

специальный выпуск журнала

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ

Рецепты ЗДОРОВЬЯ



Если заболели зубы
Болезни органов дыхания
О чем расскажет кровь



Рецепты здоровья

**Специальный выпуск журнала
«Простые рецепты здоровья»**

Содержание

Глава I

Если заболели зубы

Заболевания зубов и десен	3
Зубная боль	35
Заболевания ротовой полости	43
Гигиена и профилактика	57
Особенности лечения и протезирования	79

Глава II

О чем расскажет кровь

Кровь - река жизни	107
Анемия	137
Кровотечения	158
Заболевания лимфатической системы	174
Анализ крови - «открытая книга» организма	184
С лейкемией нужно бороться!	194
Что еще вы хотели узнать?	202

Глава III

Болезни органов дыхания

Заболевания легких	215
Заболевания бронхов	239
Заболевания плевры	292
Заболевания трахеи	299
Другие заболевания органов дыхания	301

Фото на обложке Deanm1974 | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

Специальный выпуск журнала
«Простые рецепты здоровья» -
«РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»

№7, июль, 2010

Главный редактор В.В. ШАБАНОВА
Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА
Телефон (831) 434-98-16
E-mail zdorovyue@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
Телефоны: (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

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

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44 e-mail dostavka@gmi.ru
Распространение в Республике Беларусь -
ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г.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 15 июня 2010 г.
в 10 часов (по графику - в 10 часов)
Дата выхода в свет 29 июля 2010 г

Тираж 74697 Заказ № 4090109
Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,
г. Н.Новгород, ул Варварская, 32

ISBN 978-5-904326-43-2

Глава I

Если заболели зубы

Заболевания зубов и десен

Кариес и его последствия

Разрушитель зубов

Почему развивается кариес, можно ли его предотвратить?

Н.ГОРЕЛИК, Тамбовская область.

Болезнь, при которой разрушаются твердые ткани зуба и образуется полость, в стоматологии называется кариесом. Он требует повышенного внимания и своевременного лечения, ведь именно из-за кариеса люди теряют большинство своих (вчера еще таких крепких!) зубов.

Зубы состоят из дентина, состав которого напоминает обычную кость. Сверху он защищен эмалью - веществом желто-белого цвета. В дентине нет нервных окончаний, поэтому чистить зубы и жевать не больно. Твердость и прочность зубам придают минеральные соли, в основном кальция: фосфаты и карбонаты. Стоматологи утверждают, что благодаря им прочность зуба близка к прочности чугуна. Зубы и оставались бы такими прочными, если бы находились не во рту. Люди никогда бы не знали о кариесе, если бы не биохимические процессы, которые происходят в ротовой полости при пережевывании пищи. Существует

много теорий развития кариеса, но общепринятой главной его причиной признается несоблюдение гигиены полости рта.

Развитие кариеса - длительный процесс, и стоматологи выделяют в нем несколько этапов.

Первый этап. В результате недостаточных гигиенических мер на зубах скапливается мягкий налет, состоящий в основном из полисахаридов, которые являются прекрасным источником питания и местом размножения множества бактерий и грибков. С этого момента и начинается, собственно, развитие кариеса. Мягкий налет уплотняется, твердеет и превращается в зубную бляшку, и ее уже трудно удалить обычной чисткой зубов. В такой бляшке более половины флоры представлено стрептококками. Продуктом жизнедеятельности этих бактерий является молочная кислота, разрушающая эмаль. Со временем бактерии целиком захватывают поверхность зуба, который покрывается декстраном (его стрептококки вырабатывают из сахарозы, попадающей в полость рта).

Бактерии, «переваривая» углеводы, выделяют органические кислоты и разрушают зубную эмаль. Слюна становится более кислой, органическая кислота вступает в реакцию с минеральными солями зубной эмали, идет замещение одних солей другими, эмаль теряет минералы, а вместе с ними и прочность. На первой стадии кариес выглядит как небольшое белое или темное пятнышко. Зуб пока еще не болит, но вымывание из эмали минеральных солей уже началось. Зарождающуюся болезнь может выявить только специалист во время профилактических осмотров.

Второй этап. Эмаль уже повреждена, и микробы внедряются в основную часть зуба, состоящую из дентина. Владелец кариозного зуба уже испытывает неприятные ощущения, когда ест очень горячую или холодную пищу. Только вот к стоматологу по такому «несущественному» поводу почему-то почти никто не спешит. И тогда наступает следующая стадия.

Третий этап. Если до этого момента зуб практически не болел, то теперь даже легкое прикосновение вызывает острую боль. Образуется кариозная полость, вредоносные микробы проникают внутрь зуба, возникает пульпит, известный своей острой болью. Эта самая мучительная стадия болезни. После бессонной ночи, изрядно настрадавшись от зубной боли, мы наконец бежим в стоматологическую клинику.

В простых случаях, если на зубе кариес, стоматолог реставрирует зуб, используя современные пломбировочные материалы. Если бактерии, вызвавшие кариес, проникли уже в

корневые каналы зуба, то врач очищает их, пломбирует и восстанавливает зуб.

К сложным случаям, требующим особого современного лечения, относятся зубы с большими корневыми кистами, с непроходимыми каналами, разрушенные или сколотые ниже уровня десны зубы, перфорация корня.

Кариес можно и нужно предотвратить. Для его профилактики требуется: здоровое питание, систематические гигиенические мероприятия, а также адекватное содержание фтора и кальция в организме.

Важно

Если у вас кариес, то боль будет возвращаться время от времени от жевания, холодного и горячего. Если причина боли – воспаленная пульпа, то зуб будет болеть круглосуточно, как только перестанет действовать обезболивающее.

Когда причиной зубной боли является пародонтит, десна опухает, а зуб расшатывается.

Стоит выпить лекарство, и кажется, что во рту полный порядок, но на самом деле в это время отмирают зубные нервы, накапливается гной, могут возникнуть осложнения. И так до тех пор, пока не обратитесь к стоматологу. Отсутствие боли – не признак здоровья. На первое время народные средства и лекарства помогают, но, чтобы раз и навсегда избавиться от зубной боли, нужно идти к врачу.

5 советов по спасению от кариеса

Гигиенический совет. Чистить зубы по утрам и вечерам. И лучше всего после каждого приема пищи.

Диетический совет. Ограничить потребление пищи, богатой углеводами. Чтобы посадить бактерии «на голодный паек», нужно есть постное мясо, фрукты, овощи, молочные продукты.

Фторно-кальциевый совет. Фтор защищает зубы снаружи,

а кальций - изнутри. С пищей эти вещества поступают в организм недостаточно. Поэтому принимайте витамины с кальцием и чистите зубы пастой с кальцием и фтором.

Жевательный совет. После еды жевать жевательную резинку без сахара. Она соберет застрявшие в зубах остатки пищи, нормализует кислотность слюны, уничтожит кариесные бактерии.

Стоматологический совет. Один раз в год обязательно посещать врача. Без него все равно же не обойтись, так не лучше ли, сэкономив нервы и деньги, уничтожить кариес еще на первом этапе?

■ Кстати

Стоматологи рекомендуют до еды съесть небольшой кусочек сыра. Это поможет снизить количество кислоты, входящей в зубные налеты. Лучше выбирать сыры с резким запахом.

Почему зубам вреден сахар

Правда ли, что сахар и прочие сладости могут нанести зубам большой вред?

Е. ГАЛАКТИОНОВА,
Ленинградская область.

Установлена четкая зависимость между заболеваемостью кариесом и потреблением сахара. Сахар способствует образованию в полости рта кислоты, которая, оседая на зубной эмали, участвует в процессе ее растворения.

В настоящее время успешно развивается производство сахарозаменителей и подсластителей, которые обладают низким потенциалом образования кислот. Известно использование этих ингредиентов в жевательных резинках: они стимулируют выделение слюны и ускоряют процесс нейтрализации кислот в зубном налете. На этом основано предположение о пользе жевательных резинок для снижения риска возникновения кариеса.

Однако в качестве противокариозного средства они помогут

только людям, соблюдающим правила гигиены полости рта. Главное - это, конечно, чистка зубов качественными щеткой и пастой, а жевательную резинку можно иногда употребить в качестве альтернативы в условиях, когда невозможно использовать щетку или она недоступна (например, днем во время работы, в школе).

Для здоровья зубов важно съесть много фруктов и овощей. Если нужно перекусить между основными приемами пищи, то не следует использовать сладкую пищу. Не следует есть сладкое на ночь, а уж если съел сладкое, то обязательно нужно прополоскать рот водой или съесть яблоко.

Он прячется и под эмалью

Моему сыну 13 лет. За зубами ухаживать я приучала его с детства, поэтому у стоматолога он бывает нечасто. Но во время последнего посещения врач обнаружил у него под зубной эмалью кариес. Разве так бывает?

**Е.ПИРОЖКОВА,
Владимирская область.**

К сожалению, так бывает часто: в эмали зуба у подростка появляется маленькая незаметная черная точка. Врач при осмотре зондом ее обнаруживает, начинает сверлить, и под черной точкой обнаруживается огромная кариозная полость, которая не дает о себе знать, потому что прикрыта эмалью и раздражители (холодные, горячие) в нее не попадают. Боль в этом случае появится только тогда, когда процесс разрушения затронет пульпу.

Проблема эта становится актуальной потому, что дети часто предпочитают молоку и молочным продуктам - главным источникам кальция - сладкие газированные напитки.

■ Кстати

Дырка в зубе может стать причиной пневмонии, потому что микроорганизмы из кариозных полостей зубов легко проникают в дыхательные пути и провоцируют развитие тяжелых пневмоний.

Полезный совет

Печенье и изделия из песочного теста являются для зубов фактором риска, так как выпекаются из мелкозернистой муки, которая вызывает образование большого количества зубного налета. Поэтому после любой трапезы обязательно прополощите рот кипяченой водой.

Приправа от кариеса

Приправа, содержащая хрен, обладает способностью препятствовать росту количества бактерий. Содержащиеся в хрене вещества, которым он обязан резким, острым вкусом и запахом, разрушают механизмы сцепления клеток бактерий при кариесе. Так что употребление хрена поможет в профилактике кариеса.

Зачем запечатывают фиссуры?

У сына прорезались первые постоянные зубы. Мне посоветовали сделать запечатывание фиссур. Что представляет собой эта процедура и зачем она нужна?

С.ЕГОРОВА, Тверская область.

Самые первые постоянные зубы (шестые, жевательные) прорезываются позади молочных. Их часто и принимают за молочные: чистить как следует не чистят, лечить - не спешат, а когда спохватываются, бывает поздно: кариес зашел далеко. Поэтому у очень многих взрослых людей жевательные зубы - в пломбах.

Эти зубы еще не полностью минерализованы, эмаль в них, как говорят стоматологи, незрелая, на жевательной поверхности сильно выражены бугры и углубления (на профессиональном языке - фиссуры). В этом случае врачи рекомендуют делать запечатывание фиссур. После профессиональной чистки и сушки зубов в фиссуры заливают герметик - обычный композиционный

пломбировочный материал. Зубу никакого вреда процедура не наносит. Герметики через 3-5 лет стираются или выпадают. Кстати, зарубежные стоматологи запечатывают фиссуры всем детям. Это защищает их от кариеса.

Слюна на страже здоровья

Правда ли, что от состава слюны зависит состояние зубов?

Т.ТОНКОВА, Иркутская область.

Слюна обладает бактерицидными свойствами, она содержит фермент лизоцим, который разрушает клеточную стенку бактерий, защищает от выделяемых ими кислот. Вода, входящая в состав слюны, начинает беспрепятственно поступать внутрь бактерии, которая раздувается и лопается.

Кислотность слюны каждого человека индивидуальна. У некоторых людей она более щелочная, поэтому кислота, выделяемая бактериями, нейтрализуется, и кариес не развивается.

Слюнные железы выделяют вещества, от которых и зависит кислотность слюны. Поэтому она изменяется в зависимости от состава пищи, которую употребляет человек.

Любые заболевания, которые ведут к нарушению выделения слюны (снижению ее качества и количества), благоприятствуют развитию кариеса и других зубных проблем.

Зубы и виноград

Может ли очень кислая пища повредить зубную эмаль? Неужели от горячего и холодного на зубах могут появиться трещины? Расскажите о наиболее вредной для зубов пище.

**З.ШИБАЛКИНА,
Нижегородская область.**

Есть лимоны целиком и пить неразбавленный лимонный или любой другой очень кислый сок стоматологи не советуют: это резко обостряет чувствительность зубной эмали. Ускоряет

разрушение зубных тканей при кариесе из-за содержащихся в нем кислот и виноград.

Органические кислоты (яблочная, лимонная, винно-каменная и др.), способствуя выведению из организма солей, при попадании на кариозные зубы вызывают боль и ускоряют их разрушение. Чтобы нейтрализовать кислотное воздействие, после еды надо обязательно прополоскать рот, лучше содовым раствором. Насколько разрушительным будет воздействие кислой пищи на зубы, зависит от буферной активности слюны: если pH во рту после употребления кислого восстанавливается быстро, то и вред для зубов будет минимальным. Однако злоупотреблять кислым все-таки не стоит.

Осторожнее с газированными напитками! Кроме огромного количества сахара, во многих газированных напитках содержится ортофосфорная кислота.

Подозрения, что от слишком горячей и очень холодной пищи могут появляться трещинки на эмали, небеспочвенны. Чаще всего они появляются на передних зубах. И если этот дефект не приведет к кариесу, чувствительность зубной эмали все равно ощутимо повысится.

Кофе и чай всего лишь окрашивают эмаль (вернее, скопившийся на ней твердый налет). Простой щеткой его не счистишь, но и после профессиональной чистки эмаль может быстро потемнеть вновь. В таком случае придется выбирать: или - кофе, или - темные зубы.

Морковка, яблоко и другая твердая пища механически чистят зубы и даже могут заменить щетку, если ее нет под рукой. Твердая пища важна. Когда ее недостаточно и человек ест только мягкую пищу, ослабляются связки, которые удерживают зубы в кости.

Эрозия эмали

Эмаль может разрушиться не только от кариеса. Эрозия может выглядеть почти как кариозное повреждение. Но стенки полости у нее гладкие, без признаков кариозного разрушения. Такое впечатление, что зуб разъело кислотой.

Симптомы эрозии:

- ◆ боли при чистке зубов;
- ◆ ощущение ломоты в зубах, оскомины;
- ◆ поражение симметричных групп зубов.

Устраняют эрозию эмали пломбирочными материалами.

Луковое средство

Лучшим средством для лечения и профилактики кариеса является репчатый и зеленый лук.

Луковицу нужно тщательно промыть, срезать корневую мочку и 1 раз в сутки ею протирать зубы и десны. Фитонциды и вещества, которые находятся в корневой мочке лука, положительно влияют на зубную ткань, способствуют исчезновению пятен на эмали и микротрещин.

Мелко нарезанные перья зеленого лука растолочь пестиком в эмалированной чашке, добавить по вкусу соль и растительное масло. Ежедневно следует съедать после обеда по 1-2 ч. ложки луковой массы, нанесенной на ломтик хлеба.

3. ПОРОЦКАЯ, Калужская область.

Полезный совет

Часто причиной зубной боли бывает закупорка кариозной полости едой. Постарайтесь аккуратно вынуть оттуда пищу. Во время еды лучше закрывать кариозную полость ватным тампончиком. После еды его удобно вытащить обратно вместе с остатками пищи.

Пульпит

Пульпит несет страдания

Что такое пульпит? Расскажите, пожалуйста, как лечат его современные стоматологи?

И. ЧЕЛЫШКОВА,
Челябинская область.

Пульпит – инфекционное воспаление пульпы. Наиболее типичная причина пульпита – **глубокий кариес**. Микроорганизмы, находящиеся на дне кариозной полости, проникают в пульпу раньше, чем дентин окончательно разрушится. Воспалительный процесс возникает в пульпе из-за размножения

микробов. Гнойная жидкость (один из неизменных признаков воспаления) скапливается в полости зуба, приводит к отеку. Он давит на нервные окончания пульпы, вот почему мы чувствуем нестерпимую зубную боль. Так проявляется **острый пульпит**. Если отек длительное время сдавливает артерии, питающие зуб, это может привести к некрозу (омертвлению) пульпы.

Для острого пульпита характерны ночные боли: это связано с особенностями влияния блуждающего нерва на кровенаполнение (расширение) сосудов именно в это время. Боли охватывают не только данный зуб, но и другие области по ходу тройничного нерва, даже челюсть на другой стороне инфицированного зуба. Именно по этой причине пациент не всегда может точно сказать, какой именно зуб у него болит.

Многие из нас прекрасно помнят, как стоматологи, чтобы определить такой зуб, широко использовали диагностику прохладной водой. При серозном пульпите боль при воздействии холодной воды усиливается, а при гнойном – стихает.

Когда серозное воспаление переходит в гнойное, боль в покое усиливается, становится пульсирующей и нестерпимой. Гнойный пульпит может привести к гангрене пульпы и омертвлению нервов.

Лечение пульпита требует предварительной анестезии. Обычные обезболивающие средства хорошо помогают лишь на начальной стадии заболевания. К сожалению, многие пациенты обращаются к врачу, когда обезболивающие таблетки уже перестают оказывать должное действие, а процесс окончательно запущен и перешел из острой стадии в хроническую.

Лечение. Успокоить боль дома можно обезболивающими препаратами. Самым эффективным препаратом для большинства людей является кетанов (внимательно прочитайте инструкцию по применению и не принимайте препарат больше 3 дней подряд). Иногда снять нестерпимую боль помогает растолченная таблетка анальгина или трихопола, которую нужно положить в кариозную полость больного зуба. После бессонной ночи лучше всего пойти к врачу. Он снимет боль в течение нескольких минут, вылечит зуб сразу или будет лечить в несколько этапов.

Лечение начинают с освобождения кариозной полости от остатков пищи, затем на дно полости укладывают смесь анестетика с карболовой кислотой и закрывают полость специальным ватным тампоном. Обезболивающий эффект после такой процедуры длится до 2 суток. Затем удаляют воспаленную пульпу, восстанавливают функции зуба, принимают меры профилактики возможных осложнений воспаления. После удаления пульпы из

полости зуба и зубных каналов корня заполняют специальным пломбировочным материалом. Затем полость зуба и кариозный дефект заполняют пломбировочной массой.

При использовании современных средств местной анестезии или общего наркоза удалить пульпу и запломбировать зуб можно за одно посещение врача. Но к обезболивающим препаратам у некоторых пациентов могут быть противопоказания. Самое распространенное из них - индивидуальная непереносимость анестетика. Поэтому **перед уколом врач всегда обязан спросить пациента о предыдущих обезболивающих процедурах, их переносимости.** Другие противопоказания определяются врачом по ходу лечения. После лечения пульпита могут возникнуть:

- ◆ аллергические реакции на пломбировочный материал. В этом случае его заменяют на другой, не вызывающий аллергии;

- ◆ постпломбировочные боли, которые часто вызваны тем, что врач потревожил кость за кончиком корня. Зуб ноет, становится больно кусать. Снять боль можно обезболивающими (например, кетанов, ибупрофен). Стоматолог может провести процедуру обкалывания зуба кортикостероидными препаратами в проекции кончика корня. Самое известное и эффективное средство, доступное всем, - содовое полоскание. Боль обычно проходит через 2-3 дня.

Главная профилактическая мера против пульпита - не доводить свои зубы до кариеса. Стоматолога надо посещать не реже 1 раза в год, а еще лучше - в полгода. Это же совсем не страшно, а главное - даже не больно.

Флюсы

Воспален и очень опасен

Я с детства очень боюсь визитов к стоматологу. Можно ли вылечить флюс дома?

**М.КРОШКИНА,
Ленинградская область.**

Невнимание к состоянию собственных зубов и упорное нежелание (или страх?) показаться стоматологу и вылечить

кариес часто сопровождается флюсом. Он - продукт гнойного воспаления, распространившегося в корень зуба. Очаг с микробами активизируется, воспаляется кость челюсти, образуется свищ, через который гной в лучшем случае прорывается наружу. Часто он скапливается под надкостницей, захватывает мягкие ткани лица и шеи.

При флюсе может повыситься температура, покраснеть и сильно распухнуть десна. Все это сопровождается сильными ноющими болями в зубе и челюсти, опухолью щеки со стороны больного зуба.

Флюс (одонтогенный периостит) очень опасен осложнениями. **Вскрыть гнойный очаг и остановить воспаление может только хирург.**

Лечение заключается в том, что под обезболиванием около больного зуба делается разрез и гной выпускается наружу. Чтобы обеспечить его полноценный отток и дальше, в разрезе на время оставляют резиновую полоску - дренаж. Одновременно назначают антибактериальные и противовоспалительные средства, помогающие снять боль, воспаление и жар.

Антибиотики должен назначить только врач и принимать их нужно определенное количество дней по четкой схеме. Постепенно боль, отек и припухлость будут уменьшаться и совершенно исчезнут через несколько дней по мере заживления разреза.

Флюс может развиваться и дальше, если гной выходит из-под надкостницы и скапливается в мягких тканях, превращаясь в абсцесс, который тоже приходится вскрывать, но лечение протекает дольше.

Лекарство от флюсов

Флюсы мучают меня всю жизнь, и лишь недавно я узнала простой и очень доступный рецепт их лечения.

Купите в аптеке шалфей, зверобой и дубовую кору. Смешайте 2 ст. ложки коры, 3 ст. ложки шалфея и 4 ст. ложки зверобоя и залейте 3 ст. ложки этого сбора 1 л кипятка (в термосе). Настаивать надо 1-2 часа, потом процедить и тщательно отжать сырье обратно в настой. Полученным настоем каждый час полоскать флюс.

Из этих же трав я готовлю настойку. Заливаю 3 ст. ложки

смеси 0,5 л водки и настаиваю 1-2 дня. В настойке смачивается вата и прикладывается к больному месту.

А. СЕРГЕЙЧЕВА, Тульская область.

Полезный совет

Если сильно распухла щека, а визит к врачу назначен на завтра, не накладывайте согревающие компрессы на флюс и не растирайте место воспаления, иначе гной начнет распространяться дальше. Флюс появляется из-за недолеченной кисты, воспаления десен и кариеса.

Врач сделает обезболивающий укол, разрежет гнойник, выпустит гной и поставит дренаж. После флюса придется еще пройти курс лечения антибактериальными и противовоспалительными средствами.

Болезни десен

В «карманах» пародонтита

У меня сильно опухли десны, стали кровоточить. На приеме у стоматолога выяснилось, что это пародонтит. Как от него защититься? Излечивается ли это заболевание?

Г. МАЗУРКЕВИЧ,
Курганская область.

Пародонтит коварен тем, что протекает волнообразно. Периоды обострения чередуются с периодами ремиссии (затишья болезни). Опухание и кровоточивость десен первый признак начавшейся болезни, но не всегда с этой проблемой мы идем к стоматологу. А зря! Пародонтит уже начал свое разрушающее действие, и остановить его может только правильное и своевременное лечение. Можно ли защититься от коварства пародонтита? За консультацией мы обратились к стоматологу-терапевту Лидии Александровне КУРТАЕВОЙ.

- Считается, что пародонтит возникает из-за неправильного и нерегулярного ухода за зубами. Это так?

- На самом деле причин, вызывающих пародонтит, множество. Это могут быть как местные (стоматологические - неправильный прикус, скученность зубов, интенсивное отложение зубного камня и т.д.), так и общие, связанные с различными заболеваниями организма. К пародонтиту могут привести болезни желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, сахарный диабет, заболевания крови. Известно, что первым проявлением лейкоза является пародонтит.

Но чаще всего пародонтит возникает на фоне вялотекущего гингивита (воспаления слизистой оболочки десен). Патологический процесс со временем усугубляется, в результате разрушаются более глубокие ткани десны, связки зуба и костной ткани. Постепенно слабые связки перестают держать зубы, и они становятся подвижными, а десны воспаляются, кровоточат и отделяются от зубов, образуя так называемые «карманы», где скапливаются опасные микроорганизмы.

Как правило, воспаление пародонта сопровождается неприятным запахом изо рта. Если пародонтит не лечить, то костная ткань, которая окружает корень зуба, постепенно рассасывается, и зубы выпадают.

- Как быстро идет этот разрушительный процесс?

- У всех по-разному, но итог всегда один - потеря зубов. Кстати, после удаления зуба на этом месте активность пародонтита снижается.

- А если некоторые зубы удалены из-за кариеса, их отсутствие может спровоцировать пародонтит?

Может. Удаленные зубы нарушают целостность зубного ряда, в результате происходит неправильное распределение жевательной нагрузки на зубы, а следовательно, и на ткани пародонта. Например, достаточно часто бывают перегружены передние зубы, когда ими и кусают, и жуют (хотя они не предназначены для жевания). Со временем перегруженные зубы могут разойтись и травмировать десны, а это путь к пародонтиту. Своевременное же лечение помогает избежать неприятных последствий этого заболевания.

- Как сейчас лечат пародонтит?

- Одним визитом к врачу не обойтись. Обычно лечебный курс рассчитан на 6-8 процедур. Вначале проводится визуальное обследование, делается панорамный рентгеновский снимок ротовой полости, ставится диагноз и определяется тяжесть поражения. На первом этапе лечения врачи стараются убрать или

Для того чтобы сгладить те причины, которые привели к пародонтиту. Пациенту назначается противовоспалительная терапия (иногда приходится применять антибиотики). Обязательно к лечению подключают противоаллергические препараты (например, тавегил, супрастин) и энтеросорбенты (например, полифепан), витамины и препараты кальция.

Если пародонтит еще в начальной стадии, то назначают различные полоскания и противовоспалительные мази. Главное в лечении пародонтита - тщательно удалить отложения, особенно из-под десны, устранить травмирующие факторы (короткие уздечки губы, языка) и ликвидировать воспаление.

- В каких случаях применяется хирургическое лечение?

- Вмешательство хирурга требуется на более поздних стадиях развития болезни. Чаще всего применяют закрытый кюретаж, когда отложения снимаются без разрезания десны. Но иногда пораженные ткани находятся настолько глубоко, что приходится предварительно разрезать десну и после этого проводить лечебную процедуру. Видимый глазу зубной налет убирают ультразвуком, а поддесневые отложения - специальным кюретажным инструментом. В результате подвижность зубов заметно снижается.

Врач-хирург определяет, какие зубы удалять, а какие оставлять. Чтобы зуб стал более устойчивым, его пломбируют специальной пастой, которая вызывает склеротические изменения в костной ткани. Очень эффективный способ лечения - шинирование зубов, когда их связывают в единый блок специальными методами. После этого зубы перестают шататься, укрепляются и нормально выполняют свою жевательную функцию.

- При серьезном поражении пародонта человек все-таки теряет зубы. Возможно ли протезирование?

- Не просто возможно, а крайне необходимо. Кроме пародонтолога, терапевта и хирурга, на определенном этапе лечения нужна помощь ортопеда. Ортопед проводит избирательное шлифование зубов, которое восстанавливает правильное их смыкание и распределяет равномерную нагрузку.

При потере зубов ставятся протезы, препятствующие дальнейшему развитию заболеваний пародонта. Дело в том, что протезирование не только восстанавливает целостность зубных рядов, но и правильно распределяет жевательную нагрузку и тем самым укрепляет собственные зубы.

- Считается, что при пародонтите нельзя устанавливать имплантаты. Так ли это?

- Пародонтит не является противопоказанием для имплан-

тации, но предварительно проводят специальную подготовку, в которую входит и пародонтологическое лечение. А после установки и приживления имплантатов делают протезирование.

- Можно ли избежать пародонтита?

- Можно, но желательно начинать профилактику с детства. Дело в том, что основой стоматологического здоровья являются привитые с раннего возраста навыки гигиены. Остатки пищи нужно тщательно удалять зубной щеткой, а межзубные пространства чистить специальными нитями (флоссами). Зубам, как и мышцам, нужна физическая нагрузка, поэтому в свой рацион желательно включать сырые овощи и фрукты. Такое питание позволяет естественно очищать зубы.

И конечно, еще в детстве необходимо исправить неправильный прикус, укрепить мелкое преддверие полости рта и скорректировать уздечки.

Евгения ПОЛЯКОВА.

Полезный совет

Для укрепления десен и зубов советую пить настой из ореховых листьев. Залейте 1 ст. ложку мелко нарезанных листьев орешника 2 стаканами кипятка, настаивайте 10 минут. Пейте по 3/4 стакана 3 раза в день.

В. ДРАБКОВА, Костромская область.

Не болит, но болеет!

Если после нескольких бессонных ночей, наполненных страданиями, зуб вдруг перестал болеть, радоваться и праздновать победу рано. Пульпа, поболев некоторое время, просто погибла, и воспаление перешло в окружающую зуб ткань, пародонт.

Пародонтиты проявляются разнообразно, но основным их симптом - боли при «накусывании», синдром «выросшего, увеличившегося зуба». Острые пародонтиты могут привести к сильным болям и отекам лица, они легко переходят в периодонтиты (воспаление костной лунки зуба) и остеомиелиты (гнойно-некротический распад кости и окружающих ее тканей вокруг больного зуба). Дотронуться до зуба больно даже языком, рот не открывается и не закрывается. Очень часто единственным

действенным средством являются удаление зуба или (в лучшем случае!) разрез для выпуска гноя с последующим длительным лечением.

Проверено на практике

Пародонтит — это сигнал о заболеваниях других органов. Так, пародонтит верхней челюсти может свидетельствовать о язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, а нижней — о начинающейся ишемической болезни сердца.

При пародонтозе срежьте веточку плодовых растений (яблони, вишни, шиповника, смородины) длиной 20 см. Тщательно размочалите веточку зубами. Периодически, зажав зубами, тяните веточку из рта. После такой чистки зубов 30 минут не ешьте и не пейте. Делайте так ежедневно в течение месяца, и вы от пародонтоза избавитесь.

Т.ХОМЧЕНКО, Ростовская область.

У зуба заболела «шея»

КАК ДОБИТЬСЯ ПРАВИЛЬНОГО ДИАГНОЗА

Правильный диагноз — это правильное лечение, которое всегда дает положительные результаты.

Зачастую бывает так: зуб не болит, десны не кровоточат, а шейка зуба постепенно оголяется, костная ткань разрушается. Чтобы захватить этот процесс вовремя, при очередном посещении стоматолога потребуйте, чтобы врач не ограничивался (как это нередко бывает) только визуальным и инструментальным осмотром. Нужно провести развернутую рентгенографию обеих челюстей — **ортопантомографию**, где отчетливо видно наличие или отсутствие убыли костной ткани.

Если шейки зубов оголяются в молодом возрасте, то это может быть связано с заболеванием желудочно-кишечного тракта, нарушением кислотности желудочного сока. Иногда десны травмируются из-за перегруженности зубов. Часто встречаются

результаты неправильной гигиены, когда пациент слишком уж энергично чистит зубы очень жесткой щеткой и пастой, содержащей много абразивных частиц, попросту сдирая тонкий десновый край у шейки зуба и пришеечную эмаль. Нельзя чистить зубы сразу же после приема кислых соков, чая с лимоном, апельсинов и ананасов.

При сомнении в диагнозе лучше проконсультироваться с другим врачом, пройти дополнительные исследования, чтобы после окончательного решения и выяснения причин неприятностей с зубами приступить к лечению.

Полезный совет

У многих людей с возрастом десна оседает и оголяются шейки зубов. Они становятся очень чувствительными, реагируют на движение воздуха при разговоре, на соленое, кислое. Поможет в этом случае обычный аптечный йод. Намотайте маленькую ватку на спичку, обмакните в йод и один раз в день пройдитеесь вдоль шеек зубов. Делайте так в течение одной недели каждого месяца. Повышенная чувствительность исчезнет, и укрепятся ткани зуба.

Массаж при пародонтозе

Когда я чищу зубы, у меня иногда кровоточат десны, появился неприятный запах изо рта. Я очень боюсь заболеть пародонтозом. Знаю на примере своей мамы, как быстро эта болезнь прогрессирует и что можно потерять зубы. Почему возникает пародонтоз, как избежать его?

И.ЗАЙЦЕВА, Нижегородская область.

Хроническое заболевание тканей, окружающих зуб, называется **пародонтозом**. Он проявляется не отечностью и покраснением десен, а их бледностью и истончением. При этом обнажается шейка зуба, которая в норме должна быть плотно прикрыта десной. **Основные симптомы пародонтоза** – гингивит, выделение гноя из альвеол, образование патологического десневого кармана, изменение прикуса (неправильное смыкание зубов).

Но пародонтоз часто является следствием не местного процесса, а общего заболевания организма. Это может быть и обычный авитаминоз, и заболевания желудочно-кишечного тракта, нервной или эндокринной системы. Полностью избавиться от пародонтоза, по мнению стоматологов, нельзя, но замедлить развитие этого заболевания можно. Поможет своевременное лечение гингивитов (воспалений десен), удаление зубных отложений. Полезно есть твердую пищу, она улучшает кровоток и удаляет мягкие отложения.

При пародонтозе желателен включать в свой рацион капусту, помидоры, петрушку, свекольную ботву, красный перец и чернику. Эти продукты содержат вещества, которые восстанавливают поврежденную структуру тканей и снимают воспаление. Помогают при болезни и отвары из неочищенной моркови, свеклы, тыквы, корней сельдерея и петрушки, а также картофельной шелухи.

Стоматологическое лечение пародонтита и пародонтоза делят на общее и местное.

К общему лечению относят общеукрепляющую терапию. Для этого проводится витаминно-, фито-, аутогемотерапия, назначаются антигистаминные препараты, алоэ.

К местному лечению относят прежде всего санацию полости рта, которая снижает активность воспалительного процесса. Десневые карманы обрабатывают перекисью водорода, раствором фурацилина. После уменьшения признаков местного воспаления удаляют разросшуюся грануляционную ткань, которая разрушает пародонт. Удаление грануляций способствует процессу рубцевания ран десны. Восстановительное лечение обычно включает в себя местную физиотерапию, восстанавливающие мази (например, солкосерил), массаж (пальцевой или гидромассаж), электрофорез с витаминами, анестетиками, лечебными препаратами.

Массаж десен специалисты считают лучшим средством от пародонтоза. Нужно ежедневно массировать десны круговыми движениями большого пальца. Деснам полезны также полоскания: перед едой - кипяченой водой комнатной температуры, после еды - отварами ромашки, шалфея, календулы или коры дуба.

Довольно часто стоматологам приходится прибегать к хирургическим методам лечения пародонтита. Современные хирургические методики позволяют пользоваться не только скальпелем или бором, но и лазером, что обычно дает лучшие результаты лечения. Для стимуляции кровообращения при пародонтозе используют метод вакуум-терапии.

При воздействии вакуума происходят точечные кровоизлияния в толще пародонта, что заставляет организм стимулировать регенерацию сосудов и тем самым стимулировать кровообращение, которое необходимо для нормального питания тканей пародонта.

Мумие от пародонтоза

При пародонтозе мумие я принимала по 0,2 г, разводя таблетку в 1 ст. ложке кипяченой воды. Пить надо 1 раз в день за 1-2 часа до еды в течение 10 дней.

Одновременно можно делать аппликации (смачивать кусочек ваты в таком же растворе мумие). Мумие улучшило состояние десен и слизистой оболочки полости рта.

Н.ПЕТРОВСКАЯ,
Нижегородская область.

Зверобой и земляника от боли

Чтобы облегчить зубную боль и укрепить десны, надо смешать по 1 ст. ложке травы зверобоя, цветов бузины и листьев земляники. Заварить смесь 2 стаканами кипятка и настоять под крышкой 30-40 минут. Этим отваром полоскать рот как можно чаще.

С.ГРИШАТКИНА,
г.Челябинск.

Важно

Самое грозное осложнение невылеченного зуба - медиастинит (воспаление органов средостения, включающего сердце, трахею, пищевод). Гной из больного зуба проникает в средостение по кровеносной системе. Диагностика этого осложнения весьма сложна, а исход неблагоприятный.

Зубы чищу морской солью

Вот уже пять лет я успешно борюсь с пародонтозом. А началось все с появления красноты на деснах, затем они стали кровоточить, я обратилась к стоматологу. Мне вынесли «приговор»: пародонтоз, и если не лечить болезнь, то потеряю все зубы в течение 7-10 лет. Причины этого заболевания разнообразные: от травм до инфекции, но итог один.

В тот мой визит к врачу все же пришлось удалить один зуб. Мне назначили лечение десен, десять дней я ходила на процедуры. Возможно, гастрит, которым я страдаю уже несколько лет, тоже сыграл злую шутку с моими зубами. Но желудок не видно, а зубы...

Я с удвоенной энергией стала искать рецепты лечения пародонтоза. Полоскала рот отваром обычного шалфея, стараясь как можно дольше держать его во рту. Вместо отвара шалфея можно использовать раствор питьевой соды (1 ч. ложка на стакан кипяченой воды). Обкладывала десны чесноком. Для этого чеснок разрезала на тонкие пластинки и ими на полчаса обкладывала десны с двух сторон. Эту процедуру, несмотря на сильную боль, нужно проделывать трижды в день. В результате кровотечение из десен прошло, краснота начала спадать.

Но самое эффективное средство, которым я пользуюсь до сих пор, это самая обычная соль (лучше морская). Кроме соли, не признаю никаких зубных паст и жвачек. Эта ежедневная процедура борется с пародонтозом, укрепляет десны, устраняет кровотечение, отбеливает и укрепляет зубы. Я делаю смесь из щепотки растертой в порошок морской соли и 2-3 капель оливкового (или подсолнечного) масла. В полученную сероватую массу обмакиваю указательный палец и чищу зубы и десны в разных направлениях не менее 5 минут два раза в день (утром и вечером).

Е.ЛОГИНОВА,
г.Чебоксары, Чувашия.

