья кла-

дут грелку, и пациент в течение 30–40 минут глотками выпивает 2 стакана любого из предложенных желчегонных средств. Затем он продолжает лежать с грелкой в течение 60–80 минут до позывов к опорожнению кишечника.

Проводить тюбаж рекомендуют не реже 1 раза в неделю (лучше — 2 раза в неделю). Продолжительность курса не менее 2–3 месяцев.

Отчего горечь во рту

Мне 21 год, но вот уже 2 года я не живу, а мучаюсь. Не дают покоя боли во всем животе (особенно в левом подреберье), постоянная тошнота, урчание, запоры, вздутие, тяжесть в обоих подреберьях, горечь во рту, слабость, сильное головокружение (боюсь упасть в обморок), хроническая усталость, бессонница.

Олеся,
г. Старый Оскол Белгородской области.

На письмо отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА.

Судя по жалобам, которые вы описали, основная ваша патология — это дискинезия желчевыводящих путей по гипотоническому типу.

Эта проблема тесным образом связана с вашим образом жизни, состоянием нервной си-

стемы, питанием.

Основная задача лечения — разгрузить печень и желчный пузырь, чтобы секрет не вырабатывался в большом количестве. Для этого надо ограничить потребление животных жиров. Желательно свести к минимуму

пищу с высоким содержанием легкоусвояемых углеводов (сладостей). Постарайтесь избегать жареной, копченой пищи, уксуса, маринадов, острых приправ.

Разделите по времени прием пищи и воды. Через 1,5–2 часа после еды вы начнете ощущать сухость во рту. Это как раз и означает, что наступило идеальное время для утоления жажды. При этом лучше всего пить простую воду.

Мясо, рыбу и яйца не следует есть с хлебом, картофелем и крупами. Они лучше усваива-

ются вместе с овощами и зеленью. Кашу нужно варить только на воде и есть ее не с сахаром, а с медом. Нельзя употреблять картофель с другими крахмалистыми продуктами (хлебом, сахаром, медом и вареньем). Это приводит к брожению, образованию избытка слизи, а также запорам.

Не стоит перекусывать в промежутках между едой. В это время желудок должен отдыхать. Впрочем, за полчаса или час до обеда можно съесть что-нибудь из фруктов или выпить сок.



ФИТОаптечка

2,5 ст. ложки корней валерианы заливают стаканом кипятка и кипятят 15 минут. Принимают по 2–3 ст. ложки через 30 минут после еды как спазмолитическое и успокаивающее средство при повышенном тонусе желчевыводящих путей.

Дискинезия и отеки

Дискинезия желчевыводящих путей — это расстройство тонуса желчных протоков, сопровождающееся болями в правом подреберье.

При отеках и дискинезии желчевыводящих путей помогает следующий настой из плодов шелковицы.

Разомните свежие плоды шелковицы деревянным пестиком и залейте 2 ст. ложки получившейся кашицы стаканом кипятка, настаивайте в термосе 4 часа.

Процедите и принимайте по полстакана 4 раза в день до еды.

А. МИХАЛЕВА,
г. Шахты Ростовской области.



ФИТОаптечка

При повышенном тонусе желчевыводящих путей залейте стаканом кипятка 0,5 ст. ложки березовых почек и кипятите 15 минут. Принимайте по 0,3–0,5 стакана настоя в теплом виде 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Спасибо отварам!

При повышенном тонусе желчевыводящих путей поможет народная медицина.

◆ Залейте 3 ст. ложки кукурузных рылец стаканом кипятка, закройте крышкой и нагревайте на водяной бане в течение 30 минут. Затем остудите и процедите.

Объем полученного отвара доведите до 200 мл. Принимайте по четверти стакана 3–4 раза в

день перед едой в качестве желчегонного средства.

◆ Залейте 4 ст. ложки цветков ромашки аптечной стаканом кипятка и нагревайте на водяной бане в течение 30 минут.

Отвар принимайте по трети стакана 3 раза в день после еды как спазмолитическое, легкое желчегонное средство.

*Ю. БЕЛОНОГОВА,
Смоленская область.*

Лекари с лесной опушки

В лечении дискинезии желчевыводящих путей и желчного пузыря используют следующие средства.

◆ Берут 1 ст. ложку листа брусники, заваривают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 2 ст. ложки 4–5 раз в день.

◆ Высушенные плоды шиповника измельчают и заливают крутым кипятком (1 ст. ложка на стакан кипятка), кипятят еще 2–3 минуты, затем настаивают в термосе 3–4 часа и процеживают.

Принимают по полстакана настоя 3 раза в день до еды, желательно с медом.

❖ ЛЕЧИМ ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

◆ Заваривают 2 ч. ложки травы мяты перечной стаканом кипятка, настаивают 30 минут, затем процеживают. Выпивают глотками полученное средство в течение суток.

◆ Смешивают взятые в равных количествах траву лапчатки гусиной, траву чистотела и лист мяты перечной.

Затем 1 ст. ложку смеси заливают стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 минут. Выдерживают 30 минут, процеживают, доводят объем настоя кипяченой водой до 1 стакана.

Принимают по 1–2 стакана горячего настоя в день при гипертонической форме дискинезии желчных путей со спазмами.

◆ Траву спорыша, траву чистотела, корень одуванчика, кукурузные рыльца, траву зверобоя продырявленного, траву фиалки трехцветной, плоды аниса, плоды кориандра — берут поровну.

3 ст. ложки смеси заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.

◆ Берут 3 части травы спорыша, 1 часть цветков ромашки аптечной, 2 части коры крушины, по 4 части травы зверобоя продырявленного и цветков бессмертника песчаного.

4 ст. ложки смеси заливают на ночь 1 л холодной воды, утром доводят до кипения на слабом огне, кипятят 5–10 минут, остужают и процеживают. Выпивают натощак утром 1 стакан отвара, а остальное делят на 4 приема и употребляют после еды.

◆ Берут по 1 части травы хвоща полевого, почечного чая, травы крапивы двудомной, 2 части травы спорыша. Затем 2 ст. ложки сбора запаривают 0,5 л кипятка и настаивают не менее 5–6 часов.

Принимают по полстакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

◆ Соединяют равное количество травы чистотела, листа мяты перечной и травы володушки золотистой. Затем 1 ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают.

Принимают по 1 стакану настоя утром и вечером, за 30 минут до еды.

◆ Берут поровну корней дягиля лекарственного, коры крушины ломкой, листа мяты перечной, плодов тмина, листа шалфея лекарственного. Готовят отвар из 1 ст. ложки сбора и стакана воды.

Принимают по полстакана средства 3 раза в день за 30 минут до еды.

Глава III

Некоторые другие проблемы

Чистка желчных протоков

Такую чистку можно проводить лишь в случае отсутствия камней в желчном пузыре.

4 ст. ложки цветков (или всего растения) ноготков заварить 1 л кипятка. В течение дня выпить отвар в три приема. Принимать в течение 2—3 недель за 20 минут до еды. Это первый этап очищения печени.

Далее. Приготовить смесь из 100 мл оливкового масла и 100 мл сока свежесжатого лимона и охладить до температуры +10°C. В первый день пообедать, но не ужинать. Перед сном смесь пить маленькими глотками, с постели после этого не вставать.

На второй день утром сделать клизму и в течение дня пить только кипяченую воду с добав-

лением меда и лимонного сока или лимонной кислоты.

Утром третьего дня вновь сделать клизму, далее питаться вареными овощами, фруктами.

* * *

Неделю нужно есть вегетарианскую пищу. Накануне вечером поужинать салатом из свежих овощей с добавлением сока лимона.

В 9 часов утра съесть кашу из геркулеса на воде.

В 12 часов выпить чай: на 100 мл кипятка — 1,5 ч. ложки зверобоя, 0,5 ч. ложки мяты с добавлением лимонного сока и меда. Перед приемом чая проглотить 2—3 таблетки аптечного экстракта крушины или листа сенны.

В 14 часов положить грелку на печень, через час снова выпить 2—3 таблетки экстракта слабительных трав и пить горячий чай, прогревая тем самым печень.