■ Важно

После чистки зубов сполосните щетку водой, намойте ее и оставьте так до следующей чистки зубов. Перед тем как снова почистить зубы, нужно промыть щетку водой.

Чай с чесноком

Я знаю очень эффективное средство от запущенного пародонтоза.

Его достаточно применять в течение месяца осенью и весной. 0,5 стакана чайной заварки залейте стаканом крутого кипятка и добавьте сок из 4 больших долек чеснока. Перелейте все в банку, плотно закрыв ее крышкой, настаивайте «чай» в течение 1 часа. Затем тщательно процедите, отожмите. Доведите количество полученной жидкости до объема стакана, добавив охлажденную кипяченую воду. Полощите десны теплым настоем.

Л.ГОРОХОВСКАЯ, Иркутская область.

Если у вас заболел зуб, положите в крепкий настой зеленого чая несколько измельченных долек чеснока. Такой настой обладает бактерицидными и вяжущими свойствами одновременно и благотворно влияет на слизистую десен. Наберите настой в рот и держите, пока боль не пройдет или не утихнет.

Для профилактики кариеса и пародонтоза полезно полоскать рот зеленым чаем после еды.

**П.ГУТОВА,
Ставропольский край.**

Травы деснам помогают

С деснами у меня беда: кровоточат, отекают, твердую пищу есть вообще невозможно.

Подскажите, какие настои и отвары лучше всего использовать в лечении, чем питаться?

**Н.ЯРУШКИНА,
Хабаровский край.**

Настои и отвары трав применяют для полоскания или аппликаций. Лечебные растения должны обладать кровоостанавливающим, ранозаживляющим, дубящим и дезинфицирующим действиями. Чаще всего лечатся листьями березы, бадана, подорожника, шалфея; травой зверобоя и корневищами крохлебки.

Настои обычно готовят так: 1 ст. ложку сырья заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в термосе 2 часа. Полощут настоем рот не менее 4-6 раз в день.

Иначе готовят **настой травы кровохлебки**. 2 ст. ложки сырья заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды и настаивают 8 часов. Полощут рот 4-5 раз в день. Этот способ часто применяют в стоматологии, так как трава кровохлебки обладает более мягким действием, чем корневища.

Из корневищ кровохлебки готовят отвар: 2 ст. ложки измельченных корневищ заливают стаканом кипятка и кипятят на водяной бане 20 минут. Затем процеживают, отжимают и доводят до первоначального объема. Полощут рот 4-5 раз в день или делают аппликации на больные десны.

Специалисты-пародонтологи советуют **добавлять в травяные настои питьевую соду** (0,5 ч. ложки на стакан настоя): она размягчает ткань десен и способствует более глубокому проникновению лечебного настоя.

А вот как **правильно сделать аппликацию**. Можно пропитать марлю или ватный тампон лечебным настоем или отваром, положить между десной и щекой. Держать 10 минут. Продолжительность курса 8-10 дней. Еще можно скатать из ваты маленькие жгутики (турунды), пропитать лечебным маслом из облепихи, шиповника, зверобоя и прополиса, поместить между зубами, стараясь продвинуть жгутик как можно глубже в карман десны. Держать масло следует не менее 15 минут. Так нужно делать ежедневно в течение 2 недель.

Масло облепиховое и из шиповника можно приобрести в аптеке. Но **масло из зверобоя** купить нельзя, его надо приготовить самим. Вот рецепт: 10 ч. ложек свежих цветков зверобоя залейте 2 стаканами нерафинированного подсолнечного масла. Настаивайте при комнатной температуре в темноте 2 недели, процедите. Такое масло лечит не только пародонтит, оно - прекрасное ранозаживляющее и обезболивающее средство.

Для приготовления **масла из прополиса** 30 г прополиса залейте 150 мл (3/4 стакана) подсолнечного масла. Поставьте на водяную баню и кипятите 15 минут. Затем охладите и процедите. Храните в холодильнике.

Улучшает кровообращение в деснах **настой березового листа с медом**. Разведите 1 ч. ложку меда в 0,5 стакана настоя и выпейте перед сном, медленно цедея через зубы.

Свежие овощные, фруктовые, ягодные соки очень полезны при пародонтите. Облепиховый, морковный, абрикосовый соки прекрасно восстанавливают слизистую оболочку.

Перед тем как сделать глоток, соком как бы ополаскивают рот. Абрикосовый сок пьют по 2-3 стакана в день, морковный - по 1-2 стакана, облепиховый - по 0,5 стакана. Пить их следует в несколько приемов, курсом не более 5-6 дней. **Противопоказания для приема облепихового сока** - острый холецистит и заболевания поджелудочной железы.

Можно использовать соки и для аппликаций. Для такого лечения лучше всего подойдут **свежеотжатые соки алоэ, каланхоэ или крапивы**. Пропитанный соком ватный тампон надо ежедневно прикладывать к пораженному участку на 10 минут. После 10-15 процедур состояние десен значительно улучшится. В профилактических целях такие курсы проводят 2-3 раза в год.

Полоскания и аппликации можно использовать не только для лечения пародонтита, но и стоматита, особенно афтозного (язвенного).

Немаловажную роль при лечении пародонтита играет диета. **Пожилым людям** нужно есть побольше репы, брюквы, моркови, свеклы, огурцов, капусты, яблок: они богаты витаминами и очищают зубы от камня.

Кровавый гингивит

Во время чистки зубов у меня появляется кровь. Зубы не болят, а вот десны иногда воспаляются, во рту появляются маленькие язвочки. Это болезнь или мне не стоит беспокоиться?

Елена П., Свердловская область.

Кровотечение из десен при чистке зубов или когда вы кусаете жесткие фрукты или овощи, может указывать на гингивит (воспаление десен). Гингивит - довольно распространенное заболевание, и возникает оно в большинстве случаев из-за налета на зубах. В результате десны опухают, к воспаленным тканям приливает кровь. При механическом воздействии хрупкие сосуды лопаются. Гингивит в легкой форме не опасен, но игнорировать его нельзя, поскольку в воспалительный процесс вовлекаются ткани, окружающие зубы. В этом случае может развиться пародонтит, а он, в свою очередь, без лечения приведет к потере зубов. Но этого не случится, если вовремя принять меры.

Гингивит опасен тем, что инфекция из десен может со временем перейти в кровяное русло и с током крови добраться до других органов.

От разрушения спас подорожник

Остановить разрушительные процессы пародонтоза я сумел с помощью каланхоэ. Нужно снять с нижней стороны листа каланхоэ пленку и в течение 2 месяцев по 20-30 минут утром и вечером держать ее между щекой и десной. Летом подключите к лечению точно таким образом и свежие листья подорожника. Для зимнего времени рекомендую приготовить настойку подорожника на водке (1:1). Я смачивал в ней ватные тампоны и 20 минут держал их между десной и щекой. Настойку подорожника лучше разбавлять водой (1:1).

Кроме ватных тампонов, я использую полоскания. 1 ст. ложкой настойки подорожника полощу рот 5 минут. Делать это надо перед сном.

Ю.КРАВЧЕНКО,
Ростовская область.

Чеснок – гроза цинги

Расскажите о цинге, редкой в наши дни болезни.

М.КРАСИКОВА, Тюменская область.

Цинга начинается постепенно. Ее предвестники - усталость, слабость, чувство давления или стеснения в груди, сердцебиение. Затем к этим симптомам присоединяются ревматоидные тянущие боли в крестце и конечностях, особенно в ногах. Человек становится очень зябким, сонливым, апатичным. На следующем этапе развития цинги поражаются десны: они синеют, опухают, становятся болезненными, рыхлыми и легко кровоточат.

Клинические наблюдения показывали, что главной причиной цинги является отсутствие в пище витамина С. Излечивает цингу обильное употребление свежих овощей, фруктов и ягод, богатых

витамином С, смазывания десен и ротовой полости настойкой танина, полоскания. Вот несколько рецептов.

При цинге полезно есть **черную смородину** и созревшие **плоды рябины красной** как можно больше. Весной мелко порежьте молодые веточки черной смородины и отварите в воде 7-10 минут. Такой отвар нужно пить как чай. Из рябины тоже можно приготовить витаминный отвар.

1 ст. ложку ягод рябины залить стаканом кипятка. Кипятить 10 минут, настоять 4 часа

Пить рябиновый настой по 0,5 стакана 2-3 раза в день. Старайтесь иметь дома бруснику и клюкву.

От цинги помогают **отвары еловой, сосновой, пихтовой хвои** (1 ст. ложку сырья заливают стаканом кипятка и кипятят 10 минут), пьют по 0,5 стакана 3 раза в день и полощут отваром рот. Приготовьте из настриженной зимней хвои эффективный витаминный настой от цинги: 4 стакана сырья залить 3 стаканами холодной кипяченой воды, подкислить лимоном и 3 дня настаивать в темном месте, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день, подсластив по вкусу.

Ешьте больше **капусты** любые сорта. Полезна капуста и свежая, и квашеная. Лучше всего готовить из нее салаты. В салаты добавляйте **крапиву**, свежие **листья кипрея, листья и цветы первоцвета. Чеснок и лук** (особенно зеленый и черемша) при цинге необходимы. Пейте витаминные настои, готовьте салаты и старайтесь ежедневно есть лук и чеснок, не дожидаясь симптомов болезни. Все это - надёжное средство профилактики цинги.

Лекарства с кухонного стола

При гингивите нужно натереть на терке **свежий огурец** и отжать сок через марлю. Полоскать рот огуречным-соком 5-6 раз в день, а между полосканиями кашицу накладывать на больные десны на 10-15 мин.

Также хорошо помогает и капустный сок. Свежеотжатый **сок белокочанной капусты** развести водой в равных частях и полоскать рот 3-5 раз в день. Полоскать рот можно рассолом кислой капусты или просто ее жевать.

Н.ХОМУТОВА, Иркутская область.

■ Кстати

Люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, более склонны к выпадению зубов, а в крови сердечников обнаружено множество признаков воспалительных процессов, характерных для ротовой полости. У этих людей в 3 раза чаще, чем обычно, развивается гингивит. Зато они не попадают в группу риска образования полостей между деснами и зубами, так называемых карманов, признаков тяжелого поражения десен, пародонтита.

Лишние зубы

У человека 32 зуба, и 4 из них – зубы мудрости. Они - лишние, так как не влияют на функции жевательной системы, поэтому их можно считать рудиментом. Зубы мудрости, коренные зубы, обычно появляются в возрасте 17-25 лет.

Когда прорезывается «мудрость», человек очень часто испытывает крайне неприятные ощущения. Этот процесс, как правило, проходит вместе с воспалением и болью. Зуб мудрости может прорезаться не до конца, мешая при этом окружающим зубам. Иногда он режется очень долго, при этом могут повыситься температура и начаться сильные боли. Такое состояние опасно осложнениями, например, опуханием близлежащих тканей. Бывает, что зуб мудрости не прорезывается вообще. Но и неявный он может вызвать повреждение корней соседних зубов или задеть нервы. В этом случае необходима срочная консультация у стоматолога, которая чаще всего заканчивается рекомендацией удалить зуб мудрости.

Зуб мудрости находится в глубине челюсти и не всегда доступен для чистки, в результате чего может развиваться кариес. Пломбировать такой зуб, по признанию стоматологов, очень сложно.

Но если такие зубы не только бесполезны, но и вредны, почему природа до сих пор не убрала из нашей челюсти зубы мудрости? Мы-то знаем, что в природе нет ненужных элементов! Ученые считают, что каждый зуб связан с определенным органом тела человека, и заболевание определенного зуба – это сигнал о том, что не в порядке тот или иной орган. Зубы мудрости они связывают с психикой, с внутренним миром. И если человек к

17-25 годам сумел накопить столько мудрости, чтобы понимать смысл бытия, обладает решительностью и умением претворять свои планы в жизнь, то никаких проблем с зубами мудрости не должно быть.

Легенды о некоторых зубных проблемах

МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ ЛЕЧИТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО, ВЕДЬ ОНИ ВСЕ РАВНО ВЫПАДУТ

Неверно! Лечить зубы малыша нужно обязательно, причем у детского стоматолога, потому что в лечении временных зубов есть ряд особенностей. Молочные зубы выпадают в результате физиологического рассасывания корней. Между ними (или близко к ним) все это время находились постоянные зубы, которые и прорезываются на месте молочных. Если в детстве не лечить кариес, он может привести к серьезным проблемам с постоянными зубами (нарушению сроков прорезывания, недоразвитию эмали) или даже к полному расплавлению зачатка постоянного зуба.

К СТОМАТОЛОГУ ХОДИТЬ НЕ НУЖНО, ЕСЛИ ЗУБЫ НЕ БОЛЯТ

Хотя бы 1 раз в год такой визит необходим: кроме кариеса, есть много других заболеваний, начальные проявления которых может увидеть только стоматолог. Лечить их гораздо легче на ранних стадиях (особенно это касается проблем с деснами). А еще нужно регулярно снимать зубной налет и зубные камни. Последние могут быть скрыты под десной, и они опаснее наддесневых отложений.

ЛУЧШЕ ЛЕЧИТЬ БОЛЬНОЙ ЗУБ «ДО ПОСЛЕДНЕГО», ЧЕМ УДАЛЯТЬ ЕГО

Зуб - это орган, потеря которого всегда нежелательна. Но сохранять больной зуб, ставший хроническим очагом воспаления, опасно для здоровья. От этого страдают сердце, почки, суставы. Чтобы избежать осложнений, приходится зуб удалять. Бывают ситуации, когда и «безнадежный», с вашей точки зрения, зуб можно вылечить (восстановить), а почти целый - придется удалить. Но всегда решение принимает врач.

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ ПЕРЕДАЮТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ, БОЛЕЗНИ ЗУБОВ - ТОЖЕ

Строение твердых тканей зубов действительно передается по наследству от родителей. Но состояние зубов зависит от множества факторов: перенесенных и сопутствующих заболеваний, питания, качества лечения молочных зубов, особенно гигиены полости рта, экологии.

Для развития здоровых зубов большое значение имеет количество фтора в питьевой воде. Особенно это важно для беременных женщин, поскольку закладка и формирование молочных и постоянных зубов ребенка начинается с 5-го месяца беременности и заканчивается к 1-му году жизни. Когда фтора недостаточно, структура эмали формируется неполноценной, и как следствие этого - множественный кариес. Избыток фтора приводит к другому заболеванию - флюорозу.

Если фтора меньше чем 0,3 мг на 1 л воды, его нужно употреблять дополнительно (употреблять фторированную соль, которую можно купить в магазинах, или врач может назначить фтористые таблетки, использовать зубную пасту с фтором). 2 раза в год желательно покрывать зубы фтор-лаком. Если в вашем районе содержание фтора превышает допустимую норму (для жителей средней полосы России это 1,5 мг/л), нужно пользоваться бутилированной водой.

КАРИЕС ПОЯВЛЯЕТСЯ ОТ СЛАДКОГО

Это правда. Сладости - прекрасная среда для микробов. В процессе жизнедеятельности они выделяют кислоты, растворяющие эмаль. Старайтесь после булочек, конфеток и тортиков почистить зубы или хотя бы прополоскать рот. А можно съесть яблоко или погрызть морковку.

ЧЕМ ДОРОЖЕ ЗУБНАЯ ПАСТА, ТЕМ ОНА ЛУЧШЕ

Эту легенду рассказывают нам в рекламных роликах уже не первый год. Дорогие пасты тоже не смогут полностью избавить нас от микробов. Стоматологи рекомендуют внимательно изучать состав зубной пасты, покупать ее в аптеках или крупных магазинах, причем для утра и вечера выбирать разные. Утром нужно использовать высокоабразивные пасты и отбеливающие («Новый жемчуг», Colgate, Aquafresh, Silka с содой), вечером - содержащие экстракты лекарственных трав (Colgate Herbal, Paradontax, «Лесной бальзам»). Меняйте пасты, выбирайте

подходящую именно вам. Микробы полости рта очень быстро привыкают к ее полезным свойствам (особенно если паста содержит антисептики) и перестают на них реагировать.

Лимонная корочка вернет свежесть дыхания

Наверное, нет в мире человека, который бы ни разу в жизни не испытывал эти ощущения: кажется, что ты являешься источником свалки, а во рту у тебя будто «лягушки поселились». Но одно дело, если эти ощущения возникают после отравления несвежей пищей или вчерашнего застолья. И совсем другое, если они беспокоят человека постоянно.

Частая причина неприятного запаха - **«зубные» проблемы**. Кариес, неправильно наложенные пломбы или неудачные протезы - вот лишь немногие из причин, которые могут этому содействовать. Кроме того, запах изо рта появляется при стоматите, при грибковых инфекциях, при язвах и эрозиях ротовой полости. В этом случае избавиться от проблемы поможет только визит к стоматологу. **Воспалительные заболевания ЛОР-органов** (тонзиллиты, отиты, гаймориты, риниты) также могут быть причиной неприятного запаха.

Резко пахнуть изо рта может у больного **бронхитом, пневмонией** (воспалением легких), **туберкулезом**. В таком случае необходимо обращение к врачу-терапевту, а если есть подозрения на туберкулез - то и к фтизиатру.

У женщин запах изо рта может появляться перед **«критическими днями»**. У людей, принимающих **мочегонные средства, успокоительные, противоаллергические таблетки**, проблема может быть связана с действием препаратов.

Болезни органов пищеварения часто служат причиной неприятного запаха. Гастриты, гастродуодениты, эрозии, язвы, колиты, сопровождающиеся отрыжкой, изжогой, поносами или запорами, - все эти недуги надо лечить, иначе от неприятного запаха избавиться будет невозможно. **Заболевания печени** (гепатит, гепатоз, холецистит) и некоторые болезни обмена веществ тоже не способствуют свежести дыхания.

В любом случае при запущенных заболеваниях запах изо рта будет сильнее и резче. Поэтому, если вы страдаете каким-то недугом, не стоит уповать на время и думать, что все об-

разуется. Сам по себе запах не пройдет, если вы не вылечите заболевание!

Чтобы дыхание было свежим, не забывайте два раза в день (утром и вечером) чистить зубы. Это самый простой и самый действенный способ избавления от запаха изо рта. При этом не забывайте чистить также язык: между его сосочками живут бактерии, которые тоже могут вызвать неприятный запах. Заведите отдельную щетку для зубов и для языка. Желательно также пользоваться зубной нитью и зубочистками.

Если у вас нет возможности почистить зубы, то после еды прополощите рот простой кипяченой водой или пожуйте лимонную корочку. Средствами «быстрой помощи» смогут стать также различные жевательные таблетки, мятные подушечки и прочие «прибамбасы». Помните только, что жевательную резинку нельзя употреблять слишком часто и использовать ее до еды: таким образом можно нажать себе дополнительную проблему - язвенную болезнь.

Нередко мы сами являемся виновниками собственных проблем, причем в самом буквальном смысле этого слова. Кутим ночи напролет, пьем и едим все подряд, а после удивляемся... Если вы злоупотребляете алкоголем, курите, едите очень обильно, предпочитая жирную и острую пищу, да еще с приправами и пряностями, то нет ничего удивительного в том, что у вас изо рта по утрам не пахнет розами.

Ольга СОРОКИНА.

При халитозе поможет овсянка

Я давно страдаю от халитоза. Почему он развивается? Как излечиться от него?

С.Д., Самарская область.

На данный момент причины неприятного запаха изо рта достаточно хорошо изучены.

Источником халитоза является задняя треть поверхности языка: она плохо омывается слюной, кроме того, там находится множество мелких углублений, в которых скапливаются бактерии.

Дополнительными источниками неприятного запаха могут быть: плохо вычищенные зубы или протезы, воспаление десен,

недобросовестно выполненная работа стоматолога, абсцессы. Халитоз может возникнуть при некоторых заболеваниях слюнных желез, когда в полость рта не поступает необходимое количество слюны или слюна слишком вязкая. Это приводит к нарушению процессов самоочищаемости полости рта.

Дурно пахнут многие болезни слизистой. В этих случаях конкретные рекомендации даст только врач. Народная медицина в этом случае советует есть по утрам геркулесовую кашу, так как геркулес способствует увеличению количества выделяемой слюны.

Профилактика и лечение халитоза сводятся в основном к гигиеническим мерам. Необходимо чистить зубы утром и вечером пастами, содержащими хвою, кедровое масло, эвкалипт, шалфей, кору дуба, лаванду. Кроме того, нужно регулярно чистить язык. Налет на языке счищайте чайной ложкой или специальной щеткой с последующим полосканием полости рта настоем из подорожника, чернобыльника или готовой 1%-ной настойкой хлорфилипта. После каждого приема пищи следует полоскать рот настоем мяты, ромашки, шалфея и лепестков розы. Застывшую пищу между зубами извлекать не иголками и скрепками, а пользоваться специальными нитками и зубочистками.

Ограничьте в рационе питания жиросодержащие продукты, чеснок, лук, алкоголь и кофе.

Предупредят запах изо рта 20 капель настойки **полыни**, принятой за 30 минут до еды. Перед тем как пойти куда-то, положите за десну ватку, негусто смоченную **маслом можжевельника или лимона**, но так, чтобы не обжечь слизистую. При халитозе жуйте **траву барвинка малого**. Обсахаренные **плоды кориандра** посевного также используют для жевания при неприятном запахе изо рта.

■ Кстати

Древние славяне верили, что этот зуб появляется только тогда, когда человек достигает мудрости, духовной зрелости, приобретая защиту высших сил и предков. Человек, у которого прорезались все четыре зуба мудрости, считался самым сильным духовно, и его называли хранителем рода.

У славян было принято заговаривать зубы мудрости отдельно от остальных зубов. Владелец их нашептывал на воду заклинание: «Мудрость – моя, защита – моя, чур, хворь – не моя!» После заговора этой водой ополаскивали рот.

Зубная боль

Ох, неспроста зубы болят!

Зубная боль - это своеобразная сигнализация о проблемах организма. Зубы болят неспроста, потому что в организме все взаимосвязано. А по характеру повреждения зуба можно определить, какой орган болен и чем именно.

Состояние резцов отражает здоровье почек, мочевого пузыря и... ушей. Клыки «рассказывают», как функционируют печень и желчный пузырь, коренные зубы - это «зеркало» желудка, селезенки, легких, а зубы мудрости могут отражать состояние сердца и тонкого кишечника. К примеру, если в зубе развивается пульпит, то, определив по схеме соответствующий орган, можно поставить предварительный диагноз. Чаще всего это бывают заболевания желудочно-кишечного тракта или печени (гастрит, колит, холецистит). Кариес очень часто сигнализирует о гастрите или язве, а если разрушившийся зуб соотносится с ушами, то может развиться отит.

Существует и обратная зависимость, когда поражение зуба влечет за собой какую-либо внутреннюю болезнь. Например, переохлаждение ног часто оборачивается зубной болью. Десна может воспалиться. От воспаления у человека поднимается температура, а от сильной боли - артериальное давление. Каждый зуб имеет нервную и сосудистую систему, по которой болезнь передается дальше. В результате из-за элементарного промокания ног, а затем воспаления в полости рта можно получить инфаркт, нарушение памяти и даже заболеть менингитом. Плохие зубы могут стать причиной головных болей. Воспаления клыков и резцов верхней челюсти сопровождаются болью в висках, а при разрушении коренных зубов мучает боль в затылке.

Если нет возможности регулярно посещать стоматолога, то развитие некоторых болезней можно приостановить и в домашних условиях. При резкой зубной боли, например, можно принять анальгетик. Но эти таблетки вызывают быстрое привыкание и вскоре становятся неэффективны. Помогут (на какое-то время) полоскания настоями различных трав, лекарственные настойки.

Поборемся с болью

Как успокоить ноющий зуб, если нет возможности срочно пойти к врачу?

С. ПАНЧЕНКО,
Волгоградская область.

Унять ноющий от боли зуб поможет полоскание рта отваром шалфея или ромашки. Если в доме не нашлось трав, подойдет и чай, некрепкий кофе или раствор марганцовки. Хотя чай и кофе вряд ли уменьшат зубную боль, но зато отвлекут на какое-то время. Полощите больное место в течение 20-30 минут, стараясь как можно дольше держать жидкость во рту. Отвар для полоскания должен быть теплым, не раздражающим зубы и десны, горячий только усилит боль.

Каждая трава имеет свои, присущие только ей свойства. **Шалфей** - противовоспалительное, **ромашка** оказывает дезинфицирующее действие, **зверобой** снимает отечность десен. **Крапива и Melissa** устраняют их кровоточивость.

Дубовая кора содержит фитонциды, которые препятствуют развитию воспалительных процессов. Для приготовления отвара нужно заварить 1 ст. ложку (с верхом) измельченной дубовой коры стаканом кипятка. Полоскать 6-8 раз в день.

Раствор марганцовки для полоскания нужно сделать очень слабым, иначе марганцовка вызовет отек слизистой.

Полезны **содовые ванночки**. Разведите 1 ч. ложку соды в стакане теплой воды. Получившимся раствором делайте содовые ванночки для зуба (подольше держите небольшой глоток на больном месте) несколько раз, пока не пройдет. Это средство действительно может успокоить боль, особенно если зуб реагирует на горячее, припухла десна или беспокоит кариес.

Надолго избавит от зубной боли ломтик **свежего свиного сала**. Если оно соленое, соль надо очистить. Потом положите кусочек между десной и щекой на 15-20 минут. Сало снимает отечность. В нем находятся жиры, которые способны на время снять боль.

Положите на зуб или в дупло **таблетку аспирина или анальгина**, но ненадолго, минут на 10. При постоянной пульсирующей боли примите таблетку **кетанова, баралгина или спазмалгона**. Но не так называемую ударную дозу: эти препараты могут вызвать аллергию. Хорошо помогают специальные зубные капли, которые продаются в аптеках.

Если отекла десна, приложите **холодный компресс** или лед, **не нужно в этом случае прикладывать к десне что-то горячее, потому что от тепла может развиться острое воспаление.**

Прополощите рот водкой или коньяком, они содержат анти-септические вещества. При полоскании удаляются микробы и, конечно, вам полегчает.

Как отвлечься от боли

На Востоке зубную боль привычно снимали отвлекающими маневрами: массировали руки и пальцы, занимались какой-нибудь всепоглощающей работой. Вот несколько советов современных восточных врачей.

◆ **Делайте кубиком льда** сильные массирующие круговые движения в течение 5-7 минут в V – образной области, где встречаются кости большого и указательного пальцев. Массировать надо на стороне, противоположной больному зубу.

◆ Возьмите большим и указательным пальцами **верхний край уха** на соответствующей стороне. Помассируйте его снизу вверх 3 минуты. Такой же массаж можно сделать и мочки уха.

◆ Займитесь любимым делом, которое отвлечет вас от зубной боли. А лучше всего - тяжелой физической работой: после нагрузки болевой порог значительно повышается и зубная боль заметно притупляется.

◆ **Заплачьте!** Установлено, что при этом падает кровяное давление в деснах, а это снижает болевую чувствительность. Если зубная боль вас еще не «достала» настолько, слезотечение можно вызвать вдыханием луковых паров.

◆ Посмотрите комедию. Положительные эмоции благоприятно влияют на состояние организма и отвлекают от болевых ощущений.

◆ **Обманите нервные окончания.** Нужно переключить зоны полушария мозга: заставить его ошибиться таким образом, чтобы нервные окончания и их сигнализаторы поменялись местами. Поменяйте свои привычки с точностью до наоборот. Порой достаточно на несколько минут надеть часы на правую руку вместо левой. Хороший эффект дает письмо левой рукой (или - правой, если зуб болит у левши).

◆ **Капните** в кариозную полость гвоздичное масло. Кстати, стоматологи используют гвоздичное масло при пломбировании кариозных полостей и корневых каналов.

Хреновая защита

Из хрена я делаю чудесную настойку от зубной боли и воспаления во рту. Натертым на терке хреном заполняю половину литровой банки, заливаю доверху водкой и закрываю пластмассовой крышкой. 3 дня водку с хреном нужно настаивать на кухонном подоконнике, время от времени встряхивая ее. Потом я содержимое банки процеживаю, переливаю в стеклянные бутылки и убираю в холодильник.

При зубной боли нужно 1 ст. ложку настойки подержать на больном месте минут 10. Затем ее лучше выплюнуть, не глотать.

Р.МИТЬКИНА,
Приморский край.

Полезный совет

Если десна после удаления зуба продолжает болеть, то в первые 3 дня после операции можно справиться с болью самостоятельно: охлаждать место удаленного зуба с помощью кубика льда. Каждые 15-20 минут лед нужно убирать, чтобы кровоснабжение раны восстановилось. А через 15 минут снова его прикладывать. Но если через 3 дня боль так и не утихла, обязательно обратитесь к врачу.

Аир за щекой

Вот мой рецепт быстрой и эффективной помощи при зубной боли. Советую это лекарство всегда иметь в домашней аптечке.

Аптечный рубленый корень болотного аира (всю коробочку) насыпать в бутылку и залить стаканом водки. Через 2-3 дня водка приобретает цвет коньяка и может в закрытом состоянии храниться вместе с корнем годами.

При зубной боли кусочки ватки смачивают настойкой болотного аира и обкладывают ими щеку со стороны больного зуба так, чтобы больной корень находился снизу: если болит верхний зуб, то, положив ватку, надо лечь, опустив

голову вниз. И вот здесь начинается само лечение. Больной зуб, к которому и притронуться-то больно, надо не менее 2 минут прижимать и отпускать другими зубами. Затем ватку с лекарством заменить на новую и повторить эту достаточно болезненную процедуру.

По-видимому, между корнем больного зуба и десной образуются микропустоты, в которые лекарство втягивается и доставляется в очаг воспаления.

Боль проходит довольно быстро, а 4-5 таких процедур в день могут полностью убрать воспаление дня за два, что проверено многими моими знакомыми в течение 30 лет.

В.КАЛГИН, г.Кисловодск.

Массаж снимает боль

- ◆ Надавите на сонную артерию под нижней челюстью на стороне больного зуба.
- ◆ Сильно надавите тремя пальцами на виски. Повторите надавливание 2-3 раза.
- ◆ Длительно надавливайте тремя пальцами на щеку над больным зубом. Боль постепенно начнет исчезать.

В синем свете растворилась боль

Однажды у меня несколько дней сильно болели зубы, а потом опухла челюсть. Не вытерпев боли, я все-таки пошел в стоматологическую поликлинику. Сделали снимок зуба и отправили меня в челюстное отделение, заявив, что необходима срочная операция. Но я отказался и решил попробовать лечиться сам.

Приготовил крутой отвар шалфея и взял синюю лампу. В течение вечера я дважды по 5 минут грел лампой больной зуб, затем 2-3 раза полоскал его шалфеем. Ночью нарыв прорвался, и мне сразу стало легче. Так я лечился еще 2 дня, и, к счастью, все обошлось без скальпеля.

**М.КАРПЕНКО,
Ростовская область.**

Так лечили зубы предки

Флюсы и нарывы десен русские народные лекари излечивали весьма оригинально. На дно маленькой кастрюли они наливали немного липового меда, затем брали очень старый и сильно заржавленный гвоздь, раскаляли его докрасна и опускали в мед. Вокруг гвоздя появлялось густое черное вещество вроде дегтя. Этим веществом смазывали больную десну перед сном, и к утру опухоль спадала, нарыв прорывался.

■ Кстати

Очень хорошо очищает зубы жевание корки черного хлеба после приема пищи (после чего рот нужно тщательно прополоскать).

А чтобы зубы сверкали, вот вам еще рецепт. Для этого понадобятся самые простые ингредиенты: соль, древесный уголь и сахар.

Нужно растереть их в порошок и натирать им пожелтевшие зубы. Это очищает их, удаляет неприятный запах изо рта, даже успокаивает зубную боль.

Уймись, зубная боль!

Мне часто приходится ездить в командировки. Бывает, что острая зубная боль выматывает все силы, не дает ни спать, ни есть, ни работать. Как облегчить состояние, можно ли унять такую боль?

А.ФЕРАПОНТОВ, Алтайский край.

Если зубная боль застала вас дома, нужно почистить зуб и больше не есть, так как остатки пищи могут вызвать новый приступ. Затем прополощите рот **теплым содовым раствором** (1 ч. ложка на стакан кипяченой воды). Для обеззараживания добавьте в раствор 3-4 капли йода. А еще врачи рекомендуют нарисовать йодную сеточку на щеке, на месте сильной зубной боли.

40 Чтобы успокоить зуб, примите **анальгин, ибупрофен или**

другие обезболивающие. Затем нужно постараться заснуть, но наутро обязательно пойти к стоматологу, даже если боль унялась.

Если острая зубная боль застала в командировке, в пути, то помогут народные средства. Хорошо помогает **отвар шалфея** (возьмите упаковку травы с собой). Приготовьте крепкий отвар шалфея, наберите в рот горячим (как можете вытерпеть) и держите подольше с той стороны, где больно. Если есть **сало**, отрежьте тонкий ломтик и положите между большим зубом и щекой. Вместо сала можно положить лист **конского щавеля** или **валерианы** или даже просто пожевать их. Самый доступный способ в походе - **корешок подорожника**, его надо отмыть от земли и приложить к зубу. Уже через 30 минут острая зубная боль пройдет. Дольку **чеснока** порежьте, заверните в носовой платок и положите на запястье той руки, с которой стороны болит зуб. Держите, пока боль не утихнет.

Если под руками совсем ничего нет, крепко нажмите пальцем на впадинку между носом и губами – это **акупунктурная точка**, которая поможет снять зубную боль.

Полезный совет

Если болит зуб, заполните прополисом дупло. Если зуб болит внутри, прополис надо жевать. Ученые выяснили, что обезболивающий эффект прополиса в 5 раз сильнее, чем у новокаина. В стоматологии прополис не используют, потому что природной сырьевой базы не хватает для того, чтобы изготовить достаточное количество лекарства.

Хотите – верьте...

Я хочу поделиться приемом, которым пользуюсь уже давно. Понаблюдайте за собой, в какой очередности вы вытираетесь после умывания. Берете в руки полотенце и перво-наперво прикладываете его к лицу, чтобы убрать с него влагу, и лишь потом вытираете руки. А нужно делать наоборот: сначала вытереть руки, а потом - лицо. Тогда у вас не будут болеть зубы. Не знаю, как, но этот способ действительно работает!

Однажды я где-то прочитала о нем и решила сделать

такой порядок вытирания своей привычкой. С тех пор от зубной боли я больше не страдаю. Советую приучать своих малышей с самого детства вытирать руки прежде чем лицо. Причем делать так нужно не только утром, а каждый раз, когда умывается.

М.ВИДАКОВА,
г. Новомосковск Тульской области.

Снимите боль рукой

Когда мучает сильная зубная боль, а под рукой не найдешь средств, способных помочь, тогда и лечитесь рукой.

Соберите в щепоть пальцы: большой, указательный и средний. Сильно надавите на виски до ощущения боли. Продолжительность надавливания 0,5-1 минута. Повторить 2-3 раза.

Приложите подушечки пальцев руки к месту, где чувствуете боль. Держать так, пока боль не стихнет.

Надавите на сонную артерию большим пальцем руки под нижней челюстью на стороне больного зуба. Держать до стихания боли.

Держите теплую кисть руки на нижнечелюстном суставе.

Долго надавливайте на десну с больным зубом безымянным пальцем правой руки (через щеку), пока боль не утихнет.

Приседайте. Это тоже помогает при зубной боли.

Сиреневое лечение

Зубную боль можно быстро снять настойкой из бордовой махровой сирени. Рецепт настойки очень простой: засыпьте цветки сирени до верха в 0,5-литровую банку (не сминая их), а потом залейте спиртом или водкой, покрыв цветки. Банку закройте и поставьте в темное место на 2 недели. Пока сирень настаивается, банку нужно несколько раз взболтать.

Когда заболит зуб, смочите в сиреневой настойке ватку и приложите к больному месту, боль прекращается буквально через 5 минут.

Ю.ГУСЕНКОВ,
Иркутская область.

Заболевания ротовой полости

Стоматит

Многоликий стоматит

Расскажите о том, что из себя представляет стоматит. Как его лечат?

О.ЧЕНЧИНА, Мурманская область.

Стоматит – воспаление слизистой оболочки полости рта. Он возникает в результате инфекций, различных травм, а может проявиться в результате заболеваний внутренних органов. Наиболее часто встречаются **катаральные** (без дефектов в слизистой оболочке), **язвенные** и **афтозные** стоматиты. Причины (этиология) катарального стоматита чаще всего связаны с плохой гигиеной полости рта и ее последствиями (зубные камни, острые края пораженных зубов).

Для окружающих людей стоматит проявляется несвежим дыханием. Для самого пациента, помимо дурного запаха изо рта, стоматит дает классические признаки воспаления: боль, отечность и покраснение слизистой оболочки. Десневые сосочки легко травмируются и кровоточат. Мазок (соскоб) слизистой оболочки обычно подтверждает воспаление обнаружением большого числа лейкоцитов.

Лечат катаральный стоматит, устраняя его основные причины (санация полости рта, соблюдение правил личной гигиены). Местное лечение стоматита чаще всего сводится к регулярному многократному полосканию различными антисептиками и отварами трав. В связи с повышенной кровоточивостью десен назначается щадящая диета. Если стоматит не лечить достаточно интенсивно, может развиваться хронический стоматит. **Язвенный стоматит**, как правило, является следующей стадией катарального стоматита, но протекает он тяжелее. Язвенный стоматит

часто развивается при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Язвочки, покрытые серым налетом, поражают всю глубину слизистой оболочки. Прием любой пищи приводит к усилению болей. Среди симптомов язвенного стоматита - небольшое повышение температуры, увеличение лимфатических узлов, увеличение показателей СОЭ и лейкоцитов крови. При лечении используют антисептики (перекись водорода, фурацилин, марганцовка), обезболивающие препараты.

Афтозный стоматит характеризуется образованием небольших (3-5 мм) единичных или множественных дефектов (афтов) слизистой оболочки овальной или круглой формы. Они обычно окружены ярко-красной каймой с серым налетом (фибрином). Заживление афт начинается после самостоятельного отслаивания фибрина и заканчивается полным исчезновением дефекта. В отличие от острого афтозного стоматита хроническая форма обычно связана с наличием общего хронического заболевания, чаще всего толстого кишечника, которая проявляется вместе с его обострениями. Лечение афтозного стоматита аналогично язвенному, но местно лечат еще антибиотиками и противогрибковыми препаратами. Общее лечение дополнительно может включать антибиотики, противовоспалительные, антигистаминные препараты.

Профилактика стоматитов сводится к соблюдению обычных правил гигиены полости рта и своевременному лечению местных или общих заболеваний, которые могут дать толчок к развитию стоматита.

Жуй чеснок и ешь бананы

Народная медицина предлагает много эффективных средств для лечения стоматита.

Хорошо помогают при стоматите **чеснок и черемша**. Перед каждой едой надо медленно разжевать 1-2 дольки чеснока или немного черемши и запить 0,5 стакана морковного сока. Между приемами пищи рекомендуется есть **бананы**.

■ Для полоскания приготовьте **свежий сок хрена или лука**, который нужно развести теплой водой (1:1).

■ Полоскания **луковой шелухой**: 3 ч. ложки луковой шелухи залить 0,5 л горячей воды, довести до кипения, настоять 30 минут, процедить.

■ Полоскания **черники**: 2 ч. ложки сухих ягод черники залить

стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Полоскать не менее 5-6 раз в день до излечения.

■ Полоскания листьями малины или черной смородины: 2 ст. ложки сухих листьев и стеблей дикой малины (или черной смородины) измельчить, залить стаканом кипятка, настоять 30-40 минут, процедить.

Лечение стоматита требует терпения и настойчивости. Если в течение недели улучшений не будет, обязательно покажитесь стоматологу, иначе стоматит станет хроническим.

Алоэ от стоматита

Когда моя дочка была маленькой, она заболела стоматитом. Я знал, что при этом заболевании помогает алоэ. Я очистил от кожуры толстый лист алоэ, порезал его на кусочки, и дочка жевала их, но не проглатывала. Достаточно было двух процедур, чтобы боль прошла, а язвочки уменьшились, через несколько дней и они исчезли.

Мы еще раз убедились в целебной силе алоэ.

В. ТАРАСЮК, г. Заполярный Мурманской области.

«Болтушка» поможет

У моей маленькой дочки часто во рту появляются язвочки. Они, наверное, болят, мешают, потому что ребенок из-за язв постоянно капризничает, плачет, ведет себя очень беспокойно.

Посоветуйте, как лечить такое заболевание.

Ю.ЛУКИНА, г.Тула.

Судя по всем признакам, у вашей дочки стоматит. Обрабатывайте рот ребенка раствором перекиси водорода или слабым раствором (розовым) марганцовки. Это нужно делать 3 раза в день. Хорошо обрабатывать поврежденную слизистую масляным раствором витамина А. Сделайте также лечебную «болтушку» из 0,5 стакана теплой кипяченой воды и яичного белка. Все это нужно тщательно перемешать и смазывать рот. Однако помните, что описанные вами признаки бывают и при других за-

•.....
 болеваниях слизистой, например, при кандидозе, поэтому вам нужно обязательно проконсультироваться с вашим педиатром.

Полезный совет

Чтобы убить болезнетворные бактерии во рту, 3 раза в неделю полощите рот 3%-ным раствором перекиси водорода. Смешайте его наполовину с водой и полощите рот не менее 30 секунд. Не глотайте.

Е.КАПТЕВСКАЯ, Тульская область.

Разнотравье против грибка

При кандидозе ротовой полости возьмите поровну листья шалфея, цветки ромашки, ягоды облепихи, траву зверобоя, кору дуба (или липовый цвет). Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, настаивайте в термосе 30-40 минут, процедите. Полощите теплым настоем рот и горло 4-5 раз в день. Лечитесь так до исчезновения признаков заболевания.

И.ПУГИНА, Архангельская область.

Глоссит

Язык до доктора доведет

На языке человека спроецировано состояние всех органов и систем организма. С языка можно считать немало информации о нашем здоровье, ведь 80 процентов внутренних болезней так или иначе отражаются на его поверхности.

При нарушении работы органов меняется структура языкового налета и его цвет, появляются трещины.

Здоровый язык - розового цвета, с легким, будто припудренным, желтоватым налетом. При высовывании язык не отклоняется в сторону и не дрожит. Центральная борозда (углубление по центру языка) должна быть прямой и еле различимой, а края - ровными. Легкий беловато-желтоватый налет в центре, легко

снимаемый обычной ложкой, не считается признаком болезни, после еды он появляется практически у всех.

Иногда из-за чередования участков измененного эпителия и очагов с набухшими сосочками язык может напоминать географическую карту. Часто это свидетельствует о присутствии паразитов (глистов). Если вы любите суши, то вероятность глистной инвазии очень высока. Обычно язык становится географическим при недостатке витаминов группы В, а также во время беременности.

Непроизвольное подергивание высунутого языка может говорить о проблемах с щитовидной железой, но может быть и проявлением эмоционального возбуждения, страха. В такие моменты язык вытянутый, напряженный и острый. При пониженом давлении, снижении мышечного тонуса язык становится лопатообразным, центр вогнут, а по краю даже могут отпечататься зубы. Очень бледный язык говорит о наличии анемии, желтый - об отклонениях в состоянии желчного пузыря и печени, синеватый - о заболеваниях сердца.

Конечно, эта диагностика носит предположительный характер. Окончательный диагноз может поставить только врач.

Аж мурашки по языку!

Мой язык стал очень чувствительным. Его постоянно саднит, он часто немеет, такое чувство, будто по языку мурашки ползают. Стало трудно, даже больно разговаривать. Врач поставил диагноз: глоссалгия. Что это за болезнь? Можно ли вернуть языку чувствительность?

Н.МАРЧЕНКОВА, Саратовская область.

Действительно, при глоссалгии человек чаще всего жалуется на повышенную чувствительность или онемение языка. Эти процессы сопровождаются жжением, саднением, пощипыванием, затруднением движений языка, болью. Болевые ощущения чаще всего возникают на кончике языка и с его боков. Нередко больные жалуются на сухость во рту, онемение. Иногда процесс переходит на заднюю стенку глотки, немеют губы, другие участки слизистой рта, даже кожа лица.

Больные, обеспокоенные необычными ощущениями, начинают рассматривать язык и довольно часто обнаруживают «опухоли». Ничего подобного при глоссалгии искать не стоит. Глоссалгию не следует путать с невралгией тройничного нерва. При неврите язычного нерва наряду с болями отмечается усиление болей при разговоре и во время еды. При глоссалгии же неприятные ощущения во время еды проходят.

Специалисты знают множество **причин глоссалгии**. Ими, в частности, могут быть:

- ◆ хронические заболевания желудочно-кишечного тракта и нервной системы;
- ◆ воспалительные процессы в придаточных пазухах носа и аллергия;
- ◆ нарушения прикуса и разнородные металлы в полости рта при протезировании.

Если причина глоссалгии в плохих протезах, острых краях зубов, то недуг исчезает после устранения этих причин. Глоссалгия протекает более мучительно и трудно поддается лечению, когда она имеет психогенный и невротический характер.

При сухости во рту обычно назначают препараты, усиливающие слюновыделение: 1%-ный раствор пилокарпина (по 4-5 капель 2 раза в день) или 3%-ный раствор йодида калия (по 1 ст. ложке 3 раза в день). На начальных стадиях болезни приносят облегчение новокаиновые блокады (10-12 инъекций). Для устранения болей в языке можно использовать анестезин, раствор тримекаина. При атрофии сосочков языка врачи назначают курс инъекций с витамином В₁₂.

Берегите язык от травм

Когда я ем что-нибудь острое, у меня щиплет язык, который покраснел и даже немного распух. Это серьезное заболевание?

Г.СТОЛЯРОВА, Калужская область.

Судя по описанным симптомам, это глоссит — воспаление тканей языка. Глоссит возникает после небольшой травмы, например, укола острой рыбьей косточкой, из-за неправильно подобранных зубных протезов, травмы языка зубным камнем или осколком кариозного зуба. Глоссит возникает также при недостаточной гигиене полости рта, курении, ослаблении иммунитета.

Для лечения глоссита необходимо устранить травмирующий фактор: отчистить от налета зубы, заменить протезы. При глоссите помогают полоскания раствором пищевой соды. При неосложненном течении глоссит обычно проходит уже через несколько дней.

Пирсинг чреват переломом

Специалисты призывают молодежь несколько раз подумать, прежде чем следовать моде. Исследования показали, что 15-20 процентов подростков с пирсингом в области рта имеют высокий риск потери зуба из-за трещин на эмали и воспаления десен. Врачи предупреждают, что ношение серег в области рта может привести к серьезным осложнениям. Известны случаи, когда опухоль и воспаление после процедуры прокалывания мягкой губной или языковой ткани привели к отеку дыхательных путей. Самые общие осложнения после пирсинга - переломы зубов (в основном передних) и периодонтит.

Если же подростка не удалось отговорить от пирсинга губы и языка, родители обязаны проконтролировать гигиену. Место, в котором сделали прокалывание, в течение 2 недель нужно промывать жидкостью с содержанием антисептика хлороксидина. После пирсинга в ротовой полости необходимо регулярно навещать стоматолога, так как инфекция может существовать во рту в течение долгого времени.

Гамма вкусов расстроилась...

Расскажите, почему происходит расстройство вкуса?

А.АЛЕШКОВА, Ульяновская область.

Человек наделен ощущениями сладкого, горького, кислого и соленого, а их сочетание дает различную гамму вкусов. При расстройстве этой гаммы ощущения вкуса теряются, сами вкусы «перемешиваются» (например, сладкое воспринимается, как соленое), начинает мучить непривычное ощущение, например, металлический вкус во рту.

Среди причин расстройств вкуса специалисты называют

мнительность больного, заболевания ротовой полости, повышенную кислотность желудка, заболевания печени и желчного пузыря, железодефицитную анемию, прием лекарств, атеросклероз сосудов мозга, беременность, сахарный диабет, гипотиреоз, климакс. **Расстройство вкуса можно исправить** сосанием леденцов с различными ароматическими некалорийными добавками и питьем натуральных соков. **От горечи во рту** возьмите в равных количествах мяту, ромашку, зверобой, фиалку. Измельчите их в кофемолке и щепотку положите на язык. Можно нанести на кусок ватки каплю любого из эфирных масел: розы, шалфея, апельсина, заложить за нижнюю губу, соблюдая предосторожность.

Болезни слюнных желез

Соленый привкус во рту

Меня уже 4 месяца мучает ощущение, что у меня соленые губы. Часто бывает полный рот соленой слюны. К кому только не обращалась: к врачам, знакомым – никто не знает, отчего это. Я всю зиму соль ограничивала в питании. Не съела ни одного соленого огурца, ни одной помидорки – не хочу!

Пожалуйста, помогите мне, расскажите, отчего бывает этот соленый привкус во рту?

В.ГУЛЯЕВА, Новосибирская область.

Соленый привкус во рту – вовсе не редкое явление, его ощущает множество людей, это очень распространенная проблема.

Чаще всего это не грозит никакими неприятностями и не является признаком серьезной болезни. Однако жить с ним неприятно, он мешает получать удовольствие от еды.

Иногда соленый привкус появляется оттого, что слезы попадают через горло в рот. Иногда при насморке соленый привкус дает секрет (слизь), вырабатываемый носоглоткой.

Хроническое обезвоживание организма также может стать

причиной выработки слюны с соленым вкусом. Пить надо не менее 2 литров жидкости в день – 10 стаканов.

Иногда причиной соленого привкуса во рту могут быть лекарства, принимаемые при различных заболеваниях, чаще всего при бактериальных инфекциях.

Однако есть и болезнь, которая может вызвать образование соленой слюны. Называется она **сиаладенит**. Это воспаление слюнных желез, возникающее в результате попадания в слюнные протоки патогенных возбудителей – стафилококков, пневмококков, стрептококков.

Возникновению сиаладенита предшествуют инфекционные болезни, оперативные вмешательства, особенно на органах брюшной полости, застой секрета в протоках слюнной железы. Заболевание не такое уж частое, поэтому вряд ли у вас оно есть. Если б это воспаление было, вы бы уже почувствовали общее ухудшение состояния здоровья.

Как и все воспалительные явления, сиаладенит лечат препаратами противовоспалительного действия, улучшающими обменные процессы, воздействуют на иммунитет с целью его повышения, стимулируют функцию слюнной железы.

Шишка под челюстью

Подскажите, что делать? Маму беспокоят болевые ощущения в нижней челюсти, непостоянные. Как она объясняет, боли бывают во время еды. При этом она чувствует, как под нижней челюстью надувается шишка. А спустя полчаса после еды все проходит.

М.ВЕРНИЦКАЯ, г.Архангельск.

Скорее всего, это симптомы слюнно-каменной болезни. Дело в том, что камни бывают не только в почках и желчном пузыре, но и в слюнной железе. Чаще всего они развиваются в подчелюстной железе, реже - в околоушной. Точная причина их развития не установлена до сих пор. Одна из наиболее правдоподобных версий заключается в том, что камни образуются вокруг какого-то инородного тела. Например, застрявшей в протоке частички пищи или ворсинки от зубной щетки.



Болезнь дает о себе знать обычно во время еды. Когда мы едим, слюны вырабатывается больше. Но если имеется камень, то он мешает ее продвижению в полость рта, закупоривая проток. При этом появляется боль, слюнная железа набухает.

Но боль - это еще не самое страшное. Главная опасность в том, что рано или поздно к слюнно-каменной болезни присоединяется инфекция. И тогда железа воспаляется - развивается бактериальный паротит, который может перейти в гнойный.

Посоветуйте маме сходить к врачу. Пусть сделает рентген. Уточнив диагноз, приступайте к лечению. Конечно, есть вероятность, что камень выйдет и сам. Это можно ускорить, расширив протоки сухим теплом (грелкой) и физиолечением. Поможет и специальная слюногонная диета. В нее входят: молочные продукты, сырые овощи и фрукты, например, лимон (если, конечно, нет проблем с желудком).

Чтобы в дальнейшем избежать рецидивов заболевания, ограничьте прием творога, рыбы и других продуктов, богатых кальцием. Рекомендуется витамин А.

Хейлит

Нет витамина - есть заеды

У меня в уголках губ периодически появляются очень болезненные трещины - заеды. Когда я открываю рот, они кровоточат. Как лечат заеды?

**М.САВЧЕНКОВ,
Пермский край.**

Заеды, а также воспаление краев и кончика языка - свидетельство нехватки витамина В₂. Ежедневная потребность в витамине составляет 10-20 мг. Советуем увеличить потребление продуктов, содержащих его: непастеризованного молока, сыра, печени, пророщенных семян злаковых. Можно принимать витамины в таблетках. Если через неделю не наступит улучшения, нужно обратиться к врачу, который должен установить уровень железа в организме. При недостатке в организме этого микроэлемента и появляются заеды.

Губы в красной каемке

Хейлит - это воспаление красной каймы кожи губ. На губе (чаще нижней) образуются чешуйки, которые легко отделяются, но на их месте остается ярко-красная поверхность. Скусывание чешуек приводит к возникновению эрозий, отеку губ, их воспалению. Губы жжет, на них появляются гнойные корки. У пожилых людей со сниженным прикусом часто возникает кандидозный хейлит. Он характерен глубокими складками в уголках рта.

Лечат хейлит транквилизаторами, психотерапией, иглокалыванием.

Челюстные проблемы

Остеомиелит челюсти

Хотелось бы узнать о таком заболевании, как остеомиелит челюсти. Что может стать его причиной? Как его лечат?

С.НОТЧЕНКО, Ярославская область.

Остеомиелит – это воспаление костной ткани и костного мозга. Остеомиелит челюсти в настоящее время считается наиболее распространенным стоматологическим заболеванием.

Одонтогенный остеомиелит челюсти чаще всего (75% всех случаев остеомиелитов челюсти) возникает при запущенном кариесе. Инфекция проникает из кариозной полости сначала в пульпу, а затем через корень зуба в костную ткань. Причиной одонтогенного остеомиелита являются стрептококки, стафилококки и некоторые анаэробные бактерии. Микроорганизмы могут проникать в костную ткань не только по костным каналцам, но и по лимфатическим сосудам.

Первым признаком острого одонтогенного остеомиелита является боль в области инфицированного зуба. Больной ощущает резкую болезненность при постукивании по зубу, который становится подвижным. Слизистая оболочка рядом с ним отекает, она рыхлая и красная, до нее очень больно дотрагиваться.

Не лучше выглядит и сам больной: черты лица заостряются,

кожа приобретает серый оттенок, температура тела поднимается. Иногда меняется артериальное давление (как в сторону подъема, так и в сторону снижения). Анализ крови показывает наличие процесса воспаления в организме.

Подострый остеомиелит обычно является следующим этапом развития острого остеомиелита. Его развитие связано с облегчением состояния пациента вследствие прорыва гноя из костной ткани (обычно в полость рта). Но воспаление не исчезает, а лишь «притупляется», потому что разрушительный процесс в костной ткани еще продолжается.

Хронический остеомиелит протекает длительно, до нескольких месяцев. На фоне внешнего выздоровления наблюдается обострение остеомиелита, образование нового свища, отторжение омертвевших участков костной ткани. Самоизлечение наступает далеко не всегда.

Лечение подразумевает обязательное удаление «причинного» зуба (это пример случая абсолютного показания к удалению зуба). Затем врач назначает антибиотики, промывает костную полость антисептиками.

От бруксизма стираются зубы

Мой муж много лет ночи напролет скрипит зубами, даже стер уже их. Лечится ли это заболевание?

Н.КОНЮШИНА, Тамбовская область.

Это действительно заболевание, называется ночной зубовный скрип - бруксизм. Если его не лечить, он может привести к изнашиванию зубов, головным болям, а также болям в спине и шее.

Попробуйте полечиться некоторыми домашними средствами.

■ Приучите рот к положению «здорового отдыха»: зубы должны касаться друг друга только во время пережевывания пищи или глотания. Если вы приучите себя не смыкать зубы, пройдет желание скрежетать ими. Напоминайте себе чаще фразу: «Губы вместе, зубы врозь!»

■ Если вы скрежете зубами ночью, изводите челюсть до изнеможения: прежде чем лечь спать, нужно погрызть яблоко или сырую цветную капусту. Это особенно помогает детям, для которых скрежетание зубами по ночам - обычное дело.

■ Приложите тепло к челюстям. Намочите в горячей воде полотенце, отожмите его и приложите к лицу. Прикладывайте горячий компресс так часто, как только можете, держите как можно дольше. Это ослабит напряжение мышц, которое часто ассоциируется с головной болью.

■ Бруксизм очень часто связан со стрессом, поэтому нужно расслабиться. Для этого необходимо не перегружать себя, принимать теплые ванны, сократить потребление кофеина и богатых углеводами продуктов.

Вывих от зевка

Можно ли вывихнуть челюсть, широко зевнув?

Е.СУНЦОВ, Тверская область.

Да, можно. Вывих челюсти при зевке не такая редкая травма. Если с вами случилась такая беда, не пытайтесь самостоятельно вправить челюсть, это должен сделать только врач-травматолог. Он установит большие пальцы на коренные зубы, а остальными обхватит челюсть снизу. Нажимая большими пальцами вниз, врач сможет расслабить жевательную мышцу, после чего плавно сместит челюсть на прежнее место.

От трещин на губах и языке

Какие травы лучше всего использовать при лечении заболеваний ротовой полости?

**В.ФОНАРЕВА,
Иркутская область.**

Народная медицина имеет в своем арсенале много действенных травяных сборов, которые излечивают ротовую полость и предупреждают возможные рецидивы.

Гнилые зубы полощите настоем листьев черемухи. 1 ст. ложку измельченных листьев залить стаканом холодной воды. Поставить на медленный огонь и под закрытой крышкой кипятить 15 минут. Снять с огня, дать настояться 15 минут, процедить. Отваром несколько раз в день полоскать рот.

Хроническое воспаление слизистой оболочки рта. 2 ст.

ложки скумпии залить 2 стаканами холодной воды. Поставить на медленный огонь и кипятить под закрытой крышкой 30 минут. Снять с огня, дать настояться 30 минут, процедить. Отваром несколько раз в день полоскать рот.

Трещины на языке. Очиток едкий (2 ст. ложки) пропустить через мясорубку и тщательно перемешать с 50 г меда. Смазывать трещины на языке.

Язвы на губах и деснах. Присыпать сухим порошком травы сушеницы.

Нарывы на деснах. 1 ст. ложку измельченной горькой полыни положить в эмалированную посуду и залить стаканом холодной воды. Поставить на медленный огонь и кипятить под закрытой крышкой 15 минут. Снять с огня, дать настояться 15 минут. Процедить и теплым отваром полоскать рот.

Воспаление десен. Приготовить сбор: корень алтея и ромашка по 3 ст. ложки, шалфей 100 г. 3 ст. ложки сбора с вечера положить в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить, два стакана выпить в течение дня, один стакан использовать для полосканий.

Трещины в углах рта. 2,5 ст. ложки ноготков залить стаканом растительного масла. 7 дней настоять в теплом темном месте, периодически встряхивая. Процедить. В течение дня несколько раз смазывать больные места до исчезновения трещин.

1 ст. ложку ноготков (или татарника) положить в эмалированную кастрюлю и залить стаканом холодной воды. Поставить на медленный огонь и кипятить под закрытой крышкой 15 минут. Снять с огня, дать настояться 15 минут, процедить. На ватном (или марлевом) тампоне наносить на больное место на 10 – 15 минут, повторяя процедуру до 3-5 раз в день.

Трещины на губах. 2,5 ст. ложки измельченных корней калгана залить 1,5 стакана оливкового масла. Дать настояться 10 дней в теплом темном месте. Процедить, мазь наносить перышком на больное место.

■ Кстати

При слюнно-каменной болезни поможет слюнно-гонная диета, включающая сырые овощи и фрукты, особенно кислые (лимон, например). Чтобы рецидивы заболевания не повторялись, ограничьте прием творога, рыбы и других продуктов, богатых кальцием. Принимайте витамин А.

Гигиена и профилактика

О зубной щетке и правильной чистке

Правила для здоровья зубов

Сейчас повсюду призывают регулярно посещать врача-стоматолога. Но ведь не секрет, что каждый такой визит стоит очень дорого, а на лечение порой приходится копить не один месяц! Научите, как и деньги сэкономить, и зубы сохранить?

**М.АВДЮШКО,
Челябинская область.**

Сэкономит ваши финансы, сделает визиты к стоматологу профилактическими и обеспечит здоровье вашим зубам и деснам лишь грамотный и регулярный уход за полостью рта. Следует только соблюдать несколько несложных, но очень важных правил.

ПРАВИЛО № 1. ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА

Залог здоровых зубов – регулярный уход за полостью рта. Ежедневная гигиена зубов и десен на 80 процентов снижает необходимость лечения. Кровоточивость и воспаление десен – одна из частых причин появления неприятного запаха изо рта и выпадения зубов. Десны, как и зубы, требуют тщательного и ежедневного ухода.

ПРАВИЛО № 2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание играет большую роль в профилактике кариеса. В «противокариесном» питании важны два фактора: полноценный набор пищевых продуктов и умеренная частота приема углеводов. При 3-4-разовом питании необходимо, чтобы в рационе

была хлебная, молочная, мясная пища, фрукты и овощи. В ежедневный рацион должна входить грубая пища (яблоки, морковь и другие жесткие овощи или фрукты в сыром виде). Она необходима для очищения зубов от болезнетворного налета и укрепления десен. Кальций является основным строительным материалом для зубов. Кальций содержится в орехах, зеленых овощах, молоке и молочных продуктах. Очень полезны зубам все сорта сыра.

ПРАВИЛО № 3. СОБЛЮДЕНИЕ ТЕПЛОВОГО РЕЖИМА

Очень холодная или горячая пища вредна для зубов. Из-за разницы температуры на эмали образуются микротрещины.

ПРАВИЛО № 4. ПИТАЙТЕ ЗУБЫ ФТОРОМ

Фтор также является необходимым микроэлементом для наших зубов. На Урале, в Мордовии, Москве и Подмосковье в водопроводной воде фтора достаточно, а вот Петербург и весь Северо-Западный регион нуждаются в дополнительном источнике фтора.

На рынке появилось множество препаратов, содержащих большое количество фтора: зубных паст, поливитаминных комплексов, эликсиров, жевательных резинок. Но нужно помнить, что слишком большое количество фтора вредит организму, как и его недостаток.

ПРАВИЛО № 5.

РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА

Регулярное посещение стоматолога – залог здоровых зубов. Профессиональная чистка снимает зубной налет так, как ни одна зубная паста. Кроме того, врач сможет вовремя обнаружить кариес, предотвратить его развитие.

Полезный совет

Мне 46 лет, а я никогда не была у зубного врача. Еще в детстве бабушка научила меня, как сохранить зубы здоровыми. В стакан кипяченой воды положить 0,5 ч. ложки соли и накапать 10 капель йода. Этим раствором следует полоскать рот после каждого приема пищи. Если так не получается, то утром и вечером делайте это обязательно.

П.ЗАЙЦЕВА, Владимирская область.

Искусство чистки зубов

Разные стоматологические проблемы требуют разных способов чистки зубов.

Десны здоровы, а зубы расположены плотно друг к другу.

Зубы чистят выметающими движениями от десны к режущему краю передних зубов и жевательной поверхности боковых. Очищают верхнюю и нижнюю челюсти отдельно, сначала снаружи, затем изнутри, на верхней челюсти - сверху вниз, на нижней - снизу вверх. Потом чистят жевательную поверхность боковых зубов.

Десна плотная, но между зубами промежутки, есть дефекты эмали.

Щетина зубной щетки должна быть направлена от десны к зубу. Слегка надавливая на щетку, ее щетину продвигают в межзубные промежутки, затем проводят несколько вращательных движений. Последовательно очищают все межзубные пространства, поочередно на верхней и нижней челюсти снаружи и изнутри. Передние зубы чистят вертикальными движениями щетки сверху вниз на верхней челюсти и снизу вверх - на нижней.

Десна воспалена и отекла, кровоточит, неплотно прилегает к зубам.

Мягкую щетку с щетиной в 1-2 ряда (лишние ряды нужно срезать) осторожно углубляют в пространство между десной и зубом и чистят короткими движениями в горизонтальной плоскости (вперед-назад). Медленно проходят все зубы верхней и нижней челюстей с обеих сторон, затем чистят жевательную поверхность в боковом направлении, а передние зубы - чистят в вертикальном.

Полезный совет

Не пренебрегайте рекомендациями стоматологов по чистке зубов. Если правильно их чистить (не «туда-сюда» и даже не «вверх-вниз», а выметающими движениями от десен), то каждый зуб нужно «обмести» не менее 8 раз. На всю процедуру чистки потребуется не менее 3 минут. В результате такой чистки исчезают воспалительные явления, уплотняется край десны, прекращается ее кровоточивость.

Выбираем зубную щетку

Подскажите, как правильно выбрать зубную щетку?

Н.ПРОХОРОВА, г. Воронеж.

На вопрос отвечает врач-стоматолог Светлана Павловна САЛОПАЕВА:

Существует 5 степеней жесткости зубных щеток: очень жесткие, жесткие, средние, мягкие, очень мягкие.

Наиболее широко применяются щетки средней степени жесткости. Зубные щетки из очень мягкого или мягкого волокна предназначены для детей или людей с поражением пародонта. Жесткие и очень жесткие зубные щетки должны использоваться только людьми со здоровыми тканями пародонта. Но применять их нужно очень осторожно: при неправильном методе чистки они могут травмировать десны.

Зубные щетки средней жесткости и мягкие имеют более гибкие щетинки, которые лучше проникают в межзубные промежутки и поддесневые участки.

Как взрослым, так и детям, рекомендуется использовать щетки с маленькой головкой, чтобы зубную щетку можно было без труда передвигать в полости рта. Для детей лучше подходит щетка с головкой 18-25 мм, а для взрослых – не более 30 мм. Волокна щетки должны быть организованы в пучки, которые расположены в 3 или 4 ряда. Такое расположение волокон позволяет лучше очистить все поверхности зубов.

У некоторых зубных щеток головки состоят из сочетания пучков щетинок разной высоты, расположенных под разным углом к основанию. Каждая группа пучков способствует более тщательному удалению налета.

Новые модели зубных щеток часто имеют индикатор – 2 ряда пучков волокон, которые окрашены разноцветными пищевыми красителями. По мере использования щетки происходит обесцвечивание волокон.

Что касается ручки зубной щетки, ее длина должна быть достаточной, чтобы обеспечить максимальные удобства при чистке зубов.

Очень эффективна чистка электрическими зубными щетками. Электрические зубные щетки удаляют зубной налет и одновременно осуществляют массаж десен.

■ Важно

Ученые установили, что кукуруза укрепляет зубы и препятствует появлению желтого налета. Поэтому почаще включайте ее в свой рацион: в виде зерен, крупы или муки.

Электрическая или обычная?

Недавно внук подарил мне электрическую зубную щетку. Только вот никак не научусь я ею пользоваться. Расскажите, пожалуйста, как правильно чистить зубы такой щеткой и чем она отличается от обычной.

**Л.ВОЛКОВА,
Самарская область.**

Электрические зубные щетки впервые появились на российском рынке в 1991 году. Стоматологи считают, что главное их достоинство в том, что чистка зубов электрической щеткой не располагает к спешке, ведь обычно большинство из нас, несмотря на призывы врачей, не желают тратить на чистку зубов необходимые 3 минуты, а, пользуясь электрической щеткой, люди чистят зубы не менее 3 минут.

Кроме того, электрические щетки способны поддерживать постоянный уровень движения щетинок, поэтому зубные ткани меньше изнашиваются, не так раздражаются десны.

Стоматологи знают о зонах повышенной стираемости зубной эмали при чистке из-за излишнего давления щеткой и неравномерности прилагаемых к различным участкам зубных рядов усилий. При использовании электрической зубной щетки негативный эффект минимальный. Чистящие головки электрической щетки нужно менять раз в 3 месяца и использовать головки с мягкой щетиной, чтобы предотвратить повышенную стираемость эмали зубов.

Исследования, проведенные стоматологическими ассоциациями различных стран, говорят о том, что электрические щетки существенно снижают уровень зубного налета и способствуют лучшей гигиене.

А вот как нужно правильно чистить зубы электрической

щеткой. Медленно перемещайте чистящую головку от зуба к зубу, задерживая щетку на несколько секунд на поверхности каждого зуба. Чистить десны нужно так же, как и зубы: сначала с внешней стороны, затем с внутренней, тщательно очищая жевательные поверхности. Не давите на щетку слишком сильно и не трите ею зубы так, как привыкли делать обычной зубной щеткой. Электрическая сама выполнит свою работу.

Зубная паста из «синеньких»

Баклажаны — отличное средство для отбеливания зубов. Приготовить пасту из «синеньких» очень просто. Промытый и обсушенный баклажан я запекаю в духовке до потемнения. Остудив, пропускаю его через мясорубку и добавляю 2 ст. ложки поваренной соли. Храню я овощную пасту в холодильнике, а зубы чищу как обычно.

Е.БОРМАТОВА,
Волгоградская область.

В детстве меня научили очень оригинальному способу чистки зубов. Нужно обуглить баклажан, собрать на палец получившуюся черную золу и почистить ею зубы. Зубы прекрасно отбеливаются и не болят.

С.КАРАСЕВ,
Краснодарский край.

Страсти по пасте

К сожалению, многие из чудес, которые обещает нам реклама многочисленных зубных паст, оказываются мифом.

Белые зубы за 2 дня. Это наиболее распространенный рекламный ход. Производители честно сдерживают свое обещание: добавляют в пасту абразивы — вещества, которые механически счищают налет с зубов. Некоторые из них обладают повышенной очищающей способностью.

Специалисты советуют покупать только ту пасту, производитель которой добросовестно указал на ней индекс абразив-

ности - RDA. Российский ГОСТ не настаивает на наличии данной информации, но только с ее помощью можно сориентироваться. Для чувствительных зубов подходит паста с индексом абразивности не выше 75, а отбеливающими пастами с индексом 200 можно пользоваться лишь 1-2 раза в неделю. Зубные пасты, содержащие специальные отбеливающие окислители (пероксид водорода, пероксид карбамида), рекомендуется использовать только по назначению врача.

Рекламируемая паста лучшая, потому что она без сахара. Согласно Российскому ГОСТу, а также Европейской директиве любые зубные пасты вообще не должны содержать сахарозу и другие легко ферментируемые углеводы.

Гель лучше зубной пасты. На самом деле разницы нет. Гелевые пасты отличаются от обычных только внешне - они прозрачные. Это признак того, что в гелевые пасты не входят карбонат кальция (мел) и диоксид титана, которые придают пасте белый цвет.

Все микробы нужно убивать. Зубными пастами, содержащими триклозан или хлоргексидин (наиболее активные противовоспалительные и антибактериальные агенты), нельзя чистить зубы больше 2-4 недель подряд, потому что их действие нарушит естественную микрофлору полости рта, уничтожив не только вредные, но и полезные бактерии.

Чистим зубы с медом. В последнее время на прилавках появилось большое количество всевозможных паст с добавками, которые, по уверениям производителей, обладают полезными свойствами. Но если наличие шалфея или ромашки в пасте вполне реально и полезно, то, как утверждают стоматологи, мед там не может оказаться никоим образом: это среда, способствующая размножению бактерий. Производители зубной пасты «с медом» используют ароматизаторы и усилители вкуса, «моделируя» присутствие меда, который нами подсознательно воспринимается как полезный ингредиент.

Зубной порошок эффективнее пасты. Использование пасты в индивидуальном пластиковом или металлическом тюбике гигиеничнее: в коробках с зубным порошком сразу же после открытия упаковки и первых 2-3 использований нарушается микробная чистота.

Кроме того, зубные порошки обладают повышенной абразивностью, поэтому их нельзя часто применять, особенно детям и людям с повышенной чувствительностью зубов и десен - иначе зубы станут реагировать на малейшие раздражители - холодное, горячее, сладкое.

■ Кстати

Микробиологи считают, что раковина в ванной (там мы обычно и храним туалетные принадлежности) - одно из самых неподходящих мест для зубной щетки. Конечно, в самой раковине ничего плохого нет, но часто она соседствует с туалетом, а на поверхности унитаза находятся миллионы различных микробов! Когда мы сливаем воду, большая часть этих бактерий вместе с водяными каплями поднимается в воздух и оседает на пол, раковину и... наши туалетные принадлежности, в том числе зубную щетку. Поэтому лучше хранить зубную щетку в закрытом футляре или в шкафчике над раковиной.

Полезный совет

При воспалении надкостницы советую положить в дупло ягоду черемухи или кусочек ладана, но держать следует недолго, минут 5.

Т.РОЗОВА, Нижегородская область.

В нужном месте – нужная паста

На приеме у стоматолога я узнала, что конкретные зубные проблемы можно решить конкретным составом зубной пасты. Но на упаковках значится так много совершенно непонятных терминов и незнакомых названий веществ... Расскажите, пожалуйста, на что нужно обратить внимание, если нужно решить ту или иную проблему с зубами.

Э.ВАСИЛЬЦОВА, Новосибирская область.

Ваш стоматолог правильно посоветовал внимательно читать информацию о составе зубной пасты: действительно, ее

конкретные ингредиенты помогают решить конкретные стоматологические проблемы.

■ **При воспалении десен, их кровоточивости** пользуйтесь пастой, в состав которой входят **хлоргексидин, триклозан, аллантоин, экстракты коры дуба, шалфея, ромашки и др., эфирные масла (ментол, тимол).**

■ **При кариесе** ваша зубная паста должна включать **монофторфосфат натрия, фторид натрия, глицерофосфат кальция, аминофториды, ксилитол.**

■ **При повышенной чувствительности зубов** паста должна состоять из активных веществ, снижающих чувствительность: **соли калия (хлорид калия, нитрат калия).** Такая паста должна быть со сниженной абразивностью: индекс RDA - не более 75.

Пожелтевшие чувствительные зубы лучше чистить пастой с веществами, которые препятствуют образованию зубного налета: **пирофосфаты и ферменты (бромелайн, папаин).**

Для детей подойдет паста с щадящими очищающими компонентами: **диоксидом кремния, дикальцийфосфатом.** Индекс RDA (показатель абразивности) не должен превышать 50.

Коварный фтор

Фтор, как твердит реклама, надежно защищает зубную эмаль от повреждений. Сколько же фтора нужно, чтобы сохранить зубы?

Т.РОДИОНОВА, Тверская область.

На самом деле к кариесу, разрушающему зубы, приводит как его нехватка, так и избыток.

Мы (зачастую понуждаемые назойливой рекламой) покупаем специальную пасту с этим микроэлементом, пьем обогащенную фтором минеральную воду, а в результате рискуем положить зубы на полку. Фтор коварен. Его нехватка приводит к кариесу, разрушающему зубы, но и его избыток дает такой же результат. От передозировки фтора на зубах появляются белые пятна, которые со временем желтеют. Зубы быстро стачиваются, от них откалываются кусочки. Все заканчивается воспалением зубного нерва и пульпитом. **Стоматологи предупреждают: суточная доза фтора для взрослого человека не должна превышать 2,5 мг!**

При каждой чистке зубов специальной пастой в организм

поступает 0,5 мг фтора, а при полоскании рта эликсиром - до 2 мг. Так что если вы едите много овощей, фруктов и рыбы, не стоит увлекаться фторированными средствами гигиены полости рта.

Мифы о гигиене полости рта

Миф 1. Здоровье или болезни зубов передаются по наследству. Если зубы хорошие, то их даже и чистить не нужно, но если плохие - кариеса все равно не избежать.

Конечно, наследственный фактор влияет на состояние зубов, однако кариес развивается и вопреки хорошей наследственности! Вот почему профилактические меры - это возможность предотвратить кариес. Кстати, стоматологи полагают, что людей с хорошими зубами у нас практически нет, потому что кариесом в нашей стране болеет 90 процентов населения.

Миф 2. Незачем ходить к стоматологу, если зубы не болят.

Все ранние стадии заболеваний полости рта проходят практически безболезненно, поэтому обнаружить их первые признаки может только стоматолог. На ранней стадии заболевания лечение проходит наиболее эффективно и в кратчайший срок.

Вот почему стоматолога необходимо посещать для профилактического осмотра регулярно, не реже двух раз в год.

Миф 3. Если во рту осталось ощущение свежести, значит, зубы вычищены хорошо.

Единственным свидетельством хорошей гигиены полости рта является отсутствие зубного налета, что проверяется с помощью специальных таблеток для окрашивания зубного налета. Такие таблетки можно приобрести в аптеках, и они вполне доступны по цене.

Миф 4. Импортные зубные пасты сильно фторированы, а так как в России фторируется вода, зубы нужно чистить отечественными пастами.

В состав импортных зубных паст вводятся научно обоснованные дозы фтора, рекомендованные к применению Международной стоматологической ассоциацией. В настоящее время в России вода не фторируется. Естественное содержание фтора в питьевой воде в ряде регионов России не исключает использование фторированных зубных паст: это безвредно для зубов. Импортные фторированные пасты подходят и детям, и взрослым.

Родители должны не только научить детей правильно чистить зубы, но и следить, чтобы дети не глотали зубную пасту. Что же касается взаимодействия фтора с зубами, то оно в формулах зубных паст является оптимальным и для ребятисшек.

Стоматологическая ассоциация России провела исследование эффективности школьных программ стоматологической профилактики с применением фторированных зубных паст. Результаты подтвердили, что у детей, прошедших обучение по программе стоматологической профилактики и регулярно чистящих зубы фторированной зубной пастой, произошло резкое улучшение состояния полости рта и десен (в 5 раз по сравнению с исходным состоянием), заметное снижение заболеваемости кариесом (в 2 раза).

Реальное же различие между импортными и российскими пастами в том, что в импортных отработаны системы стабилизации фтора (например, система Флуористат во всех пастах «Бленд-а-мед») и они долго сохраняются в активном состоянии. В отечественных пастах система стабилизации фтора хуже, поэтому фтор менее активен и сроки годности таких паст короче.

Миф 5. Для хорошей защиты зубов и правильной их чистки нужно много расходовать пасты.

Стоматологи советуют расходовать пасту умеренно, достаточно лишь покрыть головку зубной щетки. Фтор достаточно активен и вступает во взаимодействие с тканями зуба даже в таком количестве. Для профилактики стоматологических заболеваний важно совсем не количество, а именно качество очищения. Понятие качественного очищения включает в себя правильный механизм очищения и время - не меньше 2-3 минут.

Основные профилактические меры

Массируйте десны, губы и щеки

Научите правильно ухаживать за слизистой оболочкой ротовой полости.

М.ГОЛОВКО, г. Брест, Беларусь.

Заведите, кроме обычной зубной щетки средней жесткости,

еще одну - детскую с нежесткими щетинками. Распарьте ее в горячей воде, а щетинки разомните пальцами. Детская щетка нужна для профилактического десневого массажа, который делаете ежедневно (утром или вечером). Во время процедуры чаще смачивайте щетку водой или разведенным в воде зубным эликсиром (настоем лекарственных трав): так она будет лучше скользить по слизистой оболочке, не травмирует десны, быстрее удалит слущенный эпителий и налет у корней зубов.

Массаж начинайте с наружной поверхности десны, затем переходите на язычную и небную. Нежно и бережно пройдитесь щеткой в вертикальном направлении - от десневого края до внутренней поверхности губы или щеки, затем в горизонтальном - от центра к периферии. Чередуйте эти движения, обрабатывайте каждую челюсть не менее 3 минут. Можно наружную поверхность десны массировать щеткой, а язычную и небную указательным и большим пальцами, смазанными глицерином, вазелином или растительным маслом, витамином или лечебно-профилактической пастой типа «Жемчуг». После процедуры прополощите рот чистой теплой водой или растворами с различными добавками (зубным эликсиром, настоями лекарственных растений).

Такой массаж не только убирает со слизистой оболочки рта и поверхности отслуживший свой срок эпителий, но и активизирует и очищает слюнные железы, способствует кровенаполнению тканей и органов полости рта, ускорению тока лимфы и крови в сосудах пародонта.

Волшебная зола

Напишу про мою бабушку. В 90 лет у нее были абсолютно целые и здоровые зубы. Она даже не понимала, как зубы могут болеть, и не верила нам, когда мы жаловались на зубную боль.

Она с раннего детства полоскала себе зубы березовой золой. Тогда топили печи только березовыми дровами. Вот она набирала полстакана золы, заливала литром кипятка, перемешивала. Когда вода отстоится, сливала с осадка и чистой водой полоскала себе зубы каждый день. Хранила воду на холоде, а утром подогревала ее в кружке немного.

**А.ГОРЧАКОВА,
с.Ребриха Алтайского края.**

Санация рта – классика здоровья

Почему перед операцией врач велел мне обязательно залечить все зубы? Неужели состояние моих зубов может влиять на развитие других болезней?

Е.КРАВЧЕНКО,
Ивановская область.

Полость рта может стать источником инфицирования практически любого органа, потому что инфекция во рту достаточно легко выходит за его пределы и распространяется по всему организму. **Токсины, вырабатываемые бактериями в полости рта**, нередко являются источником серьезных заболеваний. Специалисты считают, что хронические инфекции полости рта способствуют развитию атеросклероза, хронической ангины у детей и, как следствие, причиной ревматических поражений сердца и суставов.

Основной причиной очага хронической инфекции в ротовой полости является кариес, но есть и другие бактериальные и вирусные заболевания слизистой оболочки рта. Вирусные инфекции бывают не только хроническими, но и латентными: протекающими медленно и скрытно. Самый частый вирусный «гость» в полости рта – герпес. Хотя похожими симптомами обладают и другие вирусы (ветряной оспы, опоясывающего лишая и др.), вирусные инфекции полости рта чаще всего являются примером проявления заболевания всего организма.

Нередко встречаются и грибковые заболевания слизистой оболочки рта, причиной которых могут стать сапрофиты полости рта (непатогенная флора).

Своевременная санация полости рта – обязательное условие выздоровления при многих инфекционных заболеваниях за пределами очага инфекции, который является постоянным источником все новых и новых микроорганизмов или их токсинов. Кстати, многие гнойные осложнения после лечения, хирургических операций связаны с наличием такого очага инфекции. Поэтому перед плановой операцией хирурги часто настаивают на проведении санации полости рта.

Ликвидируют инфекционный очаг, как правило, стараясь

обойтись без антибиотиков: механической чисткой (например, стоматологическим бором), ультразвуковой или лазерной обработкой, полосканием полости рта противомикробными средствами. По мнению стоматологов, такой подход оправдан - при этом не формируется устойчивость бактерий к антибиотику и удаляется источник инфекций.

Классическая санация полости рта – залог здоровья всего организма.

■ Кстати

Зубы стремились отбелить еще в незапамятные времена. Так, в средневековой Европе их натирали глиной, углем и даже...толченым стеклом. На Руси зубы отбеливали яичной скорлупой.

Детские зубки

Береги зубы смолоду

О зубах малыша нужно думать уже тогда, когда он находится в утробе матери. Особенно важны пятый и три последних месяца беременности: в это время формируются зачатки молочных зубов. Здоровье и красота зубов каждого человека начинаются с самого раннего детства. Как правильно ухаживать за детскими зубами? Почему они портятся и нужно ли их лечить? На эти и другие вопросы мы попросили ответить врача-стоматолога Светлану Павловну САЛОПАЕВУ.

- Передается ли кариес по наследству?

- У ребенка существует генетическая предрасположенность к развитию кариеса. Так, например, по наследству могут перейти определенная структура эмали, устойчивость (высокая или низкая) к различным заболеваниям. Но это не значит, что если у мамы или папы плохие зубы, то и ребенок обречен на постоянное лечение. С помощью простых и доступных методов профилак-

тики можно избежать стоматологических проблем.

- Отличается ли эмаль молочных зубов от эмали постоянных?

Конечно, различие заключается в структуре и строении эмали. После прорезывания молочных зубов эмаль созревает не сразу, а только в течение последующих двух лет. Поэтому зуб с еще несформированной эмалью быстрее подвергается разрушению из-за воздействия на него остатков пищи, микроорганизмов, находящихся в слюне, образующегося налета.

- А виновны ли в этом разрушении сладости?

Разумеется, детям необходим сахар, который помогает расти и развиваться. Но как часто родители позволяют ребенку ежедневно съедать сладостей гораздо больше, чем это ему нужно. Детей необходимо приучать к мысли, что сладкое можно есть только по праздникам. Дело в том, что огромный вред зубам наносят даже не микробы, которые находятся в полости рта, а кислота, образующаяся после расщепления сахара. Поэтому вместо конфет и пирожных ребенок должен в достаточном количестве употреблять фрукты и овощи. Такое питание поможет росту челюстей и укрепит жевательные мышцы, и организм получит необходимые витамины, макро- и микроэлементы.

- Как часто нужно чистить зубы детям, и с какого возраста следует начинать эту гигиеническую процедуру?

Следить и ухаживать за зубами нужно с самого раннего детства, с того момента, как только прорезался первый зуб. Для этого можно протирать зубы либо стерильными салфетками, либо воспользоваться специальными насадками на палец взрослого в виде зубной щетки. Собственная зубная щетка и паста должны появиться у малыша примерно с двух лет. Детская зубная паста имеет специальный состав, который не причинит ребенку вреда для здоровья при частичном ее заглатывании.

- Считается, что естественное вскармливание защищает зубы от разрушения. Это действительно так?

- Даже при естественном вскармливании на первых зубах образуется налет. Дело в том, что слюна содержит белковые элементы, которые выпадают в осадок и наслаиваются на зубы. Этот налет препятствует формированию эмали.

- Популярная сегодня «жвачка» действительно помогает предотвратить кариес?

- Жевательная резинка является средством профилактики и участвует в гигиене полости рта. С ее помощью можно механически очистить зубы. А процесс жевания стимулирует слюноотделение. Известно, что стимулированная слюна богата

необходимыми веществами для очищения и защиты эмали. Единственное условие: жевать резинку нужно после приема пищи не более 5 минут.

- Какие современные методы профилактики может предложить детский стоматолог?

Прежде всего нужно дважды в год проводить профилактические осмотры у врача. Только постоянное наблюдение у специалиста поможет вовремя выявить проблемы и решить их. Для поддержания здоровья зубов врач может назначить фторсодержащие или кальцийсодержащие препараты, если это необходимо.

В качестве профилактики кариеса применяется герметизация фиссур (углублений на поверхности зуба). Этот метод наиболее эффективен, когда зуб только что прорезался. Специальные герметики (медицинские препараты), которые наносятся на зуб, обеспечивают защиту от вредных воздействий на 80%. Герметизация фиссур проводится один раз после прорезывания как молочных зубов, так и постоянных.

Другой способ профилактики — глубокое фторирование зубов. В течение трех процедур с перерывом в неделю на зубы наносится специальный препарат. Фторирование препятствует возникновению кариеса на здоровых зубах, а также предотвращает вторичные рецидивы на уже леченных.

При скученности зубов врачи-стоматологи рекомендуют пользоваться флоссами (зубными нитями). С их помощью можно удалить пищу из межзубных промежутков, что также является профилактикой кариеса.

- Но если молочный зуб стал разрушаться, не проще ли его удалить?

Такой подход абсолютно неверен. После удаления зуба из-за возникшего пустого места зубная полость начинает смецаться. А это может привести к патологии прикуса.

Евгения ПОЛЯКОВА.

Выбитый зуб можно спасти

Когда ребенок или взрослый утрачивает постоянные зубы, это становится трагедией. Но оказывается, спасти можно и выбитые зубы!

Американские стоматологи научились делать это. Может быть, их рекомендации когда-нибудь пригодятся и вам: «Возь-

мите выбитый зуб за коронку, а не за корень, в котором содержатся клетки, обеспечивающие возможность водворения зуба на прежнее место. Если у вас нет под рукой молока, поместите зуб временно в воду или слюну. Если вы предъявите зуб стоматологу в течение часа, то в 65% случаев сможете спасти его. Если пройдет более часа, то сделать уже ничего будет нельзя».

«Ягодка» для малыша

Во время беременности происходит минерализация коронок всех 20 молочных зубов будущего ребенка, то есть отложение минеральных солей, составляющих основу твердых тканей зуба, и в первую очередь эмали.

В конце беременности начинают минерализоваться коронки первых постоянных зубов. Поэтому различные осложнения в период беременности могут повлиять на формирующиеся молочные зубы, которые становятся кариесвосприимчивыми. Вот почему уже после рождения у маленького ребенка развивается множественный кариес молочных зубов. Иногда встречаются дети, у которых уже в 8-12 месяцев разрушены все прорезавшиеся зубы.

Период созревания эмали после прорезывания зуба также является очень ответственным, так как у ребенка формируется устойчивость к кариесу. Это качество зависит от свойств эмали и слюны, их взаимодействия.

Усиленное слюноотделение у детей в возрасте 5-6 месяцев связано с механическим раздражением чувствительных нервов десны, которые готовятся к прорезыванию зубов. Ротовая полость ребенка подвергается воздействию многообразных раздражителей внешней среды. Вся слизистая оболочка рта чувствительна к температурным раздражителям. Незадолго до прорезывания зубов ребенок становится раздражительным, капризным. Он берет в рот все подряд и начинает усиленно кусать, грызть предметы беззубыми десневыми валиками. Как только прорезывается край зуба, «зуд» исчезает, и ребенок вновь становится спокойным. У здорового ребенка процесс прорезывания зубов протекает сравнительно быстро.

Кариес возникает чаще всего на контактных молочных зубах. Этому способствует тесное их расположение, так как ребенок ест преимущественно измельченную, обработанную пищу, которую не надо жевать. В результате челюсти растут, а зубы не

развиваются, ведь вместо 20 молочных челюсти ребенка должны принять 28-32 постоянных зуба.

Для детского возраста характерно возникновение нескольких кариозных полостей в одном зубе. Также у некоторых детей в силу анатомических и физиологических особенностей строения их зубов слой эмали и дентина оказывается тоньше, твердые ткани обладают высокой проницаемостью и все это приводит к быстрому распространению кариозного процесса не только по поверхности зуба, но и вглубь. В результате процесс распространяется на более глубокие ткани и развиваются пульпит и периодонтит.

Важно приучить ребенка к гигиене полости рта с малых лет. Примером должны служить родители, бабушка и дедушка. Стоматологи рекомендуют начинать чистить зубы с 2 лет. В это время имеется почти полный комплект зубов. Малышу следует купить яркую щетку (можно две), щетина должна быть искусственной и мягкой. Мягкой щетку может сделать кипячение. Начинать надо с гигиенических детских зубных паст, имеющих приятный вкус: «Новый Жемчуг Юниор», Aquafresh Kids, «Ягодка», «Буратино», «Винни-Пух» и т. д. А затем переходить на фтор- и кальцийсодержащие пасты. Постепенно малыш привыкает к необходимой процедуре и сам чистит зубы, формируется новый навык и привычка.

■ Кстати

Настой из листьев земляники - эффективное противогрибковое средство, так как содержит большое количество аскорбиновой кислоты.

Когда чистить зубки?

Моему сыну 7,5 месяца, зубов пока нет, но явно видны белесые бугорки на деснах. Зубки уже надо начинать чистить или как только появятся? Какой пастой лучше?

Н.ПАВЛОВА, Курская область.

Не торопитесь. Зубы детям можно начинать чистить с того момента, как появятся хотя бы несколько и немножко подрастут.

Но сначала просто водичкой. Пастой можно начинать чистить, когда ребенок научится выплевывать. Специальных детских зубных паст много, подберите, какая понравится. Если ребенок склонен к аллергии, осторожнее с пастами с различными ароматизирующими добавками.

© «Здоровье в доме».

Впервые к стоматологу

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Первый поход к стоматологу обязателен: необходимо быть уверенным, что у малыша отсутствуют какие-либо челюстные дефекты, в маленьких зубах не завелся кариес, который лучше вылечить безболезненно, чем дожидаться зубной боли. Главной задачей детского стоматолога является помочь малышу преодолеть страх, положительно его настроить. Кстати, малыши очень чутко реагируют на ложь и неискренние заигрывания, а плач другого малыша в детской поликлинике может спровоцировать очень сильный протест против стоматологического кабинета.

Даже сам кабинет для детей потенциальное место некоторого страха и осторожности: строгие белые стены, массивное кресло и, разумеется, самое страшное на свете, бормашина. А еще масса холодных инструментов и специфический запах помещения... Поэтому так важно, чтобы впервые в стоматологический кабинет с ребенком зашли и родители. При осмотре каждого малыша, чтобы установить контакт, врач должен постоянно отвлекать их внимание различными вопросами или рассказами. Иначе любой поход к стоматологу будет проходить для ребенка в очень нервной обстановке.

При первом посещении детского стоматолога у родителей должны выяснить:

- ◆ Характер протекания беременности и о здоровье матери и отца.
- ◆ Об индивидуальных особенностях развития малыша, его здоровье. Врач выясняет наличие причин, которые влияют на отклонение в росте зубов, форму челюсти малыша (вид вскармливания, перенесенные заболевания зубов, положение ребенка во время сна, его вредные привычки, сроки и последовательность прорезывания зубов).

При осмотре стоматолог:

- ◆ Обращает внимание на общее состояние ребенка (физическое развитие, соответствующее возрасту, цвет кожи лица, шеи и рук, лимфатический аппарат лица и шеи, состояние слюнных желез).
- ◆ Рассматривает зубы (форма, цвет, расположение) и состояние слизистой оболочки полости рта, зева и глотки.

По итогам этого самого первого в жизни малыша стоматологического осмотра врач составляет заключение и при необходимости план лечения (терапевтическое, ортодонтическое или хирургическое вмешательство), график посещения стоматологической поликлиники. Общие анализы крови и мочи ребенка также очень важны для формирования полной картины о состоянии зубов малыша.

Берестяные полоскания

Моей дочери 14 лет. После перенесенного в детстве стоматита, у нее часто возникают проблемы в ротовой полости: то язык болит, то грибковая инфекция мучает. Дайте, пожалуйста, какой-нибудь эффективный рецепт, который поможет в лечении заболеваний ротовой полости.

С.ЯРАЕВА, Саратовская область.

Конечно, основное лечение вашей дочери назначит врач. К лечению можно добавить рецепты народной медицины.

От грибковых инфекций в ротовой полости наша читательница О.ЗУЙКОВА из Нижегородской области предлагает приготовить настой бересты с лимонным соком. 1 ст. ложку измельченной и промытой бересты залить стаканом кипятка и настаивать 10 минут. Процедить, добавить 1 ст. ложку лимонного сока, разведенного пополам водой. Делать ванночки по 10 минут 3 раза в день. Берестяной настой способствует растворению камней в слюнных железах, помогает избавиться от глоссалгии.

Бересту можно заменить березовыми почками в таком же количестве. В начале лечения во рту может возникнуть чувство жжения, зуда. Но это должно пройти через 2-3 недели лечения.

Заболевания ротовой полости излечиваются долго. Поэтому надо запастись терпением и верой в излечение.

Жвачка: инструкция по применению

Будьте внимательны - в России запрещена реализация жевательной резинки с кодами E-121, E-123 и E-240.

Не рекомендуется:

- глотать жевательную резинку;
- жевать резинку одновременно с другими продуктами питания;
- покупать жевательную резинку с просроченным сроком годности;
- жевать резинку на голодный желудок, это провоцирует развитие язвы желудка;
- жевать резинку сразу после еды, потому что остатки еды могут быть вдавлены в десны, что, в свою очередь, может вызвать их воспаление;
- злоупотреблять резинкой при большом количестве пломб;
- жевать и курить одновременно. Жвачка вытягивает из сигарет канцерогенные вещества, которые таким образом вместе со слюной попадают в желудок.

Ожидая малыша, берегите зубы

Оказывается, во время беременности зубы требуют особо трепетного к себе отношения. Об этом свидетельствуют и ответы стоматологов на вопросы наших читательниц, ожидающих рождения малыша.

Что нужно делать, чтобы сохранить во время беременности здоровые зубы?

Есть немало способов сохранить зубы и десны здоровыми. **Чистите** зубы после каждого приема пищи. **Полосщите** рот по меньшей мере раз в день.

Посетите врача для осмотра полости рта как минимум один раз за беременность, предпочтительно по окончании первой ее трети.

Ешьте пищу, богатую витамином С (что очень полезно для десен) и кальцием (необходимым для здоровья зубов).

При токсикозе чистите зубы всякий раз после рвоты.

Правда ли, что во время беременности нужно стараться избегать лечения зубов?

Нет. Наоборот, во время беременности необходимо регулярно посещать зубного врача. Это крайне важно. Лечение зубов во время беременности необходимо, так как плохой зуб может инфицировать плод. Но лечение само по себе также не должно повредить ребенку - совместными усилиями стоматолог и наблюдающий врач найдут способ помочь.

Почему во время беременности нередко чаще кровоточат десны?

Во время беременности десны нередко пересыхают, распухают или кровоточат, что происходит из-за гормональных сдвигов, которые претерпевает ваш организм. Бывает, десны становятся слишком чувствительными к разного рода раздражителям и поэтому, когда женщина жует или чистит зубы, они начинают кровоточить. Как правило, состояние десен нормализуется вскоре после рождения ребенка. Если же они продолжают беспокоить, необходимо обратиться к стоматологу.

Нужно ли сообщать врачу-стоматологу о беременности?

Да. Если потребуется лечение, сообщите зубному врачу о своей беременности до того, как он приступит к работе. Некоторые виды дентальной анестезии вредны для развития плода. Кроме того, беременным противопоказана общая анестезия.

Беременная женщина собирается поставить косметическую коронку. Надо ли этот визит к врачу перенести «на потом»?

Обычно врачи рекомендуют своим пациентам в таких случаях отложить подобные мероприятия до рождения ребенка. Но если установка коронки связана с абсцессом или сломанным зубом, нужно идти к врачу незамедлительно.

Можно ли делать рентген ротовой полости беременной пациентке?

Сообщить стоматологу о своем состоянии женщина обязана, ведь она должна избегать облучения. В том случае, если делать рентген все же приходится, беременная пациентка должна быть как следует укрыта свинцовым фартуком.

Особенности лечения и протезирования

Народ хочет знать!

Как избежать ошибок при выборе стоматолога

Мне постоянно не везет с зубными врачами: то только что поставленная пломба вылетит, то после обычного в общем-то лечения зуба приходится заплатить половину пенсии. Какие требования пациент может предъявить к современному стоматологу?

В.БАЗИНА, Костромская область.

С острой зубной болью врача выбирать не приходится. Но ведь мудрые люди всегда думают о профилактических осмотрах и знают, как распознать хорошую клинику и профессионального стоматолога.

◆ Если за красивым фасадом прячется убогая обстановка и расставлено вчерашнее оборудование, хозяин этой клиники вряд ли должным образом относится к своему бизнесу, персоналу и клиентам. Не рискуйте, поищите другое учреждение.

◆ В хорошей стоматологической клинике, как правило, не мелочатся: предварительный осмотр полости рта обычно бывает бесплатным.

◆ В стоматологическом кабинете должно быть достаточно тепло (21-24°C). При более низкой температуре фотокомпози́ты утрачивают пластичность и способность фрагментарно

присоединяться к твердым зубным тканям. При более высокой повышается текучесть материала, затрудняющая его пластическую обработку. Все это отзовется будущими трещинами в пломбах.

◆ Современные фотокомпозиционные материалы очень чувствительны к свету. Поэтому общее освещение кабинета должно быть рассеянным.

◆ Не доверяйте клинике, в которой обещают не задерживать вас и запломбировать зуб за 15 минут. Для современного, отвечающего мировым стандартам лечения зуба времени требуется больше.

◆ Уходите сразу же, если у вас не возникает доверия к врачу.

◆ Стоматолог должен работать с ассистентом, который помогает выбрать пломбирочный материал необходимого цвета и оттенков, проводит полировку, следит за своевременным удалением из полости рта жидкости.

◆ Добивайтесь индивидуального подхода. Пусть стоматолог обоснует, почему предлагает вам именно такой вариант лечения. Насторожитесь, если врач употребляет много специальных терминов, назойливо подчеркивает новизну и необычность какого-либо метода.

◆ Обращайте внимание, как пломбируют зубы: их долговечность во многом зависит от этого. Пломба должна максимально восстанавливать его естественную анатомию. Канал должен быть закрыт полностью. Проверяется это рентгеном: стоматолог обязан показать пациенту рентгеновские снимки, которые были сделаны в процессе лечения, и объяснить ход лечения так, чтобы он понял, насколько хорошо запломбирован канал.

Памятка пациенту стоматолога

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, СИДЯ В «ЗУБНОМ» КРЕСЛЕ

Может случиться так, что врач, к которому вы обратитесь, выслушав внимательно всю вашу историю, скажет: «Увы, затронут нерв, это пульпит», и предложит поставить мышьяк. Не соглашайтесь. Заплатив за консультацию, вежливо покиньте кабинет и обратитесь к другому доктору. Предлагая вам мышьяк, этот врач либо спешит, либо не умеет (или не хочет) делать

анестезию, либо просто работает по старинке.

Мышьяк вызывает много побочных эффектов и осложнений. К тому же для того чтобы его поставить непосредственно на нерв, нужно сделать очень качественную анестезию (обезболивание). Но если сделана нормальная анестезия, а это в современных условиях - элементарно, то зачем же мышьяк?

Квалифицированный, образованный врач сделает рентгенографию больного зуба и, поставив диагноз, попросит у сестры подготовить анестезию. Следует отметить, при периодонтите анестезия и тем более мышьяк не понадобятся. После проведенной инъекции вы почувствуете, что боль ушла. Все дальнейшие манипуляции должны быть безболезненны. Цели и способы дальнейшего лечения должны быть известны врачу.

Не бойтесь боли, в момент приема у врача ее быть не должно. Возможно, после пломбировки каналов зуб немного поболит, но это ненадолго.

Просите доктора сделать контрольные снимки после пломбировки канала. Для этого врачу желательно иметь компьютерный визиограф (он значительно снижает дозу облучения и экономит время на проявку снимков).

И пожалуй, самое важное: пользуйтесь рекомендациями знакомых при подборе врача.

■ Важно

Желательно, чтобы обработка инструментов стоматолога проходила на глазах пациента: это снимает возможные сомнения, касающиеся стерильности и потенциального заражения.

Некоторые стоматологические клиники по типу отелей присваивают себе «звезды». Не верьте: массовая государственная кампания по аттестации не началась и никаких экзаменов у частных клиник никто не принимал.

Так лечат профессионалы

Стоматолог-профессионал...

...всегда поинтересуется состоянием вашего здоровья. Пациенты, страдающие хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистыми, эндокринными), а также люди после полостной

операции требуют при стоматологическом лечении особого, индивидуального подхода.

...обязательно удалит зубной камень и отполирует поверхность зубов.

...непременно сгладит неровные нависающие края старых пломб или поставит новые пломбы.

...работает только в маске и перчатках.

Сердечникам наркоз противопоказан

Признаться, я всегда панически боялась зубных врачей. Но сейчас везде зубы лечат с обезболиванием. Какие препараты используются для безболезненного лечения зубов? Не вреден ли этот наркоз для организма?

А.СНЕГИРЕВА, Тюменская область.

Действительно, многие помнят ту, казалось бы, нестерпимую боль, которую приходилось терпеть, когда стоматолог прочищал зубной канал, прижигал нерв или ставил пломбу. Сейчас зубы лечат безболезненно, но и у наркоза есть не только плюсы, но и минусы. Например, **пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями или аллергией на лекарства он противопоказан, и об этом обязательно нужно предупредить зубного врача.**

Хорошая местная анестезия проводится в два этапа вначале десну смазывают обезболивающим гелем или чаще опрыскивают спреем лидокаина. Когда она становится нечувствительной, делается укол в десну, это называют инфильтрационной анестезией. Зуб замораживается, и его безболезненно можно лечить. Наркоз делается на два часа. За это время врач успевает вставить 1-2 пломбы, вылечить канал одного зуба. Все, что не укладывается в двухчасовой лимит, обычно переносится на следующий прием. Продлевать действие обезболивающего может быть опасным для здоровья пациента.

Какие обезболивающие средства используются в стоматологии? Один из самых эффективных обезболивающих – **артикаин**, нетоксичный, долгодействующий и эффективный. Его можно применять даже при заболеваниях печени и почек, беременности и лактации. **Лидокаин в сочетании с вазоконстриктором**

– также считается одним из наиболее эффективных и распространенных препаратов. Однако он **противопоказан больным сердечно-сосудистыми заболеваниями, тиреотоксикозом, сахарным диабетом, глаукомой и при беременности**. Без вазоконстриктора лидокаин действует лишь 10-15 минут. Иногда в клиниках для безболезненного лечения зубов используется не лидокаин, а новокаин. Он не такой эффективный, как лидокаин, часто вызывает аллергию и тоже противопоказан беременным и больным сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Мепивакаин – обезболивающий препарат, почти такой же эффективный, как лидокаин, не вызывает аллергии, обладает сосудосуживающим свойством и поэтому не так опасен для сердечников и диабетиков. Действует лекарство полчаса.

Возможно и лечение зубов под **общей анестезией**, когда пациент засыпает с кариесом, а просыпается с новенькими пломбами. Но врачи считают лечение зубов под общей анестезией не совсем безопасным. **Сердечникам общий наркоз делать нельзя**. Зато людям, которые панически боятся стоматологов, общий наркоз поможет преодолеть страх перед лечением.

Сегодня без анестезии обходится только лазерная стоматология. Обработка зубов лазером настолько неощутима, что анестезия тут не нужна.

Требования к пломбе

Мне поставили пломбу, которая крошится, причиняет большие неудобства. На мою просьбу переделать пломбу врач сказал, что я просто должна пережить процесс привыкания к ней. Расскажите, какой обязана быть зубная пломба.

Е.РАЧКОВА, Тюменская область.

Пломба должна:

- ◆ заполнять все пространство кариозной полости, не мешать при жевании;
- ◆ быть максимально гладкой;
- ◆ не приклеиваться к соседним зубам;
- ◆ повторять анатомическую форму здорового зуба (если к этому нет противопоказаний);
- ◆ после постановки пломбы зуб не должен болеть.

Полезный совет

Мой совет для тех, кто курит. Летом заготовьте корень ириса. Нарежьте его на мелкие кусочки и высушите в духовке, а затем смелите в кофемолке в порошок. Этим порошком чистите зубы. Ирис обладает очищающим действием почерневших и пожелтевших зубов заядлых курильщиков.

Ю.КЛЯЧИН,
Ярославская область.

После анестезии онемел... глаз

Я лечил зубы, и после обезболивающего укола в десну у меня вдруг онемел глаз. Такого раньше со мной никогда не случалось. Я не мог моргнуть, а глаз стал сухим. Я очень испугался, что останусь кривым. Но когда прошла анестезия, прошел и глаз. Теперь же я боюсь обезболивающих уколов в десну, боюсь идти к стоматологу.

А.КАРПУХОВСКИЙ,
Вологодская область.

Такое в стоматологической практике случается довольно часто. Нервные волокна устроены так, что онемение после анестезии может распространиться по ним и к другим органам. Тогда немеют глаза, теряет чувствительность лицо, гортань.

Пугаться этого не нужно, это быстро проходит. Онемения - это временное явление, вызвано обезболивающим уколом, а не функциональными нарушениями в организме.

■ Кстати

Сушите на зиму ягоды черной смородины, очень эффективного средства от пародонтоза. Сушить их можно и в духовке. Главное - поддерживайте нужную температуру: 40-45 градусов. Как только ягоды начнут сморщиваться, значит, они готовы.

Протезирование

Зубная премудрость

Стоматолог Владимир Евгеньевич КРУГЛОВ отвечает на вопросы наших читателей о современных зубопротезных технологиях

ВЕРНО ЛИ, ЧТО...

...зубные протезы - это прежде всего коронки, мосты, съемные протезы типа бюгельных и пресловутая вставная челюсть?

Все правильно: сюда относятся коронки, мостовидные и съемные протезы. Разница в материале, из которых они делаются, и в технологии изготовления. Например, коронки могут быть штампованные и цельнолитые, могут быть облицованы пластмассой или керамикой.

...металлические коронки - из стали, стали с напылением, золота сейчас не востребованы, потому что - не модны?

- Если говорить о драгоценных сплавах - золотых, серебропалладиевых, то они остаются востребованными, правда, в ограниченном количестве. Некоторым людям, имеющим заболевания желудочно-кишечного тракта, нельзя поставить изделия из других сплавов, кроме как из серебра и золота, так как они более нейтральные. Золото сейчас используется только по показаниям здоровья. Лет 15 назад стоматологи перерабатывали до 20 килограммов золота, сейчас - 400 граммов в год. Стальные же протезы с покрытием (нитридом титана, цирконием) пользуются спросом у той группы населения, которая не может позволить себе металлокерамику по причине ее дороговизны.

...пластмассовые коронки лучше, чем металлокерамические - под них зуб меньше обтачивается, он живой, потому что нерв не удален?

- Нет. Коронки, которые облицовываются пластмассой или керамикой, имеют примерно одинаковую толщину. Поэтому в обоих случаях, чтобы подготовить зуб под коронку, нужно значительное сошлифовывание твердых тканей зуба. Чаще делается депульпирование зубов, то есть удаляется нерв. Кстати, многие думают, что зуб с удаленным нервом меньше прослужит. Это неверно. Такой зуб может прослужить очень долго. Учтем еще, что, например, под металлокерамику идет

зуб с большим дефектом или уже мертвый. То есть все равно зуб нужно депульпировать, делать вкладку со штифтом, чтобы поставить коронку из металлокерамики.

...пластмасса дешевле металлокерамики, зато недолговечнее, да еще, говорят, желтеет?

- Пластмасса разная бывает: есть обычная, есть многослойная. Изменение ее цвета зависит от того, насколько качественно сработал зубной техник. Если он нарушил режим полимеризации, некоторые параметры при изготовлении протезов, может измениться не только цвет - увеличивается стираемость протезов. У пластмассы свой минус - она скорее стирается, а у керамики свой - ее хрупкость. Зато протезы, облицованные пластмассой, можно починить прямо в полости рта, а вот керамические - если произошел скол до уровня металлического каркаса - приходится снимать и делать их заново.

...раньше зубные протезы были долговечнее нынешних (поставил, допустим, человек коронку из золота - можно 10 лет, а то и больше, не ходить к врачу)?

- Любой протез, независимо от материала, из которого изготовлен, служит 5-6 лет. Съёмные протезы рекомендуется менять через 4-5 лет. Иначе происходит атрофия слизистой оболочки, на которую он опирается. Срок службы несъёмной конструкции зависит от многих факторов: срока службы материалов, состояния опорных зубов и соотношения протеза и десневого края. Через 5 лет обязательно происходят изменения: протезы могут не удовлетворять и эстетически, и функционально. Хотя могут простоять и 20 лет.

...если съёмные протезы нужно время от времени демонстрировать врачу, то с коронками это не обязательно: носи, пока носится?

- Приходить на прием к стоматологу нужно 2 раза в год (независимо от того, съёмный у вас протез или просто коронка), чтобы провести профилактические мероприятия, проконтролировать возможные изменения. Например, коронка может стать короткой за счет оседания десневого края.

...самый распространенный в этой ситуации процесс - гранулема?

Гранулема образуется в тех случаях, когда подготовка к протезированию полости рта была произведена недостаточно качественно. В частности, когда недопломбированы корневые каналы. Сейчас мы применяем современные технологии, которые позволяют качественно проходить корневые каналы.

...гранулема - это противопоказание при протезировании

зубов: в этой ситуации зуб проще удалить, чем протезировать?

- Есть абсолютные противопоказания при очаге воспаления, который не поддается долечиванию (в этом случае зуб удаляют), и есть относительные противопоказания. Но в любом случае врач делает все, чтобы сохранить зуб.

...самые прогрессивные методы восстановления зубов - реставрация без коронок и мост без обточки, не говоря уже про имплантацию, недоступны среднестатистическому россиянину?

- Все работы с использованием светоотверждающих материалов выполняются только на платной основе - идет ли речь о пломбе или о реставрации. Общеизвестно, что в государственных лечебных учреждениях цены на услуги значительно дешевле, чем в частных клиниках: порой в 2-3 раза.

...противопоказания к имплантации зубов - сахарный диабет, гипертония, болезни крови, эндокринные заболевания, хронический остеохондроз?

Это относительные противопоказания. Более серьезная вещь - изменение структуры костной ткани челюсти в результате удаления зуба или атрофии (убыли) костных тканей. В этом случае процесс усложняется - нужно наращивать костную ткань, корректировать слизистую оболочку. А те заболевания, которые вы перечислили, еще более затрудняют работу врача.