В 18 часов засушить в духовке тонкие ломтики черных сухарей, подсолить их. Выжать сок одного лимона, развести его пополам с водой, заварить кофе (2 ч. ложки на стакан воды). За-

тем принять 1 таблетку но-шпы и 1 таблетку папаверина.

В 19 часов выпить 150 мл подогретого оливкового или другого качественного растительного масла. Запить его лимонным соком, выпить кофе и, поев сухарей, лечь на левый бок и расслабиться. Через час снова можно выпить 150 мл масла. Вечером и утром сделать клизму.

Доктор, скажите, пожалуйста...

На вопросы читателей отвечает врач-гастроэнтеролог Елена Николаевна КОЛОДЕЙ.

Опущение желудка

Мне 60 лет. У меня признают гастроптоз, я ощущаю тянущие боли в левом подреберье. Не связано ли все это между собой? Боли возникают независимо от приема пищи и усиливаются при кашле или чиханье. Терапевт лечения не назначил. Посоветовал только есть почаще и небольшими порциями. Чем в дальнейшем грозит гастроптоз?

*Н. КРАСИЛЬНИКОВА,
г. Домодедово Московской обл.*

Гастроптоз — это опущение желудка, которое может произойти из-за болезней желудочно-кишечного тракта, в результате чрезмерных физических нагрузок, у женщин при частых родах. Нередко опущение внутренних органов встречается у худых людей. Причина — недостаточность жировой прослойки, которая в определенной степени должна удерживать внутренние органы.

Боли в подреберье вполне могут быть из-за гастроптоза.

В желудке при его смещении застаивается пища, что может вызвать серьезное воспаление. Желательно еще раз пройти обследование. Вероятно, придется принимать противовоспалительные препараты — прокинетики, которые восстановят нормальную работу желудка.

Чтобы остановить опущение органов, необходимо заниматься спортом: плаванием, ходьбой в умеренном темпе, делать специальную гимнастику, назначенную врачом.

Язык покраснел и болит

Мне 56 лет. 4 года назад признали цирроз печени. Принимаю урсосан по 3 капсулы на ночь. Появилась сухость во рту (сахар в норме), слюны практически нет, язык покраснел и болит. Подскажите, как облегчить мое состояние?

*В. КРАСНОВА,
Кемеровская обл.*

Урсосан, который вам назначили от цирроза печени, в одиночку справиться с болезнью не сможет. Необходимо комплексное лечение, которое лучше проводить в стационаре при гастроэнтерологическом отделении — несколько раз в год. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением.

Покраснение языка, сухость во рту возникают из-за проблем с печенью, а никак не из-за приема лекарства.

Опасные спайки

Доктор определил признаки спаечного процесса в брюшной полости. Насколько это опасно? Еще у меня бывают трудности со стулом. Пью расторопшу, тыквенное масло. Если не помогает, делаю микроклизмы. Но вот прочитала, что процедура эта вредна. Стала использовать глицериновые свечи. Но не вредно ли это?

*В. НИКОЛАЕВА,
Тверь.*

Спаечный процесс брюшной полости бывает, как правило, после перенесенного воспалительного заболевания или после операции на брюшной полости, когда орган к органу как бы «припаивается». И в результате они становятся менее подвижны.

При спаечном процессе чаще всего страдает кишечник: возникают проблемы со стулом (запор, вздутие живота), боль и дискомфорт, особенно при физических нагрузках. Для устранения этих симптомов можно использовать полиферментные

препараты на основе дымянки и расторопши: мезим, креон и др. Принимать их следует 3 раза в день во время еды в течение 1–1,5 месяца несколько раз в год (на усмотрение лечащего врача).

Свечи и микроклизмы (с ромашкой, тысячелистником или календулой) применяйте как можно реже. Кишечник к ним привыкает довольно быстро и начинает лениться. К тому же

клизмы дают осложнения в виде ссадин, трещинок и раздражения.

Употребляйте больше овощей (особенно моркови и свеклы) в вареном и тушеном виде, сладости заменяйте на вареные сухофрукты (инжир, курагу, чернослив), лучше в компотах. Не забывайте о кисломолочных продуктах (ряженке, простокваше, йогуртах). Очень полезны отруби.