...искусственный зуб хорошо приживляется, если со времени удаления настоящего зуба прошло несколько месяцев, плохо - если прошло несколько лет?

Все зависит от причины, из-за которой удален зуб. Если зуб удален в связи с заболеванием пародонта (в этом случае происходит убыль костной ткани), то могут возникнуть проблемы при имплантации. Если зуб был сильно разрушен и удален еще в молодом возрасте, это не так страшно. Важно такое обстоятельство: насколько травматичным было удаление зуба. Чем меньше пострадали костные ткани при удалении, тем меньше будет проблем у врача, занимающегося имплантацией.

...имплантация зуба - очень болезненная операция?

Не более чем удаление зуба. Единственная разница: обычно эта процедура растянута во времени. Сначала в десну вживляется искусственный корень - штифт из титана, а через несколько месяцев, если имплантат прижился, на него накручивается верхняя часть и проводится протезирование. Можно поставить имплантат сразу после удаления зуба - есть и такая технология.

...чем старше пациент, тем сложнее приживляется искусственный зуб?

От возраста здесь мало что зависит. Процесс отторжения имплантата связан прежде всего с качеством подготовки больного и квалификацией врачей.

...имплантат - самый долговечный протез?

- Я уже говорил, что средний возраст любого протеза - 5-6 лет. Преимущество этого метода протезирования состоит в том, что искусственный корень в любом случае остается, а заменяется лишь верхняя часть. Вся конструкция выполнена на винтах, так что сменить ее нет проблем.

Записала Светлана ЯРЫГИНА.

Зубы боятся «трех О»

Сегодня врачи стараются сохранить не только зуб, но даже его часть, а раньше ведь за зубы не боролись, их удаляли очень часто. Когда зуб надо удалить обязательно, а в каких случаях можно сохранить?

Н.МАТВЕИЧЕВА, г. Кострома.

Удаление зуба — это всегда серьезное хирургическое вмешательство, поэтому врач должен провести соответствующую предоперационную подготовку, чтобы исключить осложнения. Современные мировые тенденции в стоматологии направлены на максимально возможное сохранение зуба. Ведь даже существенно разрушенный зуб можно «нарастить» с помощью современных материалов и методик.

Абсолютные показания к удалению зуба врачи иногда называют «три О»:

■ **Острый периодонтит**, когда лишь удалив зуб, возможно создать отток продуктов воспаления.

■ **Отломанная коронковая часть зуба.**

■ **Остеомиелит челюсти.** Зуб, который является причиной развития остеомиелита, нужно удалить, чтобы произвести отток экссудата из толщи челюсти: он затрудняет лечение основного заболевания.

Чаще всего зубы удаляют из-за:

- болезненного прорезывания зубов мудрости, которое часто

осложняется воспалениями;

- неправильно прорезавшихся зубов, травмирующих ротовую полость;

- молочных зубов с хроническим пульпитом, пародонтитом;
- пародонтит в 3-4-й стадии.

Кроме того, врачу иногда приходится удалять зуб во время протезирования для создания наиболее подходящего зубного протеза.

Противопоказания к удалению зубов.

- Нежелательно удалять зуб при наличии острых инфекционных заболеваний. Но хотя врачи и требуют сначала излечиться от ангины, а потом «рвать» зуб, иногда приходится его срочно удалить, чтобы предотвратить развитие флегмоны.

- Высокий риск осложнений при удалении зуба на фоне заболеваний крови требует сначала привести показатели крови к норме. К примеру, при нарушении свертывающей функции крови необходимо предпринять профилактические меры против избыточной и длительной ее потери.

- Не нужно удалять зуб сразу после инфаркта или инсульта, гипертонического криза, а также при других острых нарушениях работы сердечно-сосудистой системы, при острой лучевой болезни и некоторых других патологических состояниях.

При наличии внутрикостной опухоли удаление зуба обычно проводят в сочетании с лучевой терапией, которая снижает риск осложнений.

Коронация зубов

Я долго не хотел ставить коронки, но, к сожалению, это время прошло. Расскажите о современных технологиях изготовления коронок. Какой материал лучше всего выбрать, чтобы коронка была красивой и долговечной?

Ю.НОВИКОВ, г. Саратов.

Современные стоматологи отказались от металла, который совсем недавно широко применялся для изготовления пломб, коронок, в зубных протезах. Оказалось, что даже сплавы благородных металлов могут спровоцировать аллергические реакции и вызывать косметические дефекты в полости рта.

На смену серебряным пломбам и золотым коронкам пришла металлокерамика. Коронки из нее изготавливаются на основе металлического каркаса (из золота, платины, палладиевых и никель-хромовых сплавов), на который затем наносится керамика. Бывают и цельнокерамические коронки и виниры, но они не такие прочные, хотя и относительно безопасные. Если вы вместе с врачом пришли к согласию поставить коронки из металлокерамики, знайте, что и у нее есть существенные недостатки.

Внешний вид. Главный минус металлокерамики - неестественный вид новых зубов. Живые зубы обладают прозрачностью. Современная керамика способна передать все нюансы живого зуба, но что делать с просвечивающим металлом? Если коронка на чистом золоте еще может выглядеть естественно, то на обычном сером металле добиться натуральности крайне сложно.

Аллергия. Десны в области коронок могут потемнеть. Слизистая приобретает нездоровый синеватый оттенок, во рту ощущается металлический привкус. Происходит это, как правило, при установке коронок из недорогих сплавов. Но даже если вы заплатите за коронку на основе золота, от аллергической реакции вас никто не застрахует, потому что в сплаве могут содержаться различные примеси.

Избежать этого поможет безметалловая керамика. Прогрессивной современной разработкой в стоматологии являются коронки на основе оксида циркония. Они замечательно выглядят, абсолютно биосовместимы с полостью рта, да и живут гораздо дольше, чем коронки из металлокерамики.

Технология изготовления такой коронки принципиально отличается от ручного литья металлокерамики. Модель зуба изготавливается по слепку, снятому врачом, после лазерного сканирования начинается этап компьютерного дизайна. Затем программа запускает фрезеровку коронки. Колпачок вытачивается на компьютерном станке из цельного куска оксида циркония. Полная автоматизация процесса исключает возможность любой ошибки, так как система регистрирует даже микронные отклонения. Так достигается натуральный вид, а идеальная точность прилегания коронки гарантирует отсутствие воспалений и инфекций у края десны. Очень важно, что безметалловые коронки требуют меньшей обточки зубов, и поэтому их можно ставить даже на живые зубы и на имплантаты. Это дает возможность изготавливать не только одиночные коронки, но и мостовидные протезы.

Важно

Зубы с плохо запломбированными каналами перелечивать очень трудно, а иногда и просто невозможно. Если не удастся удалить из такого канала пломбу, зуб приходится удалять.

Искусственные станут родными!

Зубные протезы делали мне довольно долго. Наконец я получила новые зубы! Но радость скоро сменилась неприятными ощущениями: я не могу нормально говорить, рот не открывается, протезы натирают десны. Врач сказал, что это пройдет, но вот уже месяц я с протезами, а ощущения, как будто только что надела их. Научите, как жить с зубными протезами.

Т.СВЕШНИКОВА, Саратовская область.

Те, кто впервые имеет дело с установкой зубных протезов, вначале очень страдают: трудно говорить, невозможно жевать, кажется, что так будет всегда, что не удастся избавиться от ощущения чего-то громоздкого, холодного, постороннего во рту. Для отрицательных эмоций после окончания зубопротезирования, даже успешного и качественного, есть вполне объективные причины.

Протез оказывается необычным раздражителем. Он сокращает объем полости рта, нарушает привычный механизм образования звуков, изменяет характер взаимоотношений между зубами и создает новые условия для деятельности жевательных мышц и челюстных суставов.

Особенно резкие изменения отмечаются при пользовании съемным пластиночным протезом. Такая конструкция изменяет процессы теплообмена в слизистой оболочке, нарушает естественное самоочищение ротовой полости, что сопровождается количественным и качественным изменением микрофлоры. Зубной протез вызывает в коре головного мозга возбуждение определенных центров, повышает слюноотделение, ощущение инородного тела, даже позывы к рвоте. Часто внимание

человека подолгу «зацикливается» на этих ощущениях, мешая работать и отдыхать.

Нарушения речи в этот период объясняются исчезновением привычных пунктов образования звуков. Для быстрейшего восстановления речи рекомендуется читать вслух, побольше разговаривать, не стесняясь искажения звуков и помня, что это временное явление.

Одним из побочных действий зубных протезов является болевая реакция в период адаптации к ним. Боль может отмечаться в области опорных зубов или мягких тканей полости рта.

Человек полностью привыкает к протезу в среднем около трех-четырех недель. Опыт показывает, что быстрее и легче привыкать к протезу, если он устанавливается сразу после удаления зубов, хотя в реальной жизни это удается сделать довольно редко.

Как ухаживать за искусственными зубами? Если вы пользуетесь съемным протезом, то после каждого приема пищи необходимо прополоскать рот и тщательно промыть протез теплой проточной водой. Такие конструкции вечером перед сном обязательно надо чистить зубной щеткой с зубной пастой, не забывая до этого почистить зубы.

Утром после завтрака необходимо вновь почистить протез и зубы. За несъемными протезами ухаживают так же, как и за естественными зубами. Но с учетом повышенного внимания к очистке элементов протеза. В труднодоступных местах всегда задерживается пища - ее рекомендуется удалять с помощью зубочисток.

Существуют и специальные средства для ухода за зубными протезами - растворимые в воде порошки, таблетки. Их кладут в сосуд, где хранятся во время ночного сна протезы; активные вещества очищают их от зубного налета и дезинфицируют. Однако эти средства не заменяют механической очистки с помощью зубной щетки.

При хорошем гигиеническом уходе протезы сохраняют свой цвет и блеск, а слизистая оболочка полости рта не воспаляется. Если вы будете аккуратно выполнять все правила, искусственные зубы спокойно прослужат отпущенный им век, не лишая вас радостей жизни.

Помните: комбинированные коронки, культевые вкладки, мостовидные протезы с пластмассовой облицовкой не столь прочны, как свои зубы. Поэтому такими конструкциями нужно пользоваться осторожно: не грызть сухари, сушки, орехи, а морковь, яблоки и другие твердые овощи и фрукты следует перед едой разрезать на маленькие кусочки.

Со временем искусственные зубы становятся родными, «приживаются» и уже не вызывают никакого внутреннего протеста.

Привыкание к протезам

Недавно мне поставили зубные протезы, но я не могу к ним привыкнуть: натираю себе язык, щеки. Посоветуйте какие-нибудь способы, которые помогут ускорить процесс привыкания.

Н.РЕЗАЛИН, Мурманская область.

У большинства людей время привыкания к протезу составляет более месяца. Но не нужно так долго ждать - идите к врачу, если вы чувствуете неудобства. Однако можно помочь себе.

Читайте вслух. В первую неделю новые протезы могут создавать трудности при разговоре. Лучший способ преодолеть проблему - это чтение вслух. Когда читаете, следите за произношением и дикцией.

Массируйте десны. Чтобы избавиться от боли в деснах, массируйте их несколько раз в день. Это улучшит циркуляцию крови и придаст вашим деснам здоровую твердость.

Не пользуйтесь склеивателями. Не увлекайтесь склеивающими зубными кремами и пудрами. При продолжительном их применении между вставными зубами и деснами образуется пленка, которая мешает протезу плотно «сесть» на десны. Подождите, пока протез притрется и встанет на свое место. Если же положение не улучшается, значит, протез плохо пригнан и нужно обратиться к стоматологу.

Проверено на практике

От зубной боли у меня есть проверенное растение - кошачья лапка двудомная. Я собираю цветки-корзинки, сушу в тени на сквозняке. 1 ст. ложку сырья нужно очень мелко порубить (как табак). При зубной боли кошачью лапку и нужно курить, словно табак. Боль полностью стихает.

И.ШУНИН, Ростовская область.

Восстановление

Как это делается

С возрастом многие из моих зубов полностью или частично разрушились. Можно ли их восстановить?

Е. НАЗАРКИНА, Кировская область.

Вернуть зубам их прежний привлекательный вид можно с помощью современных пломбировочных материалов композитов и компомеров. С их помощью врач может ликвидировать последствия кариеса (восстановить эмаль зубов) или травмы зуба, изменения цвета его по различным причинам. Эстетичные, прочные и долговечные композиты и компомеры хорошо соединяются с тканями зуба. Материалы наслаиваются друг на друга небольшими порциями и отверждаются с помощью специальной лампы. Затем обработанный зуб шлифуется и полируется. Если кариес или другое несчастье испортили наружную зубную поверхность, то зубы восстанавливаются при помощи **вениров** - тонких фарфоровых пластинок, закрывающих зуб и придающих ему эстетичный вид. Их делают в лаборатории по снятому с зубов слепку, фиксируют на поврежденный зуб цементом, подгоняя под его форму.

Перед установкой пластинки поверхность зуба обрабатывается и протравливается для лучшего и прочного прикрепления. Поверхность восстановленных зубов становится натурально белой, ровной и полупрозрачной.

Еще один метод восстановления зубов - применение **специальных вкладок**. Они отличаются от обычных пломб тем, что вкладка делается не прямо во рту пациента, а в лаборатории. После обработки кариозной полости снимаются слепки с зуба, ставятся временные пломбы. А в следующее посещение цементируется вкладка. Она позволяет восстановить зуб качественно и долговечно. Так, если привычной пломбой приходится заделывать очень большую кариозную полость, а стенки зуба сильно истончены, то пломбировочный материал, пройдя маленькую, но неизбежную усадку, может привести к образованию трещин на боковых стенках зуба. Если же вкладка изготавливается в лаборатории на модели то пломба в виде вкладки клеится

врачом на зуб уже после того, как пломба прошла стадию усадки, поэтому сам зуб не страдает.

При значительном разрушении, вплоть до основания корня, на зубы ставят коронки. Они полностью накрывают поврежденную часть зуба, прочно крепясь при помощи цемента, восстанавливая форму и цвет здорового зуба. Зубные коронки делают из фарфора, золота, других металлических сплавов, или комбинируют эти материалы в металлокерамику.

Зубы на стеклянных палочках

Расскажите, какие современные материалы используются при изготовлении зубных штифтов.

**А. ДАНЬКО,
Владимирская область.**

Один из самых перспективных материалов, используемых сегодня в стоматологии, - стекловолокно. Выпускается оно в виде стекловолоконных (углеродных) нитей или лент. Материал может выдержать стандартную жевательную нагрузку, поэтому все чаще стоматологи укрепляют зубы стеклянными штифтами.

Раньше это делали при помощи простого металлического штифта, на который намазывали пломбы. Некоторое время зуб держался, а потом все же выпадал из корня вместе с поставленной опорой. Потом научились изготавливать литые культевые вкладки, которые в точности повторяли форму корневой части канала, а снаружи позволяли смоделировать зуб любой формы.

До недавнего времени в стоматологии широко использовались винтовые штифты (анкерные), которые специальным инструментом ввинчивались в канал зуба, а снаружи все так же обмазывались пломбами. Однако несмотря на наличие специального инструмента, подобранного по диаметру и длине, напряжение на краях резьбы приводит к расколу корня зуба. Анкерный штифт очень твердый, и всякая нагрузка передается им на корень зуба без всякого смягчения.

Стекловолоконные штифты по прочности не уступают железным. Они не ввинчиваются, а сажаются на специальные цементы, с которыми, в отличие от металла, имеют очень хорошее сцепление. Зуб, смоделированный на таком штифте, может быть очень красивым и служить долгие годы.

«Найденные» потери

Хотелось бы знать о современных способах восстановления потерянных зубов, в частности об использовании микрозамков при протезировании

А. РОЗЕНТАЛЬ, Челябинская область.

Когда зуб спасти невозможно, его приходится удалять. К счастью, эта потеря не столь трагична, как может показаться на первый взгляд. Зуб, пожалуй, единственная часть человеческого организма, которую можно успешно и достаточно быстро заменить на искусственный аналог.

Современное протезирование базируется на двух технологиях: традиционных мостовидных протезах и адгезивных системах. Мост требует предварительной обточки двух здоровых зубов, которые должны служить опорами для искусственного. При втором варианте зуб моделируют прямо во рту из композитных светоотверждаемых материалов и затем подклеивают его к стоящим рядом зубам с помощью стекловолоконной балки.

Кроме того, существует имплантация. На место отсутствующего зуба вживляют имплантат и на него надевают коронку. Есть еще новый метод - использование специальных микрозамков, которые фиксируют в соседних с восстанавливаемым зубам.

Все эти методы имеют как плюсы, так и минусы. Лучший метод для каждого конкретного пациента - тот, который подходит именно ему. При постановке мостовидных протезов опорные (соседние с отсутствующим) зубы обтачивают достаточно сильно, поэтому их нужно депульпировать (удалять нервы). Достоинством метода является то, что такую конструкцию может сделать любой врач-ортопед.

При использовании адгезивной системы процедура занимает всего два-три часа, и пациент уходит с готовым зубом. Однако такие протезы не очень прочные, они служат от полугода до двух-трех лет. Опорные зубы хоть и не депульпировывают, но подвергают значительной обработке для укладки балки.

Имплантация требует достаточно больших временных и материальных затрат.

При установке микрозамков максимально сохраняются здоровые ткани, конструкция обладает высокой прочностью. Вот только не во всех стоматологических клиниках есть специальное оборудование для точного позиционирования замочков, изго-

товления особых коронок с замковыми креплениями. Для этого нужны специальные литейные установки и высококачественные лазеры для точечной спайки. Протезировать с использованием микрозамков можно только в тех случаях, когда зуб отсутствует между двумя здоровыми.

Врачи успешно опробовали и в настоящее время широко стали применять технологию крепления искусственных зубов на микрозамках. Она позволяет значительно уменьшить число травм здоровых зубов и обеспечивает более качественное протезирование, требует меньших материальных и временных затрат, потому что не нужно покрывать коронками соседние зубы. Из-за отсутствия давления со стороны края коронки на ткань вокруг зуба такие конструкции приемлемы даже для пациентов с пародонтитом.

Эта методика максимально безопасна. Если пациент захочет снять протез, врач без труда запломбирует мизерное отверстие от вставленного в живой зуб замочка: он в три раза меньше спичечной головки.

Коронки можно сделать из металлокерамики, титанокерамики, золота и безметалловой керамики.

Специальный уход за зубами после протезирования не требуется. Достаточно соблюдать правила гигиены полости рта и раз в год посещать стоматолога.

Фарфоровый ламинат во рту

Хотелось бы узнать, что такое вениры. В каком случае их ставят и как за ними надо ухаживать?

М.БОКАЛОВА, Красноярский край.

Вениры - одно из последних достижений современной стоматологической науки. Венирами врачи называют тонкие керамические или фарфоровые пластинки, которые приклеиваются на фронтальную поверхность зубов, придавая им совершенный, безупречный вид. С их помощью можно устранить многие зубные дефекты: сколы, истертую поверхность, неправильную форму зуба. При помощи вениров можно скрыть обесцвеченные или покрывшиеся пятнами пломбы, восстановить первоначальный цвет зуба. Зубы, имеющие тетрациклиновые или флюорозные пятна или потемневшие после травмы или лечения корневого канала, при помощи вениров часто могут восстановить свой

первоначальный внешний вид. Иногда зубные вениры могут стать альтернативой длительному ортодонтическому лечению. Зубная эмаль в этом случае стачивается всего лишь на 0,3-0,7 мм, это намного меньше, чем требуется для установки обычных коронок. Зуб не утрачивает своих функциональных способностей, так как твердость керамики или фарфора превосходит твердость зубной эмали. Венирами чаще всего закрывают промежутки между зубами. С помощью венира можно изменить и расположение зуба в зубном ряду.

Наиболее долговечными считаются фарфоровые вениры, которые иногда называют зубным фарфоровым ламинатом. Это тонкие, как бумага, пластинки фарфора, которые прикрепляются к передней поверхности зуба. Хотя фарфор - хрупкий материал, прочное прикрепление к зубу делает и фарфор прочным и долговечным. При соблюдении правил гигиены и периодических стоматологических осмотрах венир вполне может прослужить более десяти лет. **Как правильно ухаживать за фарфоровыми венирами?** Вот несколько практических советов.

◆ **Соблюдайте правила гигиены.**

Зубы с венирами ежедневно нужно тщательно очищать зубной щеткой и нитью. Для этого используйте любую неабразивную зубную пасту с содержанием фтора. В большинстве случаев край фарфорового венира заканчивается как раз на уровне десны. Соблюдение правил гигиены поможет свести к минимуму риск возникновения кариеса на тех частях зуба, которые не закрыты вениром. Тщательно удаляя зубной налет, вы тем самым избавите себя от возможности рецессии (оттягивания) десны, которая часто образуется в результате десневого воспаления.

◆ **Остерегайтесь пятен на зубах**

Ахиллесова пята венира в том, что он прикрепляется к зубу цементом, который от пятен не защищен. Поэтому, хотя сам венир и сохранит свой прекрасный внешний вид, его края (там, где выступает цемент) могут обесцветиться.

Хороший уход и очистка краев венира от отходов пищи и зубного налета помогут избежать появления пятен. Рекомендуется воздержаться от употребления в больших количествах чая, кофе, красного вина и других продуктов, оставляющих свои краски на зубах.

◆ **Избегайте излишних нагрузок** на фарфоровые вениры, ведь они конструктивно не предназначены для сопротивления таким нагрузкам или резким силовым воздействиям. Отучайтесь от привычки грызть ногти, держать во рту шпильки, открывать

зубами бутылки и разгрызать кубики льда - все это может привести к смещению или поломке венира.

◆ **Не стискивайте зубы и не скрежещете ими.**

Те, кто имеет такую привычку, могут лишиться вениров, поскольку силы, образующиеся во время стискивания-скрежетания, очень велики. Врач может изготовить специальную пластинку, которую нужно надевать на ночь, чтобы не испортить венир, непроизвольно стиснув зубы во сне.

Соска виновата

Мой сын долго сосал соску, потом не выпускал изо рта большой палец. На приеме у стоматолога мы узнали, что у ребенка неправильный прикус. Можно ли его исправить и с помощью чего это делают?

М.СНЕГОВАЯ, Владимирская область.

Подобные отклонения, как правило, происходят в детстве, когда ребенок к году никак не распрощается с соской, или он уже обзавелся заболеваниями, нарушающими носовое дыхание (хроническим ринитом, гнойными аденоидами), или по наследственным причинам.

Неправильный рост зубов, их аномальное положение нарушают рост и формообразование нижней челюсти, это изменяет зубной ряд, мешает нормальной окклюзии (смыканию). Этим термином обозначается взаимоотношение обеих челюстей при контакте жевательных поверхностей зубов. У некоторых людей могут возникнуть такие сложные аномалии окклюзии, которые приводят к искажению симметрии черт лица, что является не только стоматологической, но и психологической, а в ряде случаев даже социальной проблемой.

Крайне важно не упустить момент и вовремя привести малыша к ортодонту, который подберет соответствующий аппарат. Избавить ребенка от вредных привычек вроде сосания пальцев или просовывания языка между зубами помогут **специальные пластинки**. Для более серьезного лечения, когда требуется исправлять уже возникшую неровность постоянных зубов, применяются брекеты.

Брекет-система представляет из себя несъемную конструк-

цию, которая обеспечивает непрерывное и поступательное давление на зубной ряд. С помощью компьютерных технологий в брекет-систему уже заложена информация о том, какое положение должен занимать неправильно растущий зуб. Другой элемент этой системы — дуга. В начале лечения она бывает слабой, а в конце — плотной, что постепенно придает зубному ряду заданную форму.

Чем младше ребенок, тем податливее его ткани, тем меньше ему потребуется времени на исправление аномалий. Но даже если время прошло, возможности исправления недостатков не упущены. Ортодонты помогают не только детям, но и взрослым, есть даже пациенты, которым успешно устраняют неправильную окклюзию после пятидесяти лет.

Для этого используют не только брекет-системы, но и современные съемные аппараты — **эластопозиционеры**. Они изготовлены из прозрачного, прочного и эластичного материала, что делает их менее заметными. Надеваются они непосредственно на зубы, а во время еды снимаются. Через каждый месяц пациент меняет их у врача, словно старую одежду, сослужившую ему добрую службу. Десяток эластопозиционеров завершают процесс лечения: исправляется прикус, улучшаются черты лица.

Зубы, на место!

Какая польза от брекет-систем?

Правда ли, что исправить прикус возможно

только в детском или подростковом возрасте?

Можно ли это сделать в более позднем возрасте?

Можно ли выпрямить кривые зубы?

А.ПАНОВА,
Вологодская область.

Ученые считают, что более 80 процентов населения земли имеют стоматологические аномалии: кривые зубы, нарушения прикуса, деформацию челюстей, асимметрию лица, врожденные пороки лица и челюстей — расщелину губы и неба («заячья губа» и «волчья пасть»). Врачи-ортодонты не только выравнивают положение зубов, но и устраняют многие подобные дефекты. Для этого используются **брекет-системы**.

Они представляют собой крошечные замочки, клеящиеся на

внешней (вестибулярные брекететы) и внутренней (лингвальные брекететы) сторонах зубов. Замочки соединяются между собой тонкой металлической дугой, при помощи которой как раз и происходит перемещение зубов. Дуге задается нужная форма, идеальная для зубного ряда конкретного человека. Она фиксируется в брекетах и волей-неволей приобретает изгибы кривых зубов. Но так как дуга сделана из специальных сплавов, она стремится принять свое исходное положение, перемещая при этом каждый зуб в заданном направлении. Дуга, разворачивая зубы, выравнивает и нормализует их положение. **Вестибулярные брекететы** популярный и доступный вид брекет-систем. Они изготавливаются из различных материалов самых разных цветов и форм. Помимо стандартных металлических брекетов, существуют сапфировые, керамические и пластиковые. Сапфировые брекететы менее заметны, чем металлические и пластиковые, и очень красивы. Каждая брекет-система подбирается врачом-ортодонтом индивидуально, в зависимости от состояния ваших зубов.

Самые современные разработки и технологии воплотились в **лингвальных брекет-системах**, которых не видно, потому что они располагаются не на внешней, а на внутренней стороне зубов. Лингвальные брекететы устанавливаются так. После обследования и рентгенограммы врач создает гипсовую модель, в точности повторяющую слепок зубов пациента. Затем на нее наносят и закрепляют брекететы, и уже почти готовая брекет-система с гипсовой модели целиком переносится на зубы пациента. Обычно лингвальная аппаратура устанавливается только взрослым пациентам.

Для выравнивания зубов сейчас используются брекететы нового поколения. К ним дуга не привязывается, а прикрепляется специальными замочками. Она свободно расположена в пазах, нет сильного трения, меньше травмируются зубы и окружающие ткани челюсти, сходят на нет болевые реакции, уменьшается риск различных осложнений - таких, например, как рассасывание костной ткани. При этом высокотехнологичные эластичные дуги перемещают зубы сразу в трех плоскостях. Таким образом можно исправить положение зубов, выровнять зубной ряд.

Кроме брекет-систем, ортодонты используют **пластинки**. Это съемные аппараты, которые, в зависимости от конструкции, могут носиться только в ночное время или круглосуточно. Пластинки выполняют различные функции, в том числе и такие важные, как изменение ширины неба и формы челюстных

костей. Пластинка тоже изготавливается индивидуально, по слепку, и удерживается на зубах тонкими проволочными крючками. Во время еды и чистки зубов ее можно снимать, а после снова надевать. Для выпрямления кривых зубов в пластинку монтируют проволочные дужки, петли и пружины, а если нужно расширить челюсть - между половинками пластины вставляют расширяющий винт.

После завершения лечения, когда врач снимет брекет, необходимо будет носить специальный ретенционный аппарат. Время его использования составляет как минимум время ношения брекетов, умноженное на два. Ретенционные аппараты бывают несъемными, которые устанавливаются врачом, и съемными, сделанные из силикона или других материалов и предназначенные для пользования во время сна.

Исправление прикуса у взрослых

Во времена моего детства не считалось необходимым исправлять неправильный прикус. Я давно уже выросла, и мне очень хочется его все-таки исправить. Не поздно ли это сделать взрослому человеку?

**И.БУШУЕВА,
Пермский край.**

Неправильный прикус обычно формируется годами. Самые первые его признаки можно обнаружить уже при молочных зубах. Время смены зубов и подростковый период - наиболее благоприятное время для исправления неправильного прикуса. В детском возрасте для этого требуются минимальные вмешательства. Исправление прикуса у взрослых тоже возможно, но сделать это гораздо труднее.

Чаще всего взрослого человека приводят в стоматологическую клинику аномалии в положении зубов, нарушения формы зубных дуг, смещения нижней челюсти. Исправление прикуса взрослых, как правило, осложняют кариес, отсутствие зубов или их избыточная подвижность; заболевания пародонта, слизистой оболочки полости рта и височно-нижнечелюстного сустава. Эти заболевания могут стать противопоказанием к исправлению

прикуса. Поэтому вопрос об ортодонтическом лечении решается только после тщательного обследования, подготовки и предварительного лечения.

Исправление прикуса у взрослых людей проходит в несколько этапов.

- Лечебная гимнастика и лечебный массаж.
- Лечение ортодонтическими аппаратами.
- Лечение сопутствующих местных заболеваний полости рта и всего организма.

Хирургическое лечение применяется значительно чаще, чем у детей, ведь сформированная костная ткань плохо поддается воздействию со стороны ортодонтических аппаратов. Для закрепления результатов лечения (отсутствие зубов в полости рта может привести к возврату патологии прикуса) проводится ортопедическое лечение. Лечение аномалий положения зубов и зубных рядов у детей и взрослых существенно не отличается. Иногда лишь приходится удалять мешающие зубы и дополнительно заниматься протезированием.

Прикус у взрослых исправляется значительно быстрее после оперативного вмешательства, когда в области перемещаемых зубов надрезается костная ткань. Такая операция обычно проводится за 2 недели до ортодонтического лечения. Для исправления прикуса после операции используют съемные конструкции для верхней челюсти с применением различных дуг, пружин и рычагов. Иногда устанавливаются отдельные несъемные элементы, которые крепятся к съемным частям конструкции.

Отбеливание зубов

Диагноз по зубному цвету

Здоровые зубы не обязательно должны быть белоснежными. **Белые зубы** могут указывать на нарушение баланса минеральных веществ в организме. Зубы **цвета слоновой кости с матовым блеском** - вот идеал стоматолога. Цвет зубов, как правило, сигнализирует о неблагополучии и в других органах.

Желтый цвет зубов может говорить о расстройстве функции желчного пузыря, злоупотреблении курением;

коричневый цвет - об ослабленном иммунитете;

●
перламутровый цвет об анемии, предрасположенности к туберкулезу.

Большие расстояния между зубами могут быть показателями общего ослабления организма.

За белыми зубами

Я хочу отбелить зубы. Расскажите, пожалуйста, подробнее, как проводится отбеливание зубов. Есть ли противопоказания и надолго ли зубы останутся белыми?

Д.ШУБАРОВА, Владимирская область.

Белозубая улыбка в наши дни стала главной чертой современного здорового и успешного человека. Отбелить зубы можно в любой стоматологической клинике, но нелишне знать, что не все методы отбеливания безопасны. Перед началом процедуры клиника должна заключить с вами **договор об информированном согласии на процедуру**, второй экземпляр которого остается у вас. Перед тем как сесть в кресло стоматолога, обязательно поинтересуйтесь, есть ли у данной технологии отбеливания зубов **регистрационное удостоверение Министерства здравоохранения РФ**. Если есть, значит, что эта технология прошла серьезные клинические испытания. Но большинство систем отбеливания этого документа не имеет, поэтому будьте осторожны.

Большинство стоматологических клиник сегодня предлагают **отбеливание воздушной струей** в смеси с водой и мелкодисперсным порошком, по составу похожим на обыкновенный зубной порошок. Эта струя сметает с зубов все вредное и ненужное, но эмаль не станет белее той, которая дана была вам от природы. По признанию самих стоматологов, это, по сути, профессиональная чистка зубов, которая освобождает их ото всех отложений, возвращает природный цвет. Такую чистку врачи советуют проводить 2 раза в год.

Лазерное (или ламповое) отбеливание дает более стойкий эффект белизны зубов - от 1,5 до 5 лет. Используемые для этих методов гели, содержащие перекись водорода или карбамида, могут причинить вред эмали только при частом применении (чаще 1 раза в год). Для закрепляющего эффекта после лампо-

вого или лазерного отбеливания в аптеках имеются системы **для домашнего отбеливания** «Восхитительная белизна», «Колгейт платинум» и другие, которые безопасны для эмали. В последнее время появились системы для домашнего отбеливания, изменяющие цвет зубов на 2-3 тона. Их нужно проводить 1 раз в 1-2 года. Однако самая первая процедура должна проходить только под контролем стоматолога, который научит методике отбеливания зубов, поможет изготовить индивидуальную аппликационную капу (специальный на зубник по типу боксерского), которая надевается на ночь. После этого можно будет проводить отбеливание зубов дома. Домашний этап отбеливания, как правило, проводится в течение 5-10 ночей.

Современные пасты с отбеливающим эффектом могут сделать зубы белее, но только на один тон, не больше (всего таких тонов - 12!), «белоснежный» эффект длится недолго. Поэтому такие пасты нужно использовать регулярно, 2-3 раза в неделю, в остальные дни использовать лечебно-профилактические пасты с фтором, кальцием и другими компонентами. Хорошей очищающей способностью, в частности, обладают такие отбеливающие пасты, как «Колгейт Уайт», «Жемчуг», «Лаколют» и «Бленд-а-мед».

Перед отбеливанием зубов необходимо:

*запломбировать все дырки, удалить разрушенные зубы и корни;

*вылечить воспаленные десны и после консультации у пародонтолога получить его разрешение на отбеливание;

*поменять все имеющиеся металлические пломбы.

Процедура отбеливания зубов противопоказана:

*детям и подросткам (твердые ткани их зубов еще не созрели, а отбеливающие вещества могут проникнуть внутрь зуба и вызвать воспаление нерва);

*людям с повышенной чувствительностью зубов, тем, у кого во рту есть множественный кариес;

*людям с такими заболеваниями, как опухоли, высокое артериальное давление, бронхиальная астма, с аллергией на перекись водорода. Для них остаются отбеливающие пасты;

*беременным женщинам и кормящим матерям.

После отбеливания **могут возникнуть осложнения**: зубы резко реагируют на горячее, холодное, кислое и сладкое. В таких случаях врачи рекомендуют специальные гели.

В первые дни после процедуры нельзя есть пищу, содержащую яркие красители (овощи, вино и пр.), желательно воздержаться от курения.

Домашнее отбеливание зубов

Я слышала про каппы, которые очень хорошо отбеливают зубы. Что это за метод и всем ли он подходит?

И.МЕРЦАЛОВА, г. Тверь.

В настоящее время широкое распространение получил «домашний» метод отбеливания зубов. Для него необходима пластиковая форма (каппа), которая изготавливается индивидуально по рекомендации стоматолога, врач подбирает и нужный отбеливатель. Перед тем как надевать каппу, узнайте у стоматолога, нет ли у вас отчетливо выраженного нарушения цвета зубов, вызванного, к примеру, лечением тетрациклином в детстве. Такие изменения очень плохо поддаются отбеливанию традиционными методами.

Каппа заполняется отбеливающим гелем и плотно надевается на зубы. Ее носят несколько часов в день или надевают на ночь в течение нескольких недель. Домашнее отбеливание - простой и эффективный способ. Зубы сохраняют белоснежный эффект от 2 до 5 лет. Но так как эта процедура происходит без присмотра профессионального стоматолога, то нужно убедиться в эффективности и безопасности отбеливателя, внимательно изучить инструкцию по его использованию. Отбеливающий гель должен находиться на зубах не больше рекомендуемого времени, иначе вместо «жемчужин» можно получить тусклые, меловидные, пористые зубы. При этом практически безвозвратно нарушается структура эмали.

Перед тем как отбеливать зубы с помощью каппы, выполните несколько важных рекомендаций.

- ◆ Согласуйте метод отбеливания и продолжительность лечения.
- ◆ Не используйте продукт дольше, чаще или в больших количествах, чем вам назначено.
- ◆ Если вы обнаружили чувствительность к горячей или холодной пище, повреждения на десне, немедленно обратитесь к вашему лечащему врачу.
- ◆ До и после каждой процедуры тщательно отчищайте зубы и каппу зубной щеткой и пастой.
- ◆ Не пейте кофе, чай, красное вино, окрашенные напитки и не курите в течение часа после каждой процедуры.
- ◆ Посещайте стоматолога регулярно во время всего курса домашнего отбеливания.

Глава II

О чем расскажет кровь

Кровь - река жизни

В капле целый мир

Кровь - не водица

Кровь доставляет к тканям нашего организма кислород, питательные вещества, забирает ядовитые продукты распада белков, клеток. В ней имеется целая армия клеток и веществ, стоящая на страже нашего здоровья и защищающая человека от болезнетворных микроорганизмов, вирусов, опухолевых клеток. «Солдаты армии крови» не вредят «своим», потому что обладают способностью распознавать клетки и ткани собственного организма и «чужие».

Кровь - это особая жидкая ткань красного цвета, слабощелочной реакции, постоянно движущаяся по кровеносным сосудам живого организма. За сутки по многим километрам его сосудистого русла протекает пять тонн крови. Современная наука вплотную подошла к пониманию значения крови для физического тела. Сегодня ученые изучают строение ее клеток на ультраструктурном уровне.

Кровь состоит из прозрачной светло-желтой жидкости **плазмы**, занимающей 60 процентов всего объема крови, и взвешенных в плазме так называемых **форменных элементов - клеток**.

В плазму крови входит множество простых и сложных веществ. 90 процентов плазмы составляет вода, в остальных 10 процентах содержатся белки (альбумины, глобулины и фибриноген), жиры и углеводы, металлы и галоиды, соли, щелочи и кислоты, различные газы, витамины, ферменты, гормоны. Каждое из этих веществ имеет важное значение. **Белки** - это «строительный материал» нашего организма. Они осуществляют питательную и транспортную функции, участвуют в поддержании постоянной кислотности (рН) и остановке кровотечения. **Жиры и углеводы** источники энергии. **Соли, щелочи и кислоты** поддерживают постоянство внутренней среды организма, изменение которой опасно для жизни. Ферменты, витамины и гормоны обеспечивают правильный обмен веществ в организме, его рост, развитие органов и систем.

Форменные элементы крови представляют собой красные кровяные тельца - **эритроциты**, белые кровяные тельца - лейкоциты и кровяные пластинки - тромбоциты.

Основная масса форменных элементов крови - эритроциты, которые образуются в клетках крови красного костного мозга. Их основная функция - переносить кислород из легких ко всем участкам нашего тела, во все органы. Эритроциты представляют собой мельчайшие, видимые только под микроскопом шарики, сплюснутые посередине в форме двояковогнутого диска. Они напоминают тончайшую губку, у которой все поры заполнены особым белком - гемоглобином, легко захватывающим и также легко отдающим кислород и углекислоту. Эритроциты настолько малы, что в песчинке их может уместиться до 1 млн! Всего в крови человека около 25 триллионов эритроцитов. Общая поверхность всех эритроцитов составляет 3800 кв. метров. Вот такая огромная общая поверхность эритроцитов и помогает им захватывать и переносить такое количество кислорода, которое полностью обеспечивает жизнедеятельность всех органов и тканей.

Перенос кислорода настолько важная задача, что для ее выполнения эритроциты человека в процессе развития даже лишились своего клеточного ядра и уже не могут сами размножаться, место ядра в них заполняется гемоглобином.

Лейкоциты играют ведущую роль в формировании иммунных реакций, участвуют в выработке антител, интерферона. Они поглощают бактерии и отмершие клетки, вырабатывают антитела. В 1 куб. мм крови здорового человека содержится около 9 тысяч лейкоцитов. Они подразделяются на различные виды, каждый из которых выполняет свою функцию в организме,

причем все виды взаимосвязаны между собой и составляют **лейкоцитарную формулу** (это процентное соотношение отдельных видов лейкоцитов в крови). Формула видоизменяется типично для каждого определенного заболевания.

Тромбоциты - это кровяные пластинки, которые образуются в клетке крови. Главная их функция - участие в процессе гемостаза - важной защитной реакции организма, предотвращающей большую кровопотерю при ранении сосудов. Тромбоциты «ремонтируют» кровеносные сосуды, прикрепляясь к поврежденным стенкам, а также участвуют в процессе свертывания крови, которое предотвращает кровотечение.

■ Кстати

Кровь относится к быстро обновляющимся тканям. Физиологическое восстановление форменных элементов крови осуществляется за счет разрушения старых клеток и образования новых органами кроветворения. Главным из них у человека и других млекопитающих является костный мозг. У человека красный, или кроветворный, костный мозг расположен в основном в тазовых костях и в длинных трубчатых костях.

Дробное питание важно для крови

Я не врач, а биолог, школьный учитель, уже на пенсии. Родилась ослабленным ребенком во время послевоенного дефицита. Все детство болела различными заболеваниями. А лечиться было не у кого и нечем. Поэтому лечились мы сами с помощью народных рецептов. И до сих пор помогаю себе сама, лечу своих детей, а сейчас и внучек. Это сегодня немало литературы о различных нетрадиционных методах лечения, а ведь когда-то приходилось собирать эту информацию по крупицам.

Приведу рецепт, с помощью которого моя подруга избавилась от низкого гемоглобина. Она после третьих родов сильно поправилась. Решила похудеть и питалась 2 раза в сутки. В результате врачи ее даже до работы не решались допускать из-за низкого гемоглобина. Никакие таблетки и уколы с препаратами железа

не помогали. Как только она перешла на дробное питание, гемоглобин у нее подпрыгнул до нормы.

Гемоглобин содержится в красных кровяных клетках крови, которые быстро изнашиваются, но постоянно пополняются за счет работы костного мозга. Руководит этой работой, оказывается, желудок. Когда перерабатывается пища, в кровь поступают такие вещества, которые дают костному мозгу сигнал вырабатывать эритроциты, несущие гемоглобин. Значит, человеку, имеющему низкий гемоглобин, нельзя питаться 2-3 раза в сутки. Надо есть понемножку, но часто. Хотя бы через 2 часа необходимо желудок чем-то наполнять: орешком, яблочком, кусочком хлеба и т.п.

Очень полезно в рацион питания включать продукты с большим содержанием железа: яблоки, землянику, клубнику, помидоры, печень.

Буду рада, если кому-то мой совет поможет.

Л. МИРОНОВА,
Владимирская область.

Переедание ее портит

Мочевая кислота содержится в крови у всех людей: у одних - больше, у других - меньше. Ее количество прежде всего зависит от родословной: если у одного из родителей имеется предрасположенность к повышенному содержанию мочевой кислоты (а тем более если у обоих), то ребенок, несомненно, унаследует такую же особенность. Мочекислый диатез - это не болезнь, а предрасположенность организма к повышенному содержанию в крови мочевой кислоты.

Можно жить с мочекислым диатезом всю жизнь и не знать о болезнях, идущих вслед за ним, если внешние условия и образ жизни не подтолкнут организм к болезни.

Каким же образом мочевая кислота, находясь в повышенной концентрации в крови, может влиять на течение заболевания? Дело в том, что она имеет свойство «прорываться» в самые различные органы и системы тела. Например, если существуют условия для застоя желчи и мочи, то продукты обмена мочевой кислоты могут кристаллизироваться в песочек и даже камни в желчном пузыре или в почках, а то и проявиться в виде пяточной шпоры, шипов или шишек возле какого-либо пальца руки и ноги.

Кроме мочевой кислоты, в организме существуют и другие кислоты. Они накапливаются в организме и тем самым вызывают его закисленность.

Все это результат нашего неправильного питания и неполной переработки в основном белковой животной пищи. Тяжелая пища перегружает работу пищеварительных желез, не способных в этих условиях выработать необходимое количество ферментов. Кровь насыщается шлаками, угнетающими деятельность всех систем. Предпосылки заболеваний создаются в течение многих лет в результате неразумной диеты, порождающей устойчивую кислотность организма, угнетающую и разрушающую деятельность всех его систем.

Накапливаясь в крови и сгущая ее, мочевая кислота поднимает кровяное давление, ведет к таким заболеваниям, как тромбоз, варикоз, а в печени и в почках способствует образованию камней.

Большинство людей в наше время едят слишком много. Да еще между основными приемами пищи умудряются закусывать на ходу, часто просто от скуки.

Если пища калорийная да к тому же принимается слишком часто, то у организма не хватает жизненных сил, чтобы переварить ее и удалить ненужные остатки.

Из-за потери вкусовых ощущений человек начинает употреблять соль в большем количестве, специи для остроты вкуса. А это в свою очередь тоже способствует перееданию. Поэтому серьезно нарушается химический состав крови, повышается ее кислотность (у здорового человека кровь должна иметь щелочную реакцию). Кристаллы кислоты концентрируются в суставах. Это медленный процесс, который мало кем ощущается до тех пор, пока не снижается их подвижность.

Необходимо понять, что закисление крови происходит именно из-за неправильного питания. Например, мясо дает наибольшее накопление токсинов. А при повышенных дозах этих токсинов в организме человек начинает испытывать депрессию.

Мы можем менять по желанию нашу пищу, а состояние нашего организма меняется в зависимости от того, что мы едим. Пища является регулятором биохимических процессов. Из-за нарушения качества пищи нарушается обмен веществ, а также процессы метаболизма в организме. Съедая больше нормы, большинство людей не получают достаточного количества питательных веществ. Например, разве вы едите фрукты и овощи пять раз в день? И даже если едите хорошо сбалансированную пищу из свежих, прошедших минимальную обработку продук-

тов, то все равно необходимо ежедневно принимать витамины и минералы.

У человека существует ежедневная потребность в 13 витаминах. Организм синтезирует только 4, а 9 витаминов должны поступать в организм с пищей. Витамины рассматриваются как эффективное профилактическое средство против токсического воздействия химических веществ, излучений и других нежелательных воздействий на организм человека.

Итог всего сказанного ранее:

попробуйте не переедать и больше употребляйте пищу, прошедшую минимальную тепловую обработку. Например, гречку и овсянку можно не варить, а дать крупе разбухнуть. Овощи вполне можно есть просто тертыми, а яблоки всегда и всем доступны. Употребляйте набор витаминов, которые есть в аптеке, они недорогие.

Здоровое питание - основа жизни.

С. ГУРЬЯНОВ,
г.Новокузнецк Кемеровской области.

Фитоаптечка

У меня есть не очень приятный рецепт, но игра стоит свеч. Недели за две до сдачи крови (я донор) поднимаю себе гемоглобин с помощью такого средства: в 0,5 стакана пива добавляю 0,5 стакана сметаны. Содержимое перемешиваю и выпиваю. Так делаю ежедневно, пока гемоглобин не станет в норме. Мне обычно хватает двух недель.

И.ГАГАРИНА, г. Пучеж Ивановской области.

Ивовые веточки помогут крови

В 60-е годы, если было необходимо разжижать кровь, мы начинали лечение с диеты. Начну и я с обеденного стола. Оливковое масло, яблочный уксус (домашний), лук и чеснок, семечки подсолнечника, лимоны, свекла, помидоры, рыба, рыбий жир, а также земляника, черника, клюква, смородина, черешня, геркулес, толокно, овес, имбирь - все эти продукты (чередую) должны

ежедневно присутствовать в рационе питания.

Аспирин - проверенный временем препарат для разжижения крови. Достаточно четверти таблетки в сутки. Раздавите таблетку в ложке, добавьте немного воды и выпейте, а после запейте стаканом любого киселя.

Из трав хорошо разжижают кровь веточки ивы и татарник, а также полынь, цикорий, головки красного клевера, лабазник, таволга, пустырник и вербена.

Н. САМОЙЛОВА,
г. Рудня
Смоленской области.

Костный мозг

Расскажите о роли костного мозга в кроветворении.

Н.ПЕТКОВА, г.Ижевск, Удмуртия.

Костный мозг - важнейший орган кроветворной системы, осуществляющий процесс создания новых клеток крови взамен погибающих и отмирающих. Костный мозг - единственная ткань взрослого организма, в норме состоящая из незрелых, так называемых стволовых клеток, близких по строению к эмбриональным.

Красный, или кроветворный, костный мозг человека находится в основном внутри тазовых костей и длинных трубчатых костей, в позвонках. В кроветворной ткани костного мозга выделяют три популяции клеток, являющиеся родоначальниками соответствующих клеток крови - лейкоцитарный, эритроцитарный и тромбоцитарный ростки. Все эти клеточные ростки имеют общих предков - стволовые клетки-предшественники, которые при созревании идут по одному из трех путей развития.

Костный мозг в норме защищен от уничтожения незрелых и созревающих клеток организма собственными клетками иммунологическим барьером. При нарушении этого барьера развиваются различные заболевания крови.

Количество стволовых клеток, которые являются самыми первыми предшественниками в ряду кроветворных клеток, в костном мозге ограничено, и они не могут размножаться и тем самым восстанавливать численность.

Клетки нормального костного мозга, подобно другим не-

зрелым клеткам, обладают повышенной по сравнению с более зрелыми клетками организма чувствительностью к ионизирующим излучениям и противоопухолевым химиопрепаратам. Но чувствительность клеток костного мозга все же ниже чувствительности клеток злокачественных опухолей, что и позволяет применять химиотерапию и облучение, уничтожая злокачественные опухоли или тормозя их размножение и метастазирование при повреждении костного мозга.

Более высокой, чем у клеток нормального костного мозга, чувствительностью к химиотерапии обладают лейкозные клетки.

После прекращения химиотерапевтического воздействия численность костномозговых клеточных популяций полностью или почти полностью восстанавливается за счет костномозгового резерва первичных клеток-предшественников. Таким свойством - относительно мало уничтожать невозобновляемую популяцию первичных стволовых клеток - обладает большинство современных противоопухолевых препаратов.

Вкусный и полезный гематоген

В аптеках продают гематоген, который моя маленькая дочка ест как шоколадку. Считается ли гематоген лекарством, насколько он полезен и как часто можно его покупать ребенку?

М.МУХИНА, Ростовская область.

Гематоген богат витаминами, ферментами и представляет собой специфическое лекарство, действующее как своеобразное переливание крови и эффективно противостоящее малокровию. Гематоген - дополнительный источник железа и белка, он стимулирует процесс кроветворения и обладает - общеукрепляющим действием.

Его основа - сухая дефибринированная кровь крупного рогатого скота. Главный компонент гематогена проходит технологическую обработку таким образом, чтобы максимально сохранить целебные свойства красных кровяных телец - эритроцитов, гемоглобина. Первичная сырьевая масса в процессе производства облагораживается сгущенным молоком, сахаром, другими ингредиентами, придающими гематогену приятный

вкус. Гематоген выпускается в виде плитки, разделенной на пластинки.

Гематоген рекомендуют употреблять при анемии, истощении организма. Однако не нужно превышать рекомендованных медиками доз.

Доза для взрослых людей по 1-2 пластинки на прием 3 раза в день.

Детям с 3 до 6 лет гематоген рекомендован 3 раза в день по 5 г; с 7 до 12 лет - 2 раза в день по 10 г; детям старше 12 лет - 3 раза в день по 10 мг. Гематоген можно принимать ежедневно в течение 2 недель, это - курс.

Гематоген, если не превышать указанные дозы, не вызывает побочных реакций, но если его есть, как ваша дочь (словно шоколадку), можно получить аллергию или расстройство желудка.

Больным диабетом, тромбофлебитом, а также людям с заболеваниями поджелудочной железы прием гематогена противопоказан.

Эритроцитоз... Ищите причину

Моему сыну 24 года, у него очень высокий гемоглобин - 170-180 г/л. Врачи поставили ему диагноз: вторичный эритроцитоз. Сын находился на лечении в больнице, но особых улучшений не наблюдалось. Почему развивается эритроцитоз, можно ли его вылечить?

Татьяна, Нижний Новгород.

Консультирует врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА:

Уровень гемоглобина 170-180 г/л не считается очень высоким.

Вторичный эритроцитоз (повышенное количество эритроцитов в крови) возникает в результате недонасыщения крови кислородом. Это состояние может появиться при любом легочном заболевании, сопровождающемся хронической нехваткой кислорода, при выраженном ожирении, синдроме апноэ во сне (когда возникают большие паузы между остановками дыхания),

врожденных пороках сердца, аномалиях легких, хронических отравлениях производными каменноугольных смол и другими ядами, синдроме Кушинга, а также при лечении большими дозами глюкокортикоидов и андрогенов.

Эритроцитоз развивается также при некоторых опухолях: сосудистых опухолях задней черепной ямки, опухолях почек, печени, феохромоцитоме. Кроме того, эритроцитоз иногда возникает при одиночных кистах почек, поликистозе почек, стенозе, почечной артерии.

Чтобы вылечиться, необходимо пройти обследование и найдя причину эритроцитоза, постараться ее устранить.

Селезенка заболела?

При заболеваниях селезенки, важного органа кроветворения, примите к сведению мой рецепт. Приготовьте смесь: трава зверобоя и корневище марены красильной - по 1 дес. ложке, ноготки лекарственные (цветы), стебли укропа душистого и плоды шиповника коричневого - по 3 ст. ложки.

1 ст.ложку этой смеси залейте стаканом воды, доведите до кипения и кипятите 1 минуту, потом настаивайте 1 час. Процедите настой и принимайте по четверти стакана 3 раза в день до еды.

И.БАБАНИНА, Хабаровский край.

Гранатовый рецепт

Вот так поднимала уровень гемоглобина в крови моя внучка. Утром натощак она съедала половину большого граната, а на ночь 5-6 грецких орехов. И гранат, и орехи поднимают уровень гемоглобина в крови. Нужно их есть в течение месяца.

Свежевыжатый сок граната прекрасно способствует повышению гемоглобина. 2 ч. ложки сока граната смешивают с 1 ч. ложкой сока лимона, 2 ч. ложками меда (лучше гречишного), смесь эту немного разводят водой. Пьют по четверти стакана 2 раза в день после еды.

А этот рецепт дала мне знакомая женщина, у которой получилось поднять гемоглобин. Нужно взять стакан гранатового сока, по полстакана лимонного, яблочного, свекольного, морковного

соков и 70 г меда. Соки годятся только натуральные, свежесжатые. Все хорошенько перемешать и хранить в закрытой посуде в холодильнике. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день, немного подогрев.

Повышает гемоглобин и горец птичий. Из травы и корневищ готовят настой. 2-3 ст. ложки сырья заливают литром кипятка, настаивают 2 часа. Процеживают, добавляют по вкусу мед и пьют по 2/3 стакана 3-4 раза в день до еды.

Картофель в мундире, запеченный в духовке, хорошо повышает гемоглобин в крови.

Виноград тоже способствует повышению гемоглобина.

Болгарские целители рекомендуют лечиться медом и специальным настоем.

Ежедневную дозу меда - 120 г надо разделить на 4 равные части. Принимать мед нужно утром, перед сном и между приемами пищи. Лечение длится 3 недели.

Нормализовать уровень гемоглобина в крови можно настоем из листьев крапивы и березы. Для его приготовления смешайте поровну измельченные молодые листья крапивы и листья березы. 2 ст. ложки этой смеси залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение часа, процедите. Затем добавьте в настой 0,5 стакана свежесжатого свекольного сока.

Пейте по 0,5 стакана за полчаса до еды и перед сном. Курс лечения - 8 недель.

А. БАРАНЦЕВА, п.Гремячево Нижегородской области.

Почему кровь густая?

У меня густая кровь. Расскажите, пожалуйста, что это значит и какие продукты питания способствуют разжижению крови.

В. ИСАКОВ, Саратовская область.

Густая кровь означает, что повышена ее вязкость. На вязкость влияют многие факторы. Это повреждение сосудов, нарушение функции печени, приводящее к отклонениям в химическом составе и повышению вязкости плазмы, изменение нормального состояния клеточных оболочек эритроцитов и тромбоцитов, которое приводит к усиленному слипанию этих клеток. Может быть нарушено соотношение клеточной массы и жидкой части

крови. Высокая вязкость крови повышает риск тромбообразования в сердце и кровеносных сосудах.

Разжижению крови способствует диета и особый питьевой режим. Следует пить не менее 1,5 л жидкости в день. Полезнее всего **зеленый чай или травяные чаи** (по рекомендации лечащего врача), натуральные овощные и фруктовые **соки, вода**. Особенно рекомендуется пить натуральный сок из красного винограда. Из-за высокого содержания биофлавоноидов он считается бальзамом для сердечно-сосудистой системы.

Питание должно быть сбалансировано по белкам, жирам, углеводам, витаминам, макро- и микроэлементам. Чтобы обеспечить организм материалом для обновления и восстановления мембран клеток крови и сосудистых стенок, важно получать полноценные белки с полным набором необходимых аминокислот. Хотя важным источником полноценных белков является мясо, оно содержит насыщенные жиры, потребление которых следует ограничить, чтобы не мешать стабильному процессу снижения вязкости крови. Основным источником белка должна быть рыба, особенно морская, молочные продукты и яйца. 2 раза в неделю в рацион включается куриное мясо или индейка.

Дополнительным источником омега-3-ненасыщенных жирных кислот является **льняное масло**, которое можно принимать по 1 ст. ложке в день. Простагландины, синтезируемые из этих кислот, уменьшают уровень холестерина и разжижают кровь.

Еще одним важным источником жиров является **нерафинированное оливковое масло холодного отжима**, содержащее большое количество биологически активных веществ.

Для разжижения крови рекомендуются продукты, содержащие аминокислоту таурин. Больше всего таурина - **в морепродуктах и рыбе**: кальмарах, моллюсках, креветках, тунце, камбале. Требуемая доза (не реже 2 раз в неделю) - 200 г кальмаров или сырой камбалы. При тепловой обработке количество таурина в пище резко снижается. Поэтому для получения необходимой дозы врачи советуют использовать препараты или высококачественные БАДы с таурином.

Регулярное употребление **морской капусты** активизирует ряд ферментов и улучшает усвоение белков, железа и фосфора, снижает «плохой» холестерин и в результате оказывает антиатеросклеротическое действие, понижает вязкость крови. Лучше использовать аптечную морскую капусту, поскольку она проходит необходимый контроль. Сухую капусту можно перемолоть в

кофемолке и употреблять в пищу вместо обычной соли.

Орехи содержат много белка, минеральных веществ (кальций, магний, калий). В грецких орехах, миндале и кешью большое количество аминокислоты аргинина, из которой в организме образуется оксид азота. Именно он снижает свертываемость крови. Рекомендуемая ежедневная доза орехов - 30 г.

При нарушениях свертываемости крови полезны продукты с высоким содержанием природных витаминов и ферментов. Хорошо ежедневно съедать по 1-2 ст. ложки **пророщенных семян пшеницы**, в них содержится витамин Е, который усиливает эффект антикоагулянтов. Пророщенные семена подсушивают, перемалывают в кофемолке и добавляют в салаты или в любые блюда. Важна регулярность использования этого ценного продукта. Можно принимать препараты или БАДы с витамином Е.

Разжижению крови помогают **свежий лук и чеснок**. А еще они снижают в крови «плохой» и повышают «хороший» холестерин, защищают ферментные системы от повреждения свободными радикалами. Результатов можно ожидать, если ежедневно настойчиво съедать по половине луковицы средней величины или по дольке чеснока. Можно принимать и БАДы с чесноком, в них он лишен специфического острого запаха и жгучего вкуса, но сохраняет все полезные свойства.

Улучшает состояние стенок сосудов и текучесть крови **сладкий болгарский перец**, богатый витамином С и другими биологически активными веществами. Достаточно съедать по перцу в день.

Самого доброго отношения заслуживают **помидоры**. В них содержится вещество, которое уменьшает свертываемость крови, «слипаемость» тромбоцитов и снижает риск тромбообразования. Это же вещество присутствует в томатном соке и томатном соусе.

При нарушениях биохимического состава крови и активации процессов свертывания полезны и другие овощи: кабачки, патиссоны, тыква, баклажаны, репа, салат, корень сельдерея, стручковая зеленая фасоль, огурцы.

Улучшает текучие свойства крови **дыня**. Такими же свойствами обладает и **имбирь**. Его добавляют в готовые блюда.

При повышенной вязкости крови и высоком риске тромбообразования из питания необходимо исключить бананы.

Не рекомендуется часто и в больших количествах употреблять листовые овощи, йогурт, люцерну, соевое масло, рыбий жир в капсулах. Все эти продукты являются источниками нату-

рального витамина К, который затрудняет контроль за дозой антикоагулянтов и других разжижающих кровь препаратов. В больших дозах витамин К может усилить свертываемость крови.

Лучше употреблять пищу в свежем виде, готовить на пару или запекать, отваривать или тушить. Масло рекомендуется добавлять уже в готовое блюдо.

Золотник для здоровья

Таволга (лабазник) растет по берегам осушенных болот. Найти эту травку очень легко, иногда встречаются целые заросли. Высота растения около 1 м, бывает и выше. Цветет она почти весь июль. Цветочки мелкие, ажурные, собранные в душистую кисть, а пахнет таволга свежим медом.

Травники утверждают, что это самая сильная трава от головной боли, она повышает гемоглобин в крови, разрушает тромбы. То ли не золотник для здоровья?!

Я заготавливаю ее ежегодно и пью как чай. А если таволгу смешать еще с кипреем (1:1), то будет не только вкусно, но и полезно.

Настой из таволги делается так: 2 ст. ложки травы залить 2 стаканами кипятка. Настоять 3 часа, принимать по 0,5 стакана за 2 часа до еды.

Н. СОКОЛОВА,
г. Кириллов Вологодской области.

Щавель приведет к норме

Когда я лежала в больнице, рядом со мной была в палате женщина. У нее было высокое давление и высокий гемоглобин.

От высокого давления ей родственники приносили желе из калины, а от повышенного гемоглобина - обыкновенный щавель. Она его просто ела листьями. Конечно, много щавеля не съешь, поэтому ей делали из него салат, добавляя лук и сдабривая майонезом или маслом. Щавель за 2-3 недели может привести гемоглобин в норму.

В. ХОМИЧЕНКО,
г. Барановичи, Беларусь.

Мы с тобой одной... группы

Меняется все, но неизменна группа крови

Хотелось бы узнать, как наследуется та или иная группа крови, что необходимо учитывать при переливании крови.

И.САМОРОДКИНА, Тверская область.

При всей анатомической схожести мы существенно отличаемся друг от друга по своему биохимическому составу. Изменяться может наша жизнь, судьба, характер, но группа крови, данная нам от рождения, остается неизменной. Каждая имеет особенный, свойственный именно ей тип иммунитета, который определяет жизненные ресурсы человека, заложенные природой.

Существуют 4 группы крови, с различающимися биохимическими особенностями. Этот факт, установленный наукой еще в начале XX века, и по сей день является фундаментом современной трансфузиологии - науки о переливании крови. Группы крови обозначаются символами: I(0), II(A), III(B), IV(AB). Самая распространенная на планете группа крови 0(I): она течет в жилах 45% человечества. A(II) преобладает среди европейцев, B(III) можно встретить лишь у 13% людей. Самая редкая группа крови AB(IV) встречается лишь у 7% человечества.

Как современные ученые определяют принадлежность крови к той или иной группе? Считается, что эритроциты представляют собой клетки-контейнеры, заполненные гемоглобином и предназначенные для доставки кислорода тканям организма. Однако функции эритроцита этим не ограничиваются: его наружная клеточная мембрана имеет большое количество молекул, набор которых предопределен генетически. Те из них, которые определяют группу крови, называются антигенами групп крови. У обладателей группы **A(II)** на эритроцитах присутствует антиген A, группы **B(III)** - антиген B, группы **AB(IV)** - оба антигена, а у тех, кто относится к группе **0(I)**, нет ни A, ни B. Что же касается сыворотки крови, то в ней содержатся антитела (особые белковые молекулы) к тем антигенам, которые отсутствуют на эритроцитах. Эти антитела вырабатываются в организме в результате

контакта с чужеродными организму веществами. Процесс этот называется иммунизацией, он защищает нас от инфекций. Но анти-А и анти-В антитела (в отличие от всех прочих антител) появляются у всех людей с группами 0, А и В сразу после рождения и безо всякой иммунизации и называются природными или естественными антителами.

Процесс взаимодействия групп крови непросто. Если, не зная групповой принадлежности крови пациента, взять наугад сыворотку и эритроциты группы 0 и смешать их, то ничего не произойдет, поскольку антителам сыворотки не за что ухватиться на эритроцитах 0. Но если ту же сыворотку группы 0 смешать с эритроцитами группы А, то антитела анти-А, присутствующие в сыворотке 0, схватятся за молекулы А на эритроцитах группы А, вызовут слипание эритроцитов, соберут их в сгустки. То же произойдет и в кровеносных сосудах пациента с группой 0, да еще сработает механизм разрушения эритроцитов, покрытых антителами. Вот что означает несовместимость крови донора с организмом реципиента. Существующие в крови природные антитела анти-А и (или) анти-В делают несовместимое переливание опасным для жизни.

Как наследуются группы крови? Известно, что у каждого из нас в клетках 23 пары хромосом, каждая пара - это отцовская и материнская хромосомы. На девятой хромосоме располагается один из трех генов, определяющих группу крови, - А, В или 0, в хромосомной паре ее определяет сочетание двух генов - отцовского и материнского. Поэтому человеку с группой 0 достаются в наследство одинаковые гены от каждого из родителей, и он может передать своим детям только один вариант - ген 0. Группа АВ указывает на присутствие и активность генов А и В одновременно. Носитель группы АВ может передать потомкам либо ген А, либо ген В. Если один из родителей имеет группу крови 0, а другой - АВ, то у детей может быть либо А0(II), либо В0(III) группа крови. В случаях же А(II) и В(III) нельзя определить, какое именно сочетание генов несет первая пара хромосом: АА или А0, ВВ или В0. Выяснить это можно, лишь зная группу крови как у родителей, так и у детей.

В геноме человека имеются гены А и В, отвечающие за синтез соответствующих антигенов. Недавно выяснилось, что ген 0 тоже существует: он представляет собой не пустое место в хромосоме, а «испорченный» мутациями и нефункционирующий ген А. Система антигенов АВ0 является для медицины важнейшей, но не единственной. Кроме антигенов наружная мембрана эритроцита несет на себе огромное число других

молекул, выполняющих самые разнообразные функции, причем набор молекул у разных людей различен из-за большого генетического разнообразия человеческой популяции. Есть молекулы, способные вызвать иммунный ответ у тех людей, чьи эритроциты лишены аналогичных структур, их тоже называют антигенами групп крови. У реципиента при переливании ему крови, даже совместимой по АВ0, вполне могут вырабатываться антитела к другим антигенам донора и стать причиной тяжелых осложнений.

В настоящее время известно более 250 антигенов групп крови. Не все из них нужно учитывать при переливании крови, но систему резус учитывают обязательно. Резус-отрицательным больным можно переливать только резус-отрицательную кровь.

Ученые ищут пути создания идеальной крови, обладающей универсальной совместимостью, стабильностью и способностью активно транспортировать кислород. Идеальная кровь особенно важна для пациентов, нуждающихся в постоянных переливаниях крови. Идеальным препаратом для этих больных стали бы универсальные эритроциты, совместимые и не вызывающие иммунного ответа. Открытия в области использования стволовых и клеток клонирования в будущем дадут возможность производить универсальные эритроциты в лабораторных условиях.

Гемолитическая болезнь новорожденных

У моей подруги при родах из-за гемолитической болезни погиб ребенок. Что является причиной этой болезни и можно ли принять какие-то профилактические меры?

Н.МИТЬКИНА, Ульяновская область.

Заболевание это развивается внутриутробно и обусловлено несовместимостью крови матери и плода либо по резус-фактору, либо по группам крови АВ0. При резус-конflikте в организме матери вырабатываются резус-антитела, которые, попав через плацентарный барьер в кровь ребенка, вызывают гемолиз эритроцитов, содержащих резус-фактор. Интенсивность гемолиза обычно зависит от резус-антител у матери. Чаще гемолитическая

болезнь у новорожденных проявляется после второй и особенно после третьей беременности. Так, первый ребенок, как правило, рождается здоровым, второй - с легкими признаками анемии и только третий - с явными признаками болезни. При несовместимости крови по системе АВ0 гемолитическая болезнь может проявиться уже после первой беременности.

Клинически гемолитическая болезнь новорожденных может проявляться в отечной, желтушной и анемической формах.

Отечная форма самая тяжелая, нередко дети рождаются мертвыми или погибают в первые часы после рождения. Характерен внешний вид новорожденного: резкая бледность кожных покровов и слизистых оболочек, анемия, количество эритроцитов падает до 1-1,5 млн., гемоглобин - до 20-30 ед.

Тяжелая желтуха новорожденных - один из основных по частоте синдромов гемолитической болезни. Ребенок обычно рождается доношенным с желтыми кожными покровами либо желтуха развивается в первые или вторые сутки и прогрессивно нарастает. Кожа становится желто-зеленого или желто-коричневого цвета. В крови таких младенцев содержится высокий процент билирубина, а его дальнейшее быстрое повышение становится токсичным для центральной нервной системы. Если ребенок остается живым, возможны серьезные последствия в виде отставания психического и физического развития.

Анемия - наиболее легкая форма гемолитической болезни новорожденных. Проявляется она обычно в конце первой недели жизни, количество эритроцитов падает до 2-3 млн. Печень и селезенка могут быть увеличены. Диагноз ставят на основании определения группы крови матери и ребенка и исследования резус-фактора. Прогноз хороший.

Лечение начинают с заменного переливания резус-отрицательной крови. Ее переливают из расчета 150 мл на 1 кг массы ребенка.

Проводят также внутривенное капельное введение 10-20%-ного раствора глюкозы, гормональных препаратов и витаминов группы В, переливание плазмы. (10 мл на 1 кг веса ребенка). В течение 2 недель после рождения ребенка кормят только донорским молоком (из-за наличия в молоке матери резус-антител).

Профилактика. У всех исследуется кровь на резус-фактор. При резус-отрицательной крови определяют антитела к резус-фактору, чтобы в случае необходимости быть готовыми к заменному переливанию крови.

Этот спор у нас в крови

Что такое резус-фактор и почему происходит резус-конфликт?

С.МОРОЗОВА, Кировская область.

На вопрос отвечает врач, кандидат медицинских наук Ольга Владимировна РУИНА.

О таком недуге, как резус-конфликт, знают, наверное, все. У матери, кровь которой не совпадает с кровью ребенка по резус-фактору, малыш может родиться с тяжелыми отклонениями со стороны нервной системы.

Почему возникает резус-конфликт? Как известно, человек может иметь резус-отрицательную или резус-положительную кровь. В первом случае его кровь не содержит определенного белка, который есть у большинства людей. Передается резус по наследству. Если оба родителя - резус-отрицательные (то есть их кровь не содержит «дополнительного» белка), то и ребенок будет таким же. А вот у резус-положительных родителей дети могут родиться как с «дополнительным» белком, так и без него.

Резус в течение жизни человека не меняется. Проблемы возникают только в том случае, если перелить резус-отрицательному человеку резус-положительную кровь. При этом против «нового, чужеродного» белка в организме начинают вырабатываться антитела. В итоге красные кровяные клетки (эритроциты) собственной крови разрушаются, увеличиваются печень и селезенка.

Несовпадение крови по резус-фактору может стать причиной тяжелых реакций, возникающих во время или сразу после переливания крови: у пациента появляется озноб, повышается температура тела, ухудшается общее состояние, вплоть до почечной недостаточности. Если не оказать больному срочной медицинской помощи, то он может погибнуть.

Сходные реакции в организме возникают и при беременности. Если мама имеет отрицательный резус, а ребенок - положительный, то немного эритроцитов малыша может проникать в кровотоки матери через плаценту. Природа устроила все таким образом, что организм матери защищает ребенка, то есть не вырабатывает антител к нему. Но бывает и так, что эта природная защита по каким-то причинам не срабатывает. Тогда в организме матери начинают вырабатываться антитела, которые проникают через плаценту к ребенку и разрушают его кровяные клетки. По-

сле рождения у такого малыша возникают признаки недуга.

Гемолитическая болезнь может появляться у новорожденного и в том случае, если отмечается несовпадение группы крови матери и ребенка. Опасным считается, если мать имеет первую группу крови, а малыш - вторую или третью. Но проявления болезни, вызванные несовместимостью по группе крови, обычно протекают легче, чем с несовместимостью по резусу.

Как проявляется резус-конфликт у ребенка?

Сразу после рождения или в первые дни жизни у новорожденного появляется желтушка. Иногда кожа малыша становится бледной, отмечается понижение гемоглобина в крови. В тяжелых случаях у новорожденного возникают отеки. Бывает, ребенок гибнет еще до рождения.

Так как кровяные тельца (эритроциты) ребенка разрушаются, то в крови накапливается все больше и больше продуктов их распада. Один из наиболее опасных - билирубин. Он и вызывает желтушное окрашивание кожи, может повредить клетки головного мозга. Если билирубин успевает подействовать на так называемые «ядра мозга», отвечающие за жизненно важные функции организма, то в дальнейшем таких детей ожидает инвалидность.

Гемолитическая болезнь лечится обильным введением жидкости (капельницами), сорбентами, позволяющими очистить организм малыша от токсинов, светолечением. В неотложных случаях в первые часы и дни жизни ребенка проводится заменное переливание крови, при этом малышу вводят ту же кровь, что и у мамы, и проводят реанимационные мероприятия.

В первое время кормить таких детей мамам не приносят, так как антитела, которые вырабатываются в материнском организме, могут передаваться ребенку через грудное молоко. В это время новорожденного кормят донорским молоком или смесями.

Как сказывается резус матери на течении беременности и родах?

На способность к зачатию резус-фактор крови не влияет. Опасность для ребенка существует только тогда, когда он положительный. Если же у малыша отрицательный резус, то, значит, его кровь так же, как и кровь мамы, никаких «дополнительных» белков не содержит, и антитела у женщины вырабатываться не будут.

Неблагоприятный признак, если в крови у матери начинают появляться антирезусные антитела. Особенно плохо, если концентрация этих антител растет.

Возможности современной медицины позволяют внутритробно перелить кровь плоду через сосуды пуповины. Делается эта процедура под ультразвуковым контролем. Иногда сразу по-

сле рождения ребенку проводят заменное переливание крови, которое помогает избежать тяжелых осложнений.

Что делать, если у вас отрицательный резус?

Мужчинам из-за этой особенности своего организма волноваться не стоит. А вот женщинам с отрицательным резусом надо относиться к своему здоровью повнимательнее, особенно если они планируют рожать.

■ Кстати

Резус-фактор - антиген, содержащийся в крови обезьяны макаки-резус (отсюда название) и людей. Антигенами называются чуждые для организма вещества, вызывающие образование антител.

По наличию или отсутствию резус-фактора люди делятся на резус-положительных (85%) и резус-отрицательных (15%). Резус-фактор обуславливает совместимость матери и плода, а также (при переливании крови) донора и реципиента.

При переливании резус-отрицательным людям резус-положительной крови или при беременности резус-отрицательной женщины резус-положительным ребенком возможны осложнения. Учет резус-фактора, как и группы крови, обязателен при переливании крови.

Капля, дарующая жизнь

ЗАБЛУЖДЕНИЯ И ПРАВДА О ПЕРЕЛИВАНИИ КРОВИ

По поводу переливания крови существует немало вымыслов. Поможет отличить мифы от реальности главный врач Нижегородского областного центра переливания крови, главный специалист по трансфузиологии Нижегородской области Константин Васильевич КУЗНЕЦОВ.

Переливание крови - это всегда риск.

- Верно. Кровь - это не просто лекарственное средство, это живая ткань, обладающая свойствами живого организма и несущая

щая определенную биологическую информацию. Поэтому переливание крови всегда вызывает ответную реакцию иммунной системы. Сегодня переливание крови применяется только для спасения человека. С его помощью нельзя заниматься профилактикой. Причем при переливании, в основном, применяется не кровь, а ее составные части, компоненты. Это позволяет до минимума свести те неблагоприятные факторы воздействия, которые кровь как живая ткань оказывает на организм человека.

Прямое переливание крови наиболее опасно для обеих сторон.

- В настоящее время прямого переливания крови практически не существует. В исключительных случаях, чтобы спасти жизнь человека, ему переливают свежезаготовленную донорскую кровь. Но и тогда кровь сначала берется во флакон или контейнер и уже потом переливается в вену больного: прямого соединения вен нет. Это необходимо в интересах донора, чтобы инфекции, которые могут быть у больного, не передались самому донору.

Переливание крови вытесняется бескровной медициной и хирургией.

- Научная медицина всегда искала варианты спасения людей «бескровными» методами, и они были найдены. Сейчас широко применяют заменители крови, ведь, по большому счету, переливание крови - это фактически трансплантация ткани, которая может иметь известные последствия, связанные с несовместимостью тканей. Правда, с кровью этого не происходит, потому что открыты законы совместимости, учитывая которые можно переливать кровь. Пока еще не удалось создать заменитель, полностью соответствующий составу крови, он замещает лишь часть ее компонента.

Когда больному нужно срочно перелить кровь, врачи предпочитают взять ее у родственников.

- Раньше считалось, что генетически похожая кровь вызывает меньше иммунологических изменений (то есть защитных реакций) в организме. Но существует и побочный эффект от применения родственной крови, когда при переливании возникает реакция, называемая «трансплантат против хозяина» (перелитая кровь или ее клетки начинают вызывать побочные реакции у больного). Осложнение очень редкое, но оно возможно тогда, когда переливается кровь от кровных родственников.

Кровь взрослого человека не подходит для ребенка.

- Источник крови - только взрослый человек. Ребенок донором быть не может. Его организм еще не сформировался, поэтому

взятие крови вызовет определенные сдвиги в жизнедеятельности функциональных систем.

Донорство вредно.

Оно безвредно. Потому что та часть крови, которую мы берем у донора, компенсируется. Если берем плазму, то она уже через двое суток восстанавливается, вся кровь через месяц возвращается к норме. Конечно, есть и противопоказания к донорству. Я бы не советовал сдавать кровь тем, кто имеет проблемы с питанием, людям с хроническими заболеваниями, с болезнями органов зрения.

В пользу донорства говорят такие факты. Допустим, человек в результате травмы потерял много крови. Но если он донор, то его организм уже знает, как запустить механизмы компенсации кровопотери, чтобы сохранить жизнь. У тренированного к потерям крови донора выживаемость в критических ситуациях более чем на 30 процентов выше, чем у обычных людей. Инфаркты миокарда, инсульты у доноров развиваются почти в 80 раз реже. Это объясняется тем, что кровь у донора постоянно обновляется, обладает более текучими свойствами.

Редкие группы крови ценятся выше, чем самые распространенные.

- Конечно, мы заинтересованы в том, чтобы запасы крови пополнялись редкими группами (резус отрицательная кровь четвертой группы, например, встречается всего у 5-6% населения). Хотя на самом деле разновидностей крови больше, чем 4 группы (внутри групп существует свое разделение). Даже в широко распространенной первой группе крови есть свои редкие подвиды.

Известно правило: донору должна быть перелита кровь той же группы, что у него. Но есть и исключения, когда есть риск, что пострадавший может погибнуть от большой потери крови. В этом случае при отсутствии крови соответствующей группы можно перелить первую резус-отрицательную группу. Но небольшую дозу, в пределах 500 мл.

По группе крови можно определить характер человека, разработать индивидуальную диету.

- Это несерьезно. Все попытки связать группу крови с режимом питания, психологическими особенностями человека, вывести какие-то другие закономерности того же ряда - совершенно, по моему мнению, ненаучны.

**Записала
Светлана ЯРЫГИНА.**

Диета по группе крови

Много слышала о модной диете по группам крови. Хотелось бы подробнее узнать, что она собой представляет.

И.ГАРИНА, Алтайский край.

Врачи пока не пришли к единому мнению о том, насколько эффективно питание по группе крови, хотя большинство диетологов считает эту теорию, имеющей право на существование. Людям, страдающим какими-либо хроническими заболеваниями, прежде чем «сесть» на данную диету, следует обязательно проконсультироваться с врачом.

Эта диета исходит из реакции организма человека с определенной группой крови на те или иные продукты. Труднее всего приходится обладателям **1 (0) группы крови**. Им полезны мясо и зелень, но нельзя есть ни хлеба, ни картошки, ни каши, ни капусты, ни молока. Основные болезни людей с 1(0) группой - нарушение свертываемости крови, воспаления, дисфункция щитовидной железы, язвы желудка и кишечника, аллергии.

Людям со **2 (А) группой крови** согласно данной диете не следует есть мясо, особенно красное, молочные продукты и пшеницу (а вот гречка им необходима). Людям этой группы легко и полезно быть вегетарианцами. Им идеально подходит диета с большим количеством соевых продуктов, овощей и фруктов, растительных жиров. Заодно такое питание служит профилактикой заболеваний сердца, опухолей, анемии и болезней печени, к которым склонны носители 2-й группы крови.

Из рыбы им рекомендуется треска, карп, щука и скумбрия, но диета советует избегать крабов, кальмаров, камбалы, креветок и даже селедки.

Люди с **3 (В) группой крови** наделены хорошим здоровьем, хотя у них часто диагностируют редкие заболевания. Они хорошо переносят молоко, яйца и мясо, кроме куриного. Не очень полезна им свинина. Вредны креветки и раки. Следует избегать растительных жиров, за исключением оливкового и льняного масла. Разрешаются все овощи, кроме томатов, редьки и маслин. Из фруктов особенно полезны ананасы, бананы и виноград, а также сливы и клюква.

Люди с **4 (АВ) группой крови** соединяют свойства обладателей 2-й и 3-й. Поэтому они хорошо переносят молочные продукты и хуже - курятину. Регулярное умеренное потребление

мяса позволяет им бороться со склонностью к анемии, а большое количество свежей зелени, овощей, сои служит профилактикой рака и болезней сердца. Полезны им ржаной хлеб, овсянка, пшено, рис, но следует отказаться от гречихи. Показаны фасоль, чечевица, горох. Из даров моря очень хороши треска, морской окунь, скумбрия, а также речная щука. Не следует есть камбалу и селедку, креветок и речных раков.

«Кровь» из грибов

Ученые намерены с помощью грибов и бактерий создать универсальный заменитель крови. Цель нового проекта - сделать переливание более безопасным, поскольку использование донорской крови связано с высокими рисками, в частности, из-за повсеместного распространения СПИДа.

Микроорганизмы, которые взяты за основу, уже применяются в медицине для изготовления лекарств. Синтетические, схожие с гемоглобином белки будут переносить кислород между легкими и органами.

«Новую кровь», в отличие от естественной, можно будет стерилизовать. И в этом ее огромное преимущество.

Попытки создать искусственную кровь предпринимались и раньше. В Японии были получены образцы искусственной крови на основе белка альбумина, не вызывающие отторжения, но промышленное производство такого заменителя потребовало бы чрезмерных затрат. И потому идея не была реализована.

Современные методы очистки крови

Как чистят кровь

Расскажите о современных методах очистки крови.

Т.МАРЧЕНКО, Красноярский край.

Плазмаферез, ультрафильтрация, гемофильтрация и гемодиализ - это современные методы очищения крови от токсических продуктов и добавления в нее необходимых компонентов

путем фильтрации крови и плазмы через устройства, основной частью которых являются полупроницаемые мембраны. Во время процедуры кровь берут из вены, затем она проходит через специальный аппарат, в котором осаждаются растворенные в крови вещества и, если необходимо, добавляются другие. Потом очищенная кровь возвращается обратно пациенту. Процедура выполняется как в амбулаторных, так и в стационарных условиях.

Гемодиализ - это метод очищения крови при острой и хронической почечной недостаточности. Во время гемодиализа происходит удаление из организма токсических продуктов обмена веществ, нормализация водного и электролитного балансов. Гемодиализ осуществляют обменным переливанием крови (одновременное массивное кровопускание с переливанием такого же количества донорской крови). Гемодиализ основан на обмене веществ через полупроницаемую мембрану, омываемую с одной стороны постоянным током крови, с другой - диализирующим раствором. Этот раствор по составу сходен с жидкой частью плазмы, но при необходимости состав меняют в зависимости от уровней электролитов у больного. Во время процедуры путем диффузии и ультрафильтрации из крови удаляются вредные и поступают необходимые вещества. Аппараты гемодиализа очищают кровь от токсинов за четыре-шесть часов, на 90% выполняя функции почек. При современных методах гемодиализа большинство больных нуждаются в 9-12 часах процедур в неделю, поровну распределенных на несколько сеансов.

Кроме гемодиализа, для очищения крови используют также непрерывную **гемофильтрацию, непрерывный артериовенозный или веновенозный гемодиализ**.

К современным методам очистки крови вне организма относится **плазмаферез**. Плазма крови, призванная доставлять клеткам вещества, необходимые для их строительства и питания, вместе с качественным «стройматериалом» способна принести и токсические вещества. Плазмаферез - это процедура удаления из организма плазмы крови с растворенными в ней токсинами. Эффект применения плазмафереза заключается в общем стимулирующем действии на обмен веществ, состоянии иммунного статуса, улучшение микроциркуляции кислорода в тканях. Необходимость плазмафереза доказана в комплексном лечении таких заболеваний, как вирусные гепатиты, гепатозы, цирроз. Плазмаферез оказывает наименьшее повреждающее действие на кровяные клетки и хорошо переносится больными.

Суть метода - в удалении определенного количества крови из кровотока, разделение ее на фракции (компоненты), а затем

возвращение клеточных компонентов в кровяное русло. Одновременно с удалением плазмы проводится восполнение дефицита объема циркулирующей плазмы замещающими растворами.

Гемофильтрация - метод очищения крови посредством ее фильтрации через искусственные мембраны с одновременным замещением удаляемого фильтрата специальным раствором. Гемофильтрацию проводят при острой и хронической почечной недостаточности.

Притяжение вместо скальпеля

Слышал о гравитационной хирургии крови. Хотелось бы узнать об этом методе подробнее, расскажите, пожалуйста.

В.ШАГАЛОВ, Иркутская область.

Больную кровь не прооперируешь ни скальпелем, ни лазером... Но именно в крови накапливаются различные токсические вещества и шлаки, которые кровь же и разносит по всему организму, отравляя его и поражая все новые органы. Наверное, поэтому во все времена так популярны были кровопускания, в которых порой видели панацею при лечении многих болезней. Лишь в 90-е годы прошлого века появился метод гравитационной хирургии крови, который собрал в себе результаты почти полувековых поисков освобождения организма от всевозможных ядов.

О новом методе очищения и оздоровления крови рассказывает заведующий отделением гравитационной хирургии крови и диализа Нижегородской областной детской клинической больницы Владимир Аркадьевич ГОРШЕНЕНКО.

- Почему метод очистки крови называется гравитационной хирургией?

- Метод основан на экстракорпоральной коррекции: влиянии на кровь вне организма. В основе его лежит плазмаферез. С его помощью кровь разделяют на клеточный состав и плазму, в которой оседают в основном все токсины и шлаки. Для того чтобы очистить кровь, нужно удалить плазму. Это делают различными способами – с помощью фильтрации или гравитации. В последнем случае большая кровь из вены пациента поступает на специальный аппарат (центрифугу). Там под воздействием силы тяжести она разделяется на главные составные части – клетки крови и плазму (красную и белую). Кстати, поэтому своеобраз-

ным «гербом» нашего отделения и стало бело-красное яблоко. Белая кровь – насыщенная токсическими веществами плазма - замещается необходимым объемом нейтрального раствора, смешивается с клетками крови и возвращается в организм. Очищенная от всего лишнего кровь вновь вводится пациенту по капельнице через вену другой руки. Все элементы крови сохраняются, только в ней уже нет токсинов. В результате кровотока улучшается, сосуды начинают активно работать, клетки - активно дышать. В течение 2-3 часов с помощью гравитационной хирургии можно полностью очистить кровь и спасти человека.

- Неужели вылечить больную кровь можно, только очистив ее при помощи гравитационной хирургии?

- Да, не всегда удается вылечить кровь, удалив из нее только токсические вещества. Иногда необходимо освободить организм от аллергенов или смоделировать кровь, чтобы она лучше выполняла свои функции (например, насытить ее кислородом или сделать менее вязкой). Это порой даже важнее, ведь необходимо, чтобы организм сам умел справляться с проблемами. Мы проводим экстракорпоральное (вне организма) дозированное ультрафиолетовое облучение крови. Процедура УФО при всей кажущейся простоте дает ощутимый положительный эффект: активизирует окислительно-восстановительные процессы в крови. После двух-трех сеансов УФО крови растет уровень иммуноглобулина, улучшаются кислородо-транспортные свойства крови, повышается ее активность. УФО стимулирует внутренние резервы организма.

Активизировать кровь, заставить ее в полной мере выполнять свои функции помогает метод квантовой гематерапии, в которой используется лазерное облучение. А озоновая терапия улучшает ее окислительную функцию. УФО крови и ее озонирование заставляют активно работать различные иммунные системы организма.

- Можно ли при помощи гравитационной хирургии вылечить хронические заболевания?

- К сожалению, ни одно хроническое заболевание вылечить полностью невозможно. Врачи отделения гравитационной хирургии могут убирать только следствие болезни, а причину будет искать узкий специалист. Перед врачами стоит вопрос: как сделать так, чтобы у хронического больного не было осложнений, чтобы не приходилось повышать дозы лекарственных препаратов и гормонов. При помощи гравитационной хирургии крови можно увеличить периоды ремиссии (затишья болезни) и сделать обострения хронических болезней менее выраженными.

Методы гравитационной хирургии сейчас внедряются во многих направлениях медицины. Они эффективны и безопасны, за ними будущее.

Силы гравитации от 60 болезней

Правда ли, что с помощью гравитационной хирургии крови можно омолодить организм и излечиться от практически неизлечимого сегодня атеросклероза?

**Г.КУДРЯВЦЕВА,
Мурманская область.**

Действительно, с помощью гравитационной хирургии можно омолодить организм. С годами кровотоки затрудняются из-за образования в крови больших молекул, которые очень медленно передвигаются по сосудам, и чем человек становится старше, тем больше в организме появляется таких молекул, повреждающих сосудистые стенки и нарушающих скорость кровотока. После курса гравитационной хирургии кровотоки улучшаются, сосуды начинают активно реагировать на внешние раздражители, клетки – дышать. А у человека пропадают отеки, разглаживаются морщины, он молодеет на глазах.

Правда и в том, что гравитационная хирургия - единственный на сегодня способ, который помогает избавиться от атеросклероза. С помощью гравитационной хирургии крови просветы в сосудах делаются шире, а сами сосуды - более эластичными и здоровыми. Для этого из плазмы крови убирают холестерин и соединения, способные спровоцировать появление холестериновых бляшек. В результате замедляется развитие атеросклероза, а уже существующие бляшки заметно уменьшаются.

Гравитационная хирургия крови принципиально новый подход к лечению болезней. С помощью новых технологий эффективность лечения таких серьезных заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, болезни сосудов, псориаз, артрит и даже бесплодие, повысилась в несколько раз.

Технология простая. В специальной центрифуге под воздействием гравитационных сил кровь разделяется на плазму

и клетки. Известно, что в плазме растворены как полезные, так и вредные вещества, и от их соотношения зависит очень многое в самочувствии человека. В аппарате кровь делают более «чистой» и функционально активной. В зависимости от недуга удаляются или нейтрализуются в крови определенные молекулы и клетки, вызывающие или поддерживающие ту или иную болезнь. Пациент процедуру воспринимает как обычную капельницу: он садится в кресло, в вену вводится тонкая игла, через которую кровь поступает в аппарат. Затем пациент может спокойно делать свои дела: идти на работу, ехать на дачу и даже заниматься спортом. Курс состоит из 5-10 процедур, которые пациент проходит за 10-15 дней. Сразу же после этого наступает излечение, а если заболевание хроническое исчезает зависимость от сильных лекарственных препаратов, обострения болезни протекают более гладко, период ремиссии увеличивается.

Гравитационная хирургия применяется при лечении около 60 заболеваний. Новая технология открывает сразу два возможных варианта лечения. Первый – активизация собственных клеток иммунной системы, которые сами начинают уничтожать бактерии в организме. Второй состоит в том, что пациенту в отфильтрованные на аппарате лейкоциты вводятся определенные лекарства, а потом насыщенные ими лейкоциты транспортируются прямо в очаг воспаления, отдавая лекарство уже на месте. При применении таблеток и уколов в очаг воспаления попадает примерно 1,5 процента всех лекарств, остальные же разносятся по всему организму, зачастую отравляя здоровые органы. При использовании гравитационной хирургии концентрация лекарства в нужном месте повышается в 6-8 раз, а само его воздействие более длительное, нежели при терапевтических процедурах.

Есть такие аутоиммунные заболевания, как красная волчанка, аутоиммунный гепатит, атопический дерматит, рассеянный склероз и другие тяжелейшие заболевания, когда иммунная система «сходит с ума» и вместо того, чтобы бороться с бактериями, начинает бороться с собственными тканями, то есть вырабатывать антитела против себя. С помощью специальной технологии можно удалить из крови эти антитела, а очищенную плазму вернуть в организм. Пациент перестает нуждаться в гормональной терапии, организм начинает сам бороться с болезнью, так как активизируется система, которая подавляет вредные клетки. Количество вырабатываемых антител уменьшается, и пациенты начинают жить полноценной жизнью.

Анемия

Железо и мы

Правда ли, что железо является главным микроэлементом для поддержания хорошего здоровья. Расскажите подробнее о той роли, которую железо играет в нашей жизни.

Д.ХРИПУНОВА, Мурманская область.

Значение железа в жизнедеятельности человека трудно переоценить: оно входит в состав более 70 различных по своим функциям белковых веществ и ферментов. Железо в нашем организме присутствует практически во всех клетках и внеклеточных жидкостях, в частности в плазме крови. Именно благодаря этому уникальному микроэлементу наш организм насыщается кислородом и избавляется от углекислого газа. Суточная потребность в железе составляет 8,7 мг. Из них лишь 2 мг берется из пищи, основная же доля железа, поступающего в костный мозг для выработки гемоглобина, образуется в результате распада «старых» эритроцитов в селезенке.

Самые важные для организма соединения железа — гемопротеины, состоящие из белка и небелковой структуры гема. К гемопротеинам относятся гемоглобин и миоглобин, некоторые ферменты. Гемоглобин, в котором сосредоточена основная масса железа человеческого организма, обеспечивает газотранспортную функцию крови, доставляя ко всем тканям и клеткам кислород и выводя из них углекислый газ. Миоглобин, дыхательный белок сердечной и скелетной мускулатуры, регулирует уровень кислорода в мышцах. Железосодержащие ферменты участвуют в антиоксидантной защите организма, препятствуя окислению липидов, ведущему к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, и в уничтожении болезнетворных бактерий лейкоцитами.

Препятствуют всасыванию железа препараты, понижающие кислотность (антацидные препараты), и антибиотики тетрациклинового ряда.

Дефицит железа — самая частая причина анемии, вызванной нарушением рациона питания. Особенно подвержены ей люди пре-

клонного возраста, потому что многие из них сокращают потребление мясных продуктов, не учитывая, что железо из растительных продуктов в их возрасте усваивается хуже. Железодефицитные состояния в пожилом возрасте могут быть вызваны и различными заболеваниями, которые сопровождаются хронической кровопотерей (язвенной болезнью, колитом, геморроем и т.п.).

Снижено всасывание железа у людей, перенесших резекцию желудка и испытывающих дефицит витамина B_{12} , необходимого для нормального кроветворения.

При дефиците железа могут возникать боли в области сердца, учащенное сердцебиение, характерны повышенная утомляемость и возбудимость, переходящая в депрессию, синдром усталых ног, а также головные боли, головокружение, обмороки, подверженность инфекциям, желудочная диспепсия, ломкость ногтей и волос. Типичными симптомами железодефицитной анемии в пожилом возрасте являются сухость слизистой оболочки полости рта и языка, образование трещин в углах рта с их последующим инфицированием, покраснение, отек и кровоточивость десен.

Самый простой способ ликвидировать нехватку важного микроэлемента - правильно и полноценно питаться. Чтобы железо легко усваивалось организмом, следует включать в рацион железосодержащие продукты. Особенно мясо, рыбу и печень, в которых железо находится в биологически активной форме (в составе гема). Железо хорошо усваивается, если пища богата аскорбиновой и другими органическими кислотами, витаминами B_2 и B_6 , фолиевой кислотой и медью.

Опасно и переусердствовать с потреблением железа, потому что организму сложнее устранить его избыток, чем восполнить недостаток. При повышенном содержании железа в организме увеличивается риск возникновения инфекционных, сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Альцгеймера и Паркинсона, некоторых видов рака. Поэтому сейчас не принято вводить железо в состав профилактических витаминно-минеральных комплексов и пищевых добавок для пожилых людей.

Не следует забывать и о том, что бесконтрольный прием препаратов железа грозит раздражением желудочно-кишечного тракта и избыточным образованием свободных радикалов. Недаром эти средства рекомендуется принимать вместе с антиоксидантами - витаминами С и Е. Людям, страдающим ревматоидным артритом, надо быть особенно осторожными с препаратами железа, так как они могут усилить воспаление суставов.

Никогда не принимайте препаратов железа, не проконсультировавшись с лечащим врачом.

Требуется железо!

Расскажите, почему развивается железодефицитная анемия. Как ее лечить и какие меры профилактики нужно предпринять, чтобы предотвратить анемию?

М.ЗВОНАРЕВА, Волгоградская область.

Железодефицитная анемия (ЖДА), или малокровие, считается одним из самых распространенных заболеваний. По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, 800 млн. человек страдают ЖДА, или скрытым дефицитом железа. Малокровие наиболее часто встречается у детей, подростков и женщин.

Для чего необходимо железо в организме человека и что будет происходить, если его запасы уменьшатся? Сигналом истощения запасов железа в организме является уменьшение синтеза гемоглобина в клетках крови, что приводит к снижению его концентрации, а затем и уменьшению количества самих клеток крови (малокровие). Нехватка переносчиков кислорода неизбежно приводит к кислородному голоданию всех тканей и органов организма человека. При дефиците железа нарушается и мышечная работоспособность. Причиной функциональной недостаточности мышц является сниженная активность железосодержащих ферментов.

При тяжелом дефиците железа могут развиваться неврологические нарушения. Они чаще отмечаются у молодежи (особенно у молодых женщин) и проявляются парестезиями (неприятными ощущениями онемения в кончиках пальцев, бегающих мурашек), затруднением при проглатывании (дисфагия) сухой и твердой пищи, трудно контролируемые позывами на мочеиспускание, ночным недержанием мочи, головными болями, нарушением зрения. Для дефицита железа характерны изменения поведенческих реакций: извращение вкусовых ощущений (желание есть мел, глину, грызть сырые макароны) и восприятия запахов (начинает нравиться запах ацетона, бензина).

Трофические нарушения могут проявиться уже на начальных стадиях дефицита железа. К ним относятся повышенная ломкость и выпадение волос, ломкость ногтей, сухость кожи, изменение слизистых оболочек полости рта.

Главной причиной железодефицитной анемии является кровопотеря. Основными ее причинами являются:

- гиперполименоррея, аборт, роды;
- хронические кровотечения из желудочно-кишечного тракта;
- носовые кровотечения; кровохарканье; донорство;
- острые кровопотери (после операции, ранения и пр.).

В развитии анемии наиболее значимы длительные кровотечения с небольшим объемом суточной кровопотери (10 - 20 мл/сут). Такие кровотечения могут очень долго оставаться незаметными для человека, поскольку проявляются лишь изменением окраски стула на более темную. При обнаружении у себя этих признаков необходимо обязательно проконсультироваться у врача.

Повышенная потребность организма в железе также является причиной развития железодефицитной анемии. Особое внимание при повышенной потребности в железе надо уделять женщинам во время беременности и лактации. Основной запас железа человек получает во время внутриутробного развития через плаценту от своей матери и в младенчестве с материнским молоком. За время беременности и лактации женщина расходует более 800 мг железа, поэтому в это время требуются адекватные запасы железа в организме женщины. Существующий дефицит железа может стать предпосылкой для развития дефицита железа у ребенка. У детей с врожденным дефицитом железа анемия может развиваться в период активного роста.

Недостаточное поступление железа с пищей не является частой причиной малокровия. Суточная потребность железа для женщин составляет 15 мг, а для мужчин - 10 мг.

Лечение железодефицитной анемии препаратами железа весьма эффективно, но для успешного лечения должны быть использованы только лекарственные формы железа. Богатые железом продукты являются поддержкой лечения препаратами. Из лекарственных источников у больных анемией всасывание железа возрастает минимум в 10 раз по сравнению с всасыванием железа из пищи, то есть составляет 20 - 25 мг в сутки. При таком уровне всасывания повышение уровня гемоглобина происходит примерно на 1 процент в день.

Существует очень большое количество пероральных (для приема через рот) препаратов железа. Все они содержат одну из солей закисного (двухвалентного) железа. Лечение пероральными препаратами следует проводить до нормализации уровня гемоглобина, а затем еще в течение 2 месяцев в половинной дозе для пополнения запасов железа в депо.

При правильном лечении прогноз железодефицитной анемии благоприятный. Обычно подъем уровня гемоглобина отмеча-

ется только на 3-й неделе после начала терапии и достигает нормальных значений через 1,5 месяца. Ошибочное ожидание наступления видимого эффекта (подъема гемоглобина) в первые же дни начала терапии зачастую приводит к формированию неверного представления о «неэффективности» препаратов железа.

Профилактика. Больше всего нуждаются в профилактических мерах женщины с гиперполименореей. Им рекомендуют использовать пероральные препараты железа в дозе 300 мг в день в течение 5 дней ежемесячно. Профилактический прием препаратов железа необходим беременным и кормящим женщинам на протяжении всего срока беременности и лактации. Принимать препараты необходимо в половинной дозе (150 - 250 мг в сутки).

Избыток вреден

Правда ли, что железо может накапливаться в организме? Может ли произойти передозировка лекарственными препаратами?

Л. ПОГОДИН,
Московская область.

На вопрос отвечает врач-гематолог Валерий Александрович ПАРФЕНТЬЕВ:

- Действительно, избыток железа так же вреден, как и его недостаток. Но современные ферропрепараты (например, феррум лек) стали более совершенными, и железо в них находится в такой химической форме, что не будет всасываться, если организм его уже не воспринимает.

Кстати, анемия может возникнуть не только из-за недостатка железа, но и из-за плохой его усвояемости. Поэтому очень важно проверить степень дефицита железа. А для этого делается исследование сывороточного железа и общих железосвязывающих способностей организма.

Кстати, некоторые считают, что гемоглобин может повыситься от свежего воздуха и пищи. Это самообман. Только пролечившись лекарственными препаратами и устранив причину заболевания, человек может восполнить дефицит железа. А предотвратить повторное возникновение анемии поможет пища, богатая этим микроэлементом.

Мушки пляшут перед глазами

КАК УЗНАТЬ АНЕМИЮ?

Малокровие (анемия), в первую очередь, проявляется бледностью. Иногда кожа приобретает даже зеленоватый оттенок. Особенно часто это встречается у молодых девушек-подростков. Такая анемия развивается на фоне эндокринных расстройств и нарушения усвоения железа в организме.

Больные анемией жалуются на слабость, быструю утомляемость, сонливость, головокружение, у них мелькают мушки перед глазами.

Если болезнь не лечить, то со временем возникают шум в ушах, одышка и сердцебиение. При осмотре врач может услышать сердечный шум. Этот шум проходит после приема лекарств от анемии и поэтому не является опасным. Артериальное давление у больных обычно снижается, при этом люди становятся малоподвижными, чаще зябнут.

При анемии питание кожи нарушается, она становится сухой, так как в ней вырабатывается меньше меланина. В результате кожа хуже поддается загару.

Но гораздо больше забот при анемии доставляют волосы. Они становятся ломкими, секутся, выпадают. Ногти у больных становятся рыхлыми, ломкими, кривыми. Всю эту картину дополняют язвочки и трещины в углах рта. Но проблемы с внешностью - это еще полбеды. Гораздо хуже, если у человека возникают нарушения в работе внутренних органов. У больных могут возникать запоры, отрыжка, боли в животе и чувство тяжести в желудке. Многих беспокоит насморк с неприятным запахом, который не проходит от приема обычных капель и лекарств. Нарушается глотание сухой и твердой пищи: больной чувствует, что любую еду он должен обязательно запивать.

У пациентов возникают странные привычки: они едят мел, тесто, сырую крупу, сырой мясной фарш. Иногда людям нравится вкус песка, земли, угля, глины.

Очень часто анемия протекает незаметно, без выраженных симптомов, поэтому своевременная врачебная диагностика позволит избежать негативных последствий. Ведь дефицит железа приводит к кислородному голоданию организма и нарушению окислительно-восстановительных процессов в тканях.

Огонь-трава гасит очаг анемии

При анемии пьют настой травы или корней крапивы двудомной. Она повышает содержание гемоглобина и количество эритроцитов в крови. Крапива растет повсеместно и считается сорным растением. А ведь в листьях крапивы имеются почти все витамины и многие микроэлементы. Каротина в крапиве, например, в 2 раза больше, чем в моркови, а витамина С в 2,5 раза больше, чем в лимонах. В крапиве содержатся дубильные и белковые вещества, муравьиная кислота, гликозид уртицин, витамин К и аскорбиновая кислота, пантотеновая кислота, каротиноиды, хлорофилл, ситостерин, гистамин, виолаксантин, соли железа и воск.

Витамины и соли железа, содержащиеся в крапиве, нормализуют в организме липидный обмен и оказывают стимулирующее действие на процесс формирования клеток крови. Препараты с крапивой обладают выраженными гемостатическими свойствами, что связано с наличием в листьях растения витамина К, который стимулирует выработку в печени одного из важнейших факторов свертывания крови - протромбина.

Настой листа крапивы готовят так: 2 ст. ложки сырья помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей кипяченой воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин. процеживают, отжимают, доливают водой до емкости стакана. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимают настой по 0,5 стакана до еды 3-5 раз в день.

Эффективны при анемии, а также при больших кровопотерях сборы различных трав с крапивой. Приготовить сбор из тысячелистника и крапивы, взятых в равных количествах. 1 ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают ночь в термосе, затем выпивают в течение дня. Если кровопотеря не понижается, то дозу надо повысить до 2-3 стаканов, прибавив 25 капель жидкого экстракта коры калины или водяного перца.

Можно также приготовить настой из более сложного сбора, состоящего из равных частей тысячелистника, кровохлебки и крапивы.

Крапива входит во многие сборы, которые принимают для лечения железодефицитной анемии. Смешать поровну лист крапивы и листья березы. 2 ст. ложки смеси заварить 1,5 стакана кипятка, настоять 1 час, процедить. Затем смешать настой с 0,5 стакана свекольного сока. Выпить снадобье в течение суток в не-

сколько приемов за 20 минут до еды. Курс лечения - 2 месяца.

Приготовьте настой из крапивы, цветущих верхушек гречихи и листа кипрея. Взять все травы в равных количествах, смешать. 3 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 3 часа, процедить. Принимать за 20 минут до еды.

Свекла – «железная леди»

При анемии и для ее профилактики диетологи советуют в течение длительного времени принимать по 2 ст. ложки свекольного сока перед едой или съедать ежедневно по небольшой свежей свекле, натертой на терке.

Кобальт, имеющийся в свекле, используется микрофлорой кишечника человека и животных для синтеза витамина В₁₂. Этот витамин и фолиевая кислота необходимы для образования эритроцитов. Важная роль в синтезе необходимого количества гемоглобина, находящегося в эритроцитах, принадлежит железу. По его содержанию среди овощей свекла уступает только чесноку. В целом комплекс витаминов группы В и микроэлементов, которые есть в свекле, оказывает благоприятное влияние на кроветворение, улучшает состав крови.

Что поможет при анемии

Есть много и трав, и растений, и полезных продуктов, которые помогут преодолеть анемию.

Тыква. Она содержит витамины С, Е, В, а также витамин Т, который участвует в кроветворении, образовании красных кровяных клеток.

Девясил и донник желтый, которые содержат железо.

Плоды рябины. Свежие или сухие ягоды измельчить, заварить как чай и пить без ограничения.

Ореховая смесь с фруктами, содержащими железо. В нее входят: грецкий орех или шиповник - 0,5 кг, чернослив - 0,5 кг, инжир - 0,5 кг, изюм - 0,5 кг, курага - 0,5 кг. Все пропустить через мясорубку и съедать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Сало с яблоками. 300 г свиного жира (сала) и 6 больших зеленых яблок нарезать и варить до мягкости яблок, затем пропустить через сито и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

«Нутелла». 12 яичных желтков растереть со стаканом сахара и добавить 300 г измельченного шоколада (это три большие плитки) или несколько столовых ложек какао, все смешать и дать застыть. Массу намазывать на хлеб и запивать теплым молоком.

«Шоколадная» паста. Взять по 200 г какао, топленого свиного сала, меда и сливочного масла и довести на медленном огне до кипения. Хранить в темном месте. Прием: 1 ч. ложку массы растворить в половине стакана горячего молока и пить 3 раза в день по 2 ст. ложки.

Чесночная настойка. 300 г измельченного чеснока залить стаканом медицинского спирта и настоять 3 недели, принимать по 20 капель на полстакана молока 3 раза в день.

Чай из трав включает в себя лист и цвет земляники, лист и цвет яблони, цвет боярышника, лист облепихи, лист смородины, малины, цвет календулы, траву душицы луговой, лепестки шиповника. Заваривать 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка и пить как чай.

При анемии нужно больше есть **нежирного мяса**, заниматься **физкультурой**, обливаться холодной водой. Перед зеркалом говорить: «Я здоров, у меня ничего не болит и болеть не может».

Н. ПЛОТНИКОВА,
ст.Оричи Кировской области.

Питание при малокровии

У меня признаки анемии и показатель гемоглобина не соответствует норме. Какие продукты следует включить в ежедневный рацион, чтобы улучшить состав крови?

Г.КАСАТОВА,
Починковский район Нижегородской области.

Для улучшения состава крови врачи советуют как можно чаще включать в свой рацион следующие продукты:

- кабачки и тыкву;
- печень (не менее 250 г);
- сельдерей, который богат магнием и железом, необходимы для кроветворения;

- абрикосы (3-4 плода);
- темный мед (1 ч. ложка после еды).

На завтрак полезно выпивать чашку овсяного молока. 2 ст. ложки зерен овса залить стаканом горячей воды, настоять ночь. Утром добавить 1 ч. ложку отрубей, мед и сухари.

Поможет улучшить состав крови смесь 0,5 стакана свекольного сока с 1 ч. ложкой меда, которую нужно пить 3 раза в день за 1 час до еды.

■ Кстати

Для укрепления капилляров, снижения свертываемости крови, увеличения содержания гемоглобина в крови, а также для улучшения работы системы кровообращения в целом широко используются пчелиная пыльца и перга.

Цветочная пыльца и перга в капсулах эффективны при лечении анемии различного происхождения.

Полезный суп из сухофруктов

Помню, в детстве, когда я ходила в детский сад, повара нам готовили фруктовые супы из кураги и сухофруктов. Для нас казалось необычным то, что суп был негорячим, без картошки и мяса, а сладко-кислый, с рисом и курагой. Воспитатель объясняла, что этот суп очень полезный для нашей крови, и называла его абрикосовым. Не все дети его любили, некоторые оставляли нетронутым, а я всегда съедала свою порцию, потому что суп был похож на компот, который я любила.

Фруктовый суп из кураги особенно хорош летом, когда жарко и тяжелой пищи совсем не хочется. Суп из сушеных абрикосов легко усваивается организмом. Курага богата калием, кальцием, магнием, фосфором, железом, углеводами, органическими кислотами.

Абрикосовый «суп» как питательное и общеукрепляющее средство полезно включать в меню ослабленных, выздоравливающих после болезни людей, а также страдающих хроническими заболеваниями (например, туберкулезом), беременных женщин и, конечно, детей.

Суп из кураги обладает легким послабляющим действием. Вместе с рисом он хорошо помогает при отеках, гипертонии, нарушениях сердечного ритма, лишнем весе. Я ем фруктовый суп из кураги, потому что у меня анемия, а, как известно, абрикосы полезны при дефиците железа.

Фруктовый суп я готовлю так: 0,5 стакана промытой кураги, 0,5 стакана сахара и 1 стакан длинного риса (предварительно замоченного в холодной воде) заливаю 2,5 л воды. Как закипит, убавляю огонь и варю 25-30 минут. К кураге можно добавить и чернослив, и сушеные груши. Подбирайте компоненты сами. Главное, чтобы суп получился не слишком густым.

Больным сахарным диабетом не следует увлекаться абрикосами из-за высокого содержания в них сахарозы.

Г.ПАЖИНСКАЯ,
с. Уварово Тамбовской области.

Земляника прибавит крови

При малокровии рекомендуется пить чай из земляничных листьев (доза произвольная), а также сок черной смородины, красной рябины и земляники в равной пропорции. Сок пейте 2 раза в день по 0,5 стакана.

Настойка от малокровия. 100 г травы полыни, собранной в мае, залить 0,5 л водки. Настаивать 3 недели в сухом месте.

Принимать по 1-5 капель натошак. Капать настойку нужно в 30 мл воды (1,5 ст. ложки).

© «Здоровье в доме».

Старинный рецепт от малокровия

В старину земские врачи лечили железодефицитную анемию «железными» яблоками. Вечером необходимо вымыть 2 зеленых яблока (лучше взять антоновку или симиренку) и несколько раз проколоть их насквозь чисто вымытым плотницким гвоздем. Яблоки накрыть салфеткой и оставить до утра. Утром натошак съесть их.

В местах проколов яблоки чернеют, там образуется яблочно-

кислое железо, которое легко усваивается организмом. Кстати, для лечения подходят только отечественные яблоки, импортные селекционные содержат очень мало полезных веществ и витаминов. В наших же яблоках, биофлавоноидов, фруктовых кислот и микроэлементов содержится гораздо больше. В этом можно убедиться, разрезав пополам отечественное и импортное яблоки. Через час наше яблочко потемнеет, а импортное останется светлым. Это означает, что не произошло окисления всех полезных веществ, содержащихся в яблоке, то есть их практически и нет.

Полынь в наперстке

От анемии набейте бутылку полынью и залейте водкой (полынь надо брать только майскую). Настаивайте 21 день в сухом и темном месте, температура воздуха должна быть чуть выше комнатной. Принимают настойку по 11 капель на 1 наперсток (или на 1 ч.ложку) воды 1 раз в день по утрам натощак. Пьют лекарство 3 недели, после двухнедельного перерыва можно повторить курс лечения.

Е.АНДРЕЕВА,

с.Покровка Куюргазинского района, Башкортостан.

Салаты от анемии

В начале весны готовьте салаты из молодой крапивы и одуванчика, они полезны при малокровии. Желательно вместо воды и черного чая делать настой из листьев земляники и душицы (1 ст.ложка на стакан кипятка).

Воспользуйтесь и таким рецептом: 1 стакан пшеницы и 1 ст.ложку сахара залейте теплой водой так, чтобы только смочить пшеницу, и поставьте ее в теплое место на 12 часов, не дав зерну прорасти. После набухания уберите пшеницу в холодильник.

Принимайте по 1 ст.ложке зерен утром натощак. Съешьте таким образом всю пшеницу, сделайте перерыв и повторите лечение. Это средство полезно не только для крови, но и для зрения и памяти.

Г.БЕЗЪЯЗЫКОВА,

с. Бея, Хакасия.

«Металлическая» диета

Болезнь легче предупредить, нежели ее лечить. Предотвратить развитие анемии поможет сбалансированное питание, обогащенное продуктами с высоким содержанием железа.

Для этого ежедневно в свой рацион нужно включать 100 г мяса или 200 г рыбы, а также любые каши (особенно гречневую). Чтобы железо лучше усвоилось, выпивайте после еды стакан сока, компота, отвара шиповника. Чаем, кофе и молоком сразу после еды лучше не увлекаться, так как в них содержатся вещества, ухудшающие усвоение железа. А через два часа можно позволить себе отдельное чаепитие.

В качестве профилактики анемии полезны гречишный мед (1 десертная ложка 3 раза в день за час до еды), яйца всмятку (ежедневно), молочные продукты (сыр, творог, кефир и т.п. до 500 г в сутки).

Овощи и фрукты шпинат, петрушка, томаты, морковь, черная смородина, лимоны, апельсины, облепиха, земляника, шиповник, яблоки - содержат небольшое количество железа, но благодаря присутствию в них аскорбиновой и лимонной кислот существенно повышают его всасывание из пищи.

Лекарство с железом

Я много слышал о лекарственных препаратах, содержащих железо, которые нужно принимать при анемии. Что это за препараты и как правильно их принимать? В каких продуктах содержится больше всего железа?

Л.ЧУЛКОВ, г. Курск.

Для лечения железодефицитной анемии применяются лекарственные препараты, содержащие двухвалентное железо. Это хеферол, ферроградумет, сорбифер, ферроплекс, фенюльс, фефол-вит, иривит, иррадиан и другие. В их состав входят янтарная и аскорбиновая кислоты, фруктоза, которые улучшают всасывание железа. Суточная доза приема препаратов 100-300

мг. Уровень гемоглобина после приема «железных» лекарств повышается в течение 3-4 недель.

Больше всего железа содержится в свиной печени (19 мг), пивных дрожжах (18,1 мг), какао (12,5 мг), миндале (4,4 мг), индюшином мясе (3,8 мг), муке (3,3 мг), в курице (1,8 мг) и макаронах (1,2 мг).

При железодефицитной анемии полезно включать в рацион яичный желток, сердце, телячью печень - в этих продуктах также содержится много железа.

■ Кстати

Специально для беременных женщин выпускают витаминно-минеральные комплексы «Прегнавит» и «Матерна», в которых заложена суточная норма железа, необходимого для будущей мамы.

Но если анемия у беременной протекает тяжело, могут по-требоваться более эффективные «железные» препараты последнего поколения.

Как восстановить железные запасы

Как при низком гемоглобине лучше всего восполнить дефицит железа: принимать аптечный препарат или придерживаться особой диеты?

Н.ЛАТУХИНА, г. Тверь.

К сожалению, при уже развившейся анемии без медикаментов не справиться.

Современные препараты железа делятся на несколько групп. Средства первой группы содержат различные **соли железа**. В препаратах второй группы **железо находится в специальном комплексе**. К ним относятся **ферлатум** (питьевой раствор в одноразовых флаконах), **мальтофер**, сироп и таблетки **феррум лек**. Это новые лекарства, имеющие некоторые преимущества. После их приема реже возникают тошнота, боль в животе, нарушения стула. К примеру, ферлатум состоит из железо-протеинового комплекса. В кислой среде желудка вокруг атомов железа образуется защитная белковая оболочка.

Она исключает раздражающее действие железа, хорошо переносится больным.

Но и лекарства предыдущего поколения препаратов не потеряли еще своей актуальности. В большинстве из них тоже есть компоненты, улучшающие всасывание и переносимость.

В препарате **тотема** усвоению железа помогают медь и марганец. Активным веществом этого препарата является глюконат железа. Это соединение меньше, чем другие, раздражает желудок.

Особенность препарата ферретаб - в комбинации железа и фолиевой кислоты, которая стимулирует усвоение железа в организме и способствует лучшему его всасыванию. Если анемия сочетается с авитаминозом, то лучше всего выбрать препараты, содержащие и железо, и витамины, к примеру **фенюльс**. Компоненты его заключены в небольшие гранулы, что также улучшает переносимость лекарства.

Железо входит также в состав многих **поливитаминов**, к примеру, комплексы «Витрум», «Мульти-Табс», «Энерготоник Доппельгерц». Поливитамины с железом чаще применяют для профилактики, а не для лечения анемии.

Как правильно принимать препараты?

Многие люди, почувствовав тошноту или боли в животе, прекращают принимать таблетки с железом. Это неправильно. Побочные эффекты этих средств можно уменьшить, если принимать их правильно.

■ Железо лучше усваивается натощак. Поэтому если вы не чувствуете никаких неприятных симптомов, **принимайте таблетки железа до еды**.

■ При расстройстве желудочно-кишечного тракта таблетки надо принимать **после еды**.

■ Если, на ваш взгляд, препарат не помогает, вдвое уменьшите дозу. Это удобнее сделать, если железо в сиропе или растворе. Через неделю-полторы постепенно вернитесь к дозе, назначенной врачом.

■ Если побочные эффекты со стороны желудка или кишечника сохраняются, а вы принимаете таблетки первого поколения, попробуйте препараты ферлатум, мальтофер или феррум лек.

■ Если же никакие из перечисленных способов не уменьшили побочные эффекты, посоветуйтесь с доктором. Возможно, он назначит вам железо в инъекциях.

Превышение суточной дозы железа усиливает побочные эффекты. Поэтому **если врач вам назначил таблетки с железом, не принимайте поливитамины, содержащие микроэлементы**.

Курс лечения препаратами железа длительный - обычно не менее 2 месяцев. Лечение продолжают даже после нормализации уровня гемоглобина. Дозу лекарства при этом уменьшают вдвое. Это необходимо потому, что восстановление запасов железа происходит медленно.

Кстати, пища может затруднять всасывание солей железа, входящих в препараты первого поколения. А новые препараты можно принимать в любое время.

Нарушают всасывание железа из кишечника тетрациклин, левомицетин, препараты кальция, антациды. Но если они необходимы для лечения других заболеваний, постарайтесь, чтобы таблетки с железом и эти средства принимались не менее чем с 3-часовым интервалом.

Железо лучше всего усваивается из мяса - от 25 до 30%. Чемпион по содержанию железа говядина наиважнейший продукт для пациентов с анемией.

Усвоение железа из печени хуже. Из яиц и рыбы в организме всасывается всего 10-15% железа. А из овощей и фруктов - всего 3-5%. Так что полностью вегетарианская диета не обеспечит потребности в этом микроэлементе.

Рекомендации употреблять вместо мяса фруктовые соки, яблоки, гранаты и гречневую крупу тоже неоправданны. Но если они сочетаются с мясной пищей железо всосется быстрее. Усвоение железа также усиливают виноград, черешня, вишня, корни хрена, зелень петрушки и укропа.

Бутерброд от анемии

Случилось так, что я заболела анемией. За три года болезни я похудела на 20 кг. Приговор - малокровие и сильное истощение организма. Врачи прописывали различные лекарства, но так ничем и не смогли облегчить мое состояние. Я стала искать различные народные рецепты и в одном лечебнике нашла старинный рецепт, который мне помог.

Нужно взять: 200 г нутряного перетопленного свиного сала, 3 больших зеленых яблока, 6 яичных желтков, 0,5 стакана сахарного песка, плитку шоколада.

Порезать на кусочки сало и яблоки, не снимая с них кожуры. Все перемешать и поставить в духовку на медленный огонь, следить, чтобы не пригорело. Желтки перетереть добела с сахаром, шоколад натереть на терке. Достать из духовки яблоки

с салом и протереть сквозь сито. Смешать все компоненты, охладить. Полученное снадобье намазывать на хлеб и есть перед каждым приемом пищи - 3-4 раза в день. И обязательно запивать горячим молоком.

Г.БУРОВА, г. Чебоксары, Чувашия.

Полезная соковая смесь

При анемии полезно принимать смесь овощных соков. Нужно смешать в равных количествах сок редьки, моркови и свеклы и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой при малокровии. Курс лечения составляет 2-3 месяца. Но если у вас есть заболевания желудочно-кишечного тракта, обязательно проконсультируйтесь с врачом, перед тем как принимать эту соковую смесь.

Облепиха нужна крови

Правда ли, что облепиха - одно из самых полезных для лечения анемии растений? Расскажите, как в домашних условиях приготовить облепиховое масло.

Т.ЛОГИНОВА, Нижегородская область.

Даже тронутая первым морозцем ягода облепихи не теряет свою солнечную силу. Почитатели облепихи это знают. Из ее плодов делают сок и масло.

Садоводы со стажем собирают и кору. Берут чуть-чуть, чтобы кустарник не повредить, подсушивают, а затем заливают водкой. Такая настойка помогает улучшить состав крови, притормозить рост раковых клеток.

И при анемии кора облепихи очень полезна. Но пить эту настойку нужно не стаканами и даже не ложками, а по каплям. 25 капель 3 раза в день - это максимум. Начинать же лечение нужно, наращивая дозу постепенно (о том, как правильно это сделать, вам расскажет ваш лечащий врач).

Ветки и листья облепихи можно отварить, добавив в кастрюлю немного ягод. Отвар надо пить по половине стакана несколько раз в день.

Особую ценность при лечении малокровия имеет облепиховое масло. Его несложно приготовить самостоятельно. Из ягод облепихи сначала отжимают вручную сок. Оставшийся жмых нужно положить в духовку в сито или на решетку, покрытую марлей, и сушить при температуре не выше 100°C. Высушенный в духовке жмых содержит большое количество масла. Его размельчают с помощью кофемолки, затем полученную массу просеивают через крупное сито, чтобы отделить семена. Третью измельченной массы помещают в стеклянную или эмалированную посуду, заливают равным объемом подсолнечного рафинированного масла и плотно закрывают крышкой. Такую смесь выдерживают в темном теплом (50-60°C) месте в течение 2-3 дней, перемешивая ее не реже 2 раз в сутки.

Затем полученное масло отжимают от жмыха и заливают им еще одну, следующую порцию жмыха, а использованную заливают свежей порцией масла. Тройная экстракция из трех порций жмыха бывает достаточной для получения облепихового масла удовлетворительного качества. Полученное в результате масло перелейте в баночку или бутылку из темного стекла и поставьте на отстой в прохладное место. Через неделю профильтруйте осадок и повторите фильтрацию еще несколько раз до полного осветления. Храните готовое средство в холодильнике, и оно не потеряет своих лечебных свойств около 2 лет. Побочных явлений облепиховое масло не вызывает.

При анемии и истощении облепиху используют в пищу в любом виде. Листья и молодые веточки заваривают и пьют как чай. Ягоды облепихи можно положить в морозилку и хранить полгода (как раз до следующего урожая): за это время витамины не исчезнут. Разморозите свой запас зимой и в дело его.

Гемолитический криз

Острый гемолитический криз может быть обусловлен наследственной патологией эритроцитов или разрушением эритроцитов антителами (иммунные гемолитические анемии), переливанием несовместимой или бактериально загрязненной крови, интенсивным повреждением эритроцитов при различных заболеваниях крови. При ряде наследственных гемолитических анемий острый гемолиз может провоцироваться приемом некоторых лекарств (сульфаниламидов, хинидина и др.), большими

физическими нагрузками, большими перепадами атмосферного давления (подъемы в горы, полет на негерметизированных самолетах и планерах, парашютный спорт).

Гемолитический криз характеризуется быстрым развитием общей слабости, схваткообразными болями в пояснице и животе, ознобом и повышением температуры тела, а также мозговыми явлениями (головокружение, потеря сознания, менингеальные симптомы, нарушение зрения), болями в костях и суставах. Появляется общая бледность, сочетающаяся с желтушным окрашиванием слизистых оболочек. При гемолитическом кризе часто возникает острая почечная недостаточность вплоть до полной анурии и уремии.

В крови снижается содержание гемоглобина, эритроцитов, плазма может быть желтушной или розового цвета. Содержание ретикулоцитов в крови резко повышено; нарастает билирубин в плазме крови, а также уровень свободного гемоглобина, остаточного азота и мочевины.

Неотложная помощь при гемолитическом кризе. Согревание тела грелкой, внутривенное введение преднизолона (метипреда) и гепарина. Проводят терапию антигистаминными и гормональными препаратами: хлоридом или глюконатом кальция, промедолом. Быстрая доставка больного в гематологический стационар, где уточняют диагноз и при необходимости переливания крови подбирают совместимые донорские эритроциты. Последние вводят в виде отмытой эритроцитной взвеси, лучше после 5-6 дней хранения. При отравлениях гемолитическими ядами показан лечебный плазмаферез для быстрого удаления из крови вызвавшего гемолиз агента, антител и иммунных комплексов. Трансфузионная терапия должна проводиться по жизненным показаниям с большой осторожностью, так как она может усилить гемолиз, спровоцировать вторую волну.

Фитоаптечка

При хронической анемии 2-3 ст. ложки горца птичьего (спырья) настаивают в 2 литрах кипятка 2 часа. Процеживают и добавляют по вкусу мед.

Пить настой надо по стакану 3-4 раза в день до еды.

**Е.ХОВРИНА,
г.Ижевск, Удмуртия.**

Полезный совет

Для проведения поддерживающей терапии при анемии рекомендуется есть богатые аскорбиновой кислотой ягоды черной смородины, земляники, рябины обыкновенной и шиповника. Взять по 1 ст. ложке плодов, залить стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут. Выпить в течение дня.

Отдых – рецепт от астении

У меня довольно долго длится состояние, при котором не хочется ничего делать, ни на что нет сил, а есть только усталость, слабость и раздражение. Является ли это заболеванием и как нужно лечиться?

Д.БОЛНОВА,
г.Ярославль.

**Консультирует врач, кандидат медицинских наук
Ольга Владимировна СОРОКИНА.**

Астения - так по-научному называется подобное состояние. Человек, страдающий астенией, порой не узнает сам себя: пробежался за автобусом – отдышаться не может, сходил в магазин – устал, прочитал страницу из книги – и ничего не запомнил. Позднее присоединяются тревога или апатия, депрессия, бессонница, нарушения сердцебиения (сердце постоянно «скачет» в груди). Могут быть частый, неравномерный пульс, плохая переносимость холода и жары, скачки артериального давления, потливость, зябкость, склонность к частым простудам.

Астения может вызываться недостатком витаминов в пище или анемией. Но возникает она и без этих причин, сама по себе: сказываются короткий световой день и недостаток солнца зимой, неспокойная геомагнитная обстановка и перепады погоды, которые характерны для весны и осени. Повышенная активность яркого весеннего солнца тоже может быть причиной переутомления.

Как бороться?

С астенией бороться проще всего. Просто... ничего не делайте! Вообще **ничего** – ни по дому, ни по работе. Дайте своему организму отдых! Астения, как правило, подстерегает людей, привыкших много работать. Если чувствуете, что очень устали, то возьмите

на работе отпуск. Во время отпуска в дальние путешествия не ездите. Просто поваляйтесь дома в кровати с легким журналом или книжкой. Включите расслабляющую музыку. Примите ванну с морской солью или хвойным отваром. Кроме того, побороть астению помогут адаптогены: лимонник, элеутерококк, женьшень. Они усиливают устойчивость организма к нагрузкам.

От вязкой крови холодеют руки

У меня постоянно холодные руки и ноги, пониженная температура. От этого я мерзну даже в солнечные дни. Почему это происходит? Можно ли вылечиться от такого состояния?

**В. ОГОРОДНИКОВА,
Тюменская область.**

Холодные руки и ноги, понижение температуры тела говорят о замедлении циркуляции крови и повышении ее вязкости. Причина в зашлакованности сосудов печени, почек и в анемии. Переохлаждение организма вызывает повышенный выброс адреналина, нарушает обменные процессы, при этом снижается скорость химических реакций.

К сожалению, на постоянно холодные ноги и руки ни сам больной, ни даже врачи, как правило, не обращают должного внимания. Особенно должны насторожить холодные руки и ноги у детей. Негативные рефлексы, поступающие с конечностей, отрицательно сказываются на общем развитии организма, способствуют развитию анемии. Холодные ноги и руки чаще всего наблюдаются у гипотоников. Нарушение кровообращения в нижних конечностях может привести к атеросклерозу и анемии, на фоне которых возникают различные трофические изменения, вплоть до гангрены пальцев или стоп.

Чтобы нормализовать кровообращение и улучшить состав крови, необходимо полноценно питаться, принимать контрастные воздушные и водные процедуры, стараться сохранять оптимистичный настрой.

Кстати, медики советуют также приобрести специальные стельки-стимуляторы. Они улучшат обменные процессы, кровообращение и согреют холодные ноги.

Кровотечения

Чтобы не было «морей» крови

Кровь снабжает кислородом практически все ткани и органы, поэтому даже при царапине на коже выступает кровь. Обширные повреждения грозят уже не капельками крови, а кровотечением.

Незначительные кровотечения наблюдаются при **порезах и ссадинах**. В этих случаях рану промывают слабым раствором марганцовки или перекиси водорода, а потом через чистую салфетку надавливают пальцами на кровоточащие места (на несколько минут). Если кровотечение остановилось, на пораженное место накладывают несколько слоев марли и кладут сверху что-нибудь тяжелое, например, мешочек с песком, а еще лучше пузырь со льдом. При охлаждении кровеносные сосуды сужаются и кровотечение останавливается быстрее. Повязку ни в коем случае нельзя накладывать под коленом - это может обернуться гангреной.

Самый простой способ уменьшить кровотечение - сделать так, чтобы источник кровопотери оказался выше уровня сердца. Чтобы уменьшить приток крови при повреждении ноги, ложатся на спину, а ногу поднимают. Кровоточащую руку тоже необходимо поднять.

Кровеносные сосуды, доставляющие кровь к рукам и ногам, можно пережать, максимально согнув конечности в соответствующих суставах. При кровотечении из кисти или предплечья руки до отказа сгибают в локтевом суставе, при повреждении голени или стопы - в коленном. Если пострадало бедро, человека кладут на спину, ногу сгибают в коленном и тазобедренном суставах, а бедро фиксируют к животу.

Кровь из носа... Эта неприятность знакома почти всем. Причины для носового кровотечения множество, а вот источник его один: есть на носовой перегородке место, где скапливается масса кровеносных сосудов. Они-то и лопаются при нагрузках.

Незначительное кровотечение чаще всего останавливается само собой - достаточно запрокинуть голову и подождать немного. Если под рукой есть лед (или просто намоченное в

холодной воде полотенце), приложите к ноздрям и переносице - так крови будет меньше. Очень эффективный способ борьбы с носовым кровотечением - сильно надавить на кровоточащее место. Можно прижать крылья носа друг к другу или туго скрутить чистый носовой платок (марлевый тампон) и плотно прижать к носовой перегородке. Лучше всего смочить тампон в перекиси водорода или в сосудосуживающих препаратах (нафтизин, галазолин, ксимелин), эффект будет максимальным.

Самый надежный способ остановить интенсивное кровотечение **наложить жгут**. Его делают из широкой резинки или резинового бинта и накладывают выше места кровотечения, на плече или на бедре, перекрывая доступ крови к поврежденному месту. Чтобы не повредить кожу, руку (или ногу) оборачивают тканью. Если жгут затянут достаточно, рука бледнеет, кровотечение останавливается. Главное при наложении жгута не забудьте, когда именно вы его наложили: ведь через два часа после этого начинается омертвление тканей.

При значительных повреждениях артерий, когда алая кровь вытекает интенсивно, бьет фонтанчиком, **сосуд можно крепко прижать пальцем** и держать в таком положении до приезда «скорой».

При кровотечении на лице крепко нажимают на **сонную артерию**. Если кровоточит рука, нужно отыскать плечевую артерию. Для этого отведите плечо; кисть обращена наружу. Найдите на внутренней поверхности плеча пульсирующую артерию и крепко надавите на нее, прижимая к кости. Бедренную артерию прижимают к лобковой кости.

Если же источник кровотечения находится под мышкой, руку максимально заводят назад и фиксируют в таком положении любыми подручными средствами.

Нос прохудился...

Если эта неприятность случилась на улице, исключите любую физическую нагрузку. Сядьте, наклоните слегка голову вперед (именно вперед, а не назад, иначе, затекая в желудок, кровь может вызвать тошноту). Зажмите нос большим и указательным пальцами. В таком положении посидите минут 5-10.

Приложите к переносице что-нибудь холодное - бутылку воды, брикет мороженого, горсть снега.

Если вы находитесь дома, то выполните аналогичные дей-

ствия. Кстати, здесь подойдут и замороженные продукты из морозилки. Их можно приложить не только к переносице, но и к затылку - так кровь остановится скорее.

Если не помогло, срочно сделайте носовые турунды - ватные жгутики, смачивайте их перекисью водорода и вставляйте в ноздри. И снова крепко зажимайте нос.

Снова нет результата? Вызывайте врача! Сильное кровотечение может вызвать даже потерю сознания и шок.

Что может вызвать кровотечение из носа?

Чаще всего - гипертоническая болезнь. Порой артериальное давление становится настолько большим, что стенки сосудов не выдерживают. В этой ситуации, как бы мы ни старались остановить кровь, у нас ничего не получится - пока давление не нормализуется.

Большинство гипертоников пользуются в этих целях препаратом, который имеет несколько названий-синонимов: коринфар, нифедипин, фенигидин. Эффекта можно достичь, если положить таблетку под язык.

Из случившегося надо сделать вывод: раз привычные меры не помогают, пора идти к врачу - пусть вносит коррективы в курс лечения.

Когда из носа хлещет кровь

У меня часто идет кровь из носа. Почему это происходит и как остановить сильное кровотечение?

И.ДЕМИДОВА, Самарская область.

Носовое кровотечение является симптомом заболеваний как полости носа (острый и хронический ринит, а также доброкачественные и злокачественные опухоли носа), так и организма в целом. Носовое кровотечение может быть следствием травмы, нарушения свертывания крови, гипертонии, сильной физической нагрузки.

Возможные причины, способные привести к носовым кровотечениям, разнообразны:

■ заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, пороки сердца и аномалии сосудов с повышением кровяного давления в сосудах головы и шеи, атеросклероз кровеносных сосудов);

- нарушения свертываемости крови, геморрагические диатезы и заболевания системы крови, гиповитаминозы и авитаминозы;
- повышение температуры в результате острых инфекционных заболеваний, при тепловом и солнечном ударе, при перегревании;
- гормональные дисбалансы (кровотечения во время полового созревания, кровотечения при беременности).

Кровь может выделяться из носа по каплям или струей. В результате ее заглатывания и попадания в желудок может возникнуть кровавая рвота. При длительном, а особенно скрытом носовом кровотечении развивается обморочное состояние: кожа бледная, холодный пот, слабый и частый пульс, падает артериальное давление.

Первая помощь при носовом кровотечении:

- Нужно удобно усадить больного, чтобы голова была выше туловища.
- Голову больного слегка наклонить вперед, чтобы кровь не попадала в носоглотку и рот.
- При носовом кровотечении нельзя сморкаться, это может усилить кровотечение!
- Прижать крыло носа к перегородке. Перед этим можно ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3%-ным раствором перекиси водорода, нафтизином 0,1%-ным (тампоны готовятся из ваты в виде кокона длиной 2,5-3 см и толщиной 1-1,5 см, детям тампоны следует вводить толщиной не более 0,5 см).
- Положить на затылок и переносицу пузырь (грелку) со льдом на 20 минут.

В каком случае к врачу обращаться необходимо?

- Если кровь из носа льется ручьем и не прекращается после предпринятых попыток самостоятельной остановки в течение 10-20 минут.
- Если носовое кровотечение является следствием нарушения свертываемости крови, сахарного диабета, повышения артериального давления.
- Если больной постоянно принимает такие препараты, как аспирин, гепарин, ибупрофен.
- Если кровь, обильно стекая по задней стенке глотки, попадает в горло и вызывает кровавую рвоту.
- Если на фоне носового кровотечения возникло обморочное или предобморочное состояние.
- При часто повторяющихся носовых кровотечениях.

- Лечение носового кровотечения проводит лор-врач.
- **Народная медицина при носовых кровотечениях рекомендует.**
- Если кровь идет из правой ноздри, то правую руку поднять вверх над головой, а левой зажать ноздрю, и наоборот.
- Больной поднимает обе руки за голову, а второй человек зажимает ему обе ноздри или одну на 3-5 минут. Кровь скоро остановится.
- Растереть свежие листья тысячелистника, чтобы они стали влажными, и вставить в нос. А еще эффективнее - отжать сок и закапать его в нос.
- В стакан холодной воды отжать сок четверти лимона или влить 1 ч. ложку уксуса (не эссенции). Втянуть эту жидкость в нос и задержать там на 3-5 минут, зажав ноздри пальцами. Спокойно посидеть или постоять, но не ложиться. На лоб и нос положить мокрое холодное полотенце.

Крапивный чай остановил поток

Я долгое время страдала носовыми кровотечениями, меня увозили на «скорой помощи», я даже лежала в больнице по месяцу. Когда лечилась в последний раз, лечащий врач посоветовала мне заваривать чай из крапивы для укрепления стенок сосудов. Я брала небольшую веточку крапивы, заливала ее кипятком, настаивала минут 5, процеживала и пила 1 раз в день. Я принимала настой крапивы в течение месяца, а можно его пить и дольше (по самочувствию).

Теперь у меня все в порядке. Но иногда я пью чай из крапивы для профилактики.

Н. ЗАХАРОВА, Кировская область.

Калина от кровотечений

Чтобы остановить сильное кровотечение, возьмите ложку калины красной и залейте ее стаканом воды, прокипятите в течение полчаса на медленном огне, охладите и принимайте по 1-2 ложки 3 раза в день после еды.

Этот рецепт особенно эффективен при внутренних кровотечениях.

Для повышения свертываемости крови 1 десертную ложку кукурузных рыльцев замочите в 1,5 стакана холодной воды и прокипятите их в течение получаса на слабом огне под крышкой. Можно сделать и простой настой, залив рыльца стаканом кипятка, затем остудить его и процедить.

Принимать отвар или настой следует по 1-3 ложки через каждые 3-4 часа.

Е.БЫКОВА, Иркутская область.

Целебная кора

При внутренних кровотечениях хорошо помогает **отвар из коры калины**: нужно 1 дес. ложку коры залить стаканом кипятка, греть на медленном огне 20 минут, процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При сильном кровотечении поможет **отвар коры или корня барбариса обыкновенного**: 1,5 ст. ложки сырья залить стаканом кипятка, греть на малом огне 5-7 минут, процедить и принимать внутрь по 1 ч. ложке через каждый час.

Примочки из **отвара коры дуба** тоже останавливают кровотечения: 1 дес. ложку измельченной коры залить стаканом кипятка и кипятить на малом огне 20 минут, затем процедить.

А.ЖИТУХИНА, Ростовская область.

Гемофилия

Гемофилия - это наследственное заболевание, выражающееся в потере способности крови к свертыванию. Диагноз основывается на генеалогическом анализе, выявлении резкого замедления свертываемости крови. Передается гемофилия по наследству через потомство сестер и дочерей больного. Женщины - носительницы гемофилии передают ее не только своим детям, а через дочерей - и внукам, и правнукам, а иногда и более позднему потомству. Болеют мальчики.

У некоторых больных первые признаки гемофилии выявляются сразу же после рождения (синяки на теле, подкожные гематомы). Гемофилия может проявиться и в грудном возрасте,

но угрожающих жизни кровотечений в этот период обычно не бывает. В грудном молоке содержится достаточное количество веществ, которые не дают проявиться дефекту крови больных гемофилией. Первые проявления кровоточивости у них развиваются чаще всего в период, когда ребенок начинает ходить и подвергается бытовым травмам. Дети, страдающие гемофилией, отличаются хрупкостью, бледной тонкой кожей и слабо развитым подкожным жировым слоем.

Кровотечения у больных гемофилией по сравнению с вызвавшей их причиной всегда бывают чрезмерными и опасными. Гемофилики страдают также от многочисленных кровоизлияний, не только подкожных и внутримышечных, но и во внутренние органы. Болезнь характеризуется поражением крупных суставов. Повторные кровоизлияния в один и тот же сустав ведут к его воспалению и деформации.

К сожалению, в настоящее время, по мнению медиков, полностью вылечить это заболевание невозможно, но прогноз при лечении благоприятный.

Профилактикой гемофилии является медико-генетическое консультирование.

Чтобы остановить кровотечение в домашних условиях, рану следует очистить от сгустков крови и промыть раствором пенициллина в изотоническом растворе натрия хлорида. Затем накладывают марлю, пропитанную одним из кровоостанавливающих средств: адреналином, перекисью водорода и др. Кровоточащая рана должна быть хорошо затампонирована.

При лечении гемофилии больным переливают гемопрепараты, содержащие отсутствующие факторы свертывания - антигемофильную плазму, криопреципитат, используют различные кровоостанавливающие средства. Для остановки кровотечения обычно достаточно переливания малых доз крови (30-50 мл). При значительных кровопотерях применяют вливания больших доз крови (для младших детей по 5 мл на 1 кг массы тела, для старших - однократная доза 150-200 мл).

В последнее время при гемофилии вводят антигемофильную плазму, используют антигемофильный глобулин, применяют человеческую сыворотку (20 мл) и эпсилон-аминокапроновую кислоту (5%-ный раствор до 100 мл старшим детям 3-4 раза в сутки). Учитывая, что при гемофилии инъекции дают гематомы, лекарства вводят преимущественно внутривенно или дают внутрь.

Диету больных гемофилией необходимо обогащать витаминами А, В, С, D, солями фосфора и кальция. Полезны арахисовые орехи. **Из лекарственных растений рекомендуются**

кровоостанавливающие: астрагал, софора, люцерна, ольха, одуванчик, соссурея, тысячелистник, бессмертник, девясил, эдельвейс, арника, кровохлебка, репешок, сабельник, гравилат, черемуха, бадан, зопник, грушанка, проломник, вербейник, кориандр, крапива, спорыш, горец змеиный, горец перечный, пастушья сумка, калина, аир, будра, вероника, дуб, омела, татарник. Из 10-12 перечисленных растений составляют фитосбор в пропорции 1:1 и готовят настой.

Приготовление настоя: 2 ст. ложки измельченного в кофемолке сбора залить литром кипятка, довести до кипения и кипятить на медленном огне 10 минут в закрытой посуде. Затем слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Выпить в течение дня по 0,5 стакана за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения - 3-4 месяца. После чего делают перерыв на 10-14 дней, меняют компоненты сбора и продолжают лечение.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарственными.

■ Кстати

Собирать целебные ягоды калины следует с начала сентября, когда они только начали созревать. Срезать ягоды надо вместе с плодоножками. В лечебных целях применяют также и кору калины, обладающую кровоостанавливающими свойствами. Кору заготавливают весной, в период сокодвижения.

Кровотечения при гемофилии

Мой маленький сын болен гемофилией.

Научите, как распознавать наиболее опасные кровотечения. Где находятся участки обычных кровотечений при гемофилии?

С.ОНЕГОВА, г.Псков.

Как только родители научатся распознавать кровотечения у своих детей и лечить их, гемофилия станет менее опасной и угрожающей.

Существуют две категории кровотечений при гемофилии: обычные и опасные для жизни. Обычные происходят в мышцах, суставах и мягких тканях. Опасные для жизни кровотечения происходят в жизненно важных частях тела.

Участки обычных кровотечений.

Мышцы. Кровоизлияния в них при гемофилии происходят очень часто. Если не принимать мер, то оно может привести к значительной потере крови.

Суставы. Кровоизлияния в суставы называют гемартрозами. Чаще всего кровоизлияния происходят в суставной сумке. Кровотечение обычно длится до тех пор, пока сустав не наполнится кровью. У детей кровоизлияния в суставы бывают редко.

У большинства больных гемофилией кровоизлияния происходят в коленные, локтевые и голеностопные суставы. Повторное кровоизлияние в сустав может привести к его хроническому заболеванию.

Мягкие ткани. Когда происходит кровоизлияние под кожу, появляются синяки, опухоли и гематомы. Кровотечение в мягкие ткани, как правило, не требует замещения фактора свертывания крови, недостающего у больного гемофилией, если оно происходит на маленьком участке (на пальце руки или ноги, вокруг глаз).

Кровотечение в мочевыводящих органах (гематурия). Кровь в моче у больных гемофилией может появляться произвольно. Если они незначительны и безболезненны, то чаще всего проходят сами собой. Но если они продолжительны и приводят к потере крови, часто повторяются, врач определит степень их опасности.

Царапины. При гемофилии нужно лечить глубокие порезы и царапины наложением швов и введением замещающего фактора. Курс заместительной терапии назначают больному и тогда, когда снимают швы.

Носовые кровотечения. Если при гемофилии они происходят часто и приводят к значительной потере крови, необходимо определить степень их серьезности и пройти соответствующее лечение.

Кровотечения, опасные для жизни.

Это кровоизлияния в голову, другие участки центральной нервной системы, около дыхательных путей (под языком, в шее), в желудочно-кишечном тракте. При любой травме головы нужно немедленно обратиться к врачу. Хотя некоторые подобные кровоизлияния могут произойти и без видимой травмы, они требуют лечения.

■ Кстати

Кровоостанавливающее действие арахиса на больных, страдающих гемофилией, обнаружил французский ученый Будро, сам страдавший гемофилией. Он установил, что при употреблении в пищу земляных орехов (арахиса) в течение 2 дней прекращались гемофилические кровотечения.

Рекомендуется употреблять арахис в сыром или слегка поджаренном виде 3 раза в день за полчаса до еды или принимать арахисовое масло по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Однако арахис не отменяет лечение фармакотерапевтическими средствами, назначенными лечащим врачом.

Паутинка... вместо бинта

Моя племянница как-то отдыхала в Крыму и познакомилась с врачом-диетологом местного пансионата, которая давно собирала рецепты лечения народными методами, особенно ее привлекали старые рецепты. Некоторые из этих рецептов мы применили на себе и остались довольны полученным результатом. Остановить кровь из пальца поможет паутинка, которая бывает в углах дачных построек, сараев, а иногда есть даже и в городских квартирах. Нужно обмотать ею палец на короткое время, сверху наложить небольшой слой бинта, и кровь остановится. Это средство проверено на моей внучке.

Л.ШУМИХИНА,

г. Кирово-Чепецк Кировской области.

Фитосборы при гемофилии

Чтобы повысить свертываемость крови при гемофилии, приготовьте такие сборы. Возьмите поровну:

- траву арники и пастушьей сумки, корней горца змеиноного и кровохлебки, спелые плоды кориандра;
- цветки бессмертника, траву пастушьей сумки и вероники, корень аира, кору дуба;

■ корни одуванчика, кровохлебки и девясила, траву тысячелистника, цветки бессмертника и ягоды черемухи