Фиброз

Два года назад сделали операцию по удалению желчного пузыря. На последнем УЗИ в области ложа, где удален пузырь, обнаружили фиброзные изменения.

А. ИЛЬИНА,

г. Ардатов Нижегородской обл.

**Отвечает врач-гастроэнтеролог
Ирина Владимировна СЕНЧЕНКО.**

Фиброз — это избыточное разрастание соединительной ткани. Причинами могут быть воспаление, аллергия, облучение и др.

Ощущение тяжести связано, скорее всего, с развитием так называемого постхолеци-

стэктомического синдрома — состояния, возникающего после удаления желчного пузыря. В этом случае важно соблюдать диету с ограничением жирной пищи, алкоголя, жареного, острого, копченого, наваристых бульонов.

Читайте в следующем номере!

Когда болят зубы

Специалисты утверждают, что наше здоровье зависит от состояния зубов и десен. Если не ухаживать за полостью рта и не лечить вовремя зубы, то это негативно отразится на иммунитете и даст толчок к развитию заболеваний различных органов. Как же сохранить здоровье зубов и десен? Этой актуальной проблеме посвящен апрельский номер журнала «Простые рецепты здоровья».

Вы узнаете о современном лечении наиболее распространенных зубных недугов, о различных вариантах протезирования. Врачи расскажут, почему так важно рационально питаться, неукоснительно соблюдать правила гигиены полости рта и какие профилактические меры помогут избежать потери зубов.

Постоянные читатели журнала поделятся своими уникальными рецептами: как унять нестерпимую зубную боль, освободить ротовую полость от язв и трещин, избавиться от кровоточивости десен, а также укрепить зубную эмаль с помощью природных средств.

**Очередной выпуск журнала
«Простые рецепты здоровья» №4 (88) 2013 г.
поступит в продажу 3 апреля.**

ПСОРИАЗ может быть побежден

Уникальный негормональный крем «ПСОРИКОН» с добавлением лекарственных трав и масел. Действие одновременно изнутри и снаружи. Отличные результаты. Высылаем наложенным платежом.

При единовременном заказе 4 комплектов - 5-й бесплатно. Крем 100 г - 250 руб.; фитосбор 50 г - 50 руб.

Заявки направлять: **445027, г. Тольятти, а/я 1175 «Товары для здоровья»**
или по т. **8(8482) 22-60-72, e-mail: rcp2007@yandex.ru**

Спасибо за добрые слова!



Не первый год подписываюсь на очень полезный журнал «Простые рецепты здоровья».

В нем я нахожу массу нужной информации, а доступные советы читателей и понятные статьи врачей-специалистов помогли мне справиться со многими недугами. Очень важно, что каждый номер журнала посвящается какой-либо одной теме, и каждое заболевание рассматривается подробно, с разных сторон, ведь таким образом мы получаем наиболее полную информацию о том, как вылечить и предупредить болезнь. Спасибо вам за журнал!

З. ПОРОЦКАЯ,
Калужская область.

Всегда стараюсь не пропустить свежий номер моего любимого журнала «Простые рецепты здоровья».

Недорогие и доступные рецепты народных целителей помогают мне в борьбе с болезнями. А из «Фитоаптечек» я собрала настоящую энциклопедию народных советов, которые помогают в лечении самых разных заболеваний.

В этом году я подписалась на ваш журнал и с нетерпением жду новых выпусков.

О. ГОЛОВACHEВА,
Иваново.

Ваш журнал помогает мне бороться с серьезными заболеваниями. Мне нравится, что каждому недугу посвящается отдельный номер и можно познакомиться с комментариями врачей, узнать, что предлагает народная медицина для лечения различных болезней.

От всей души благодарю за нужное издание.

Л. ДРУЖНИКОВА,
Ставропольский край.

Одно из самых любимых изданий нашей семьи – журнал «Простые рецепты здоровья». Информация о различных заболеваниях подается в очень удобной, понятной форме, поэтому мы всегда имеем возможность лечиться эффективно, но без больших затрат. А еще – быть в курсе медицинских новостей. Благодарим вас за прекрасный журнал!

Семья ЗИМИНЫХ, Московская область.



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
ПО КАТАЛОГУ
«ПОЧТА РОССИИ»

10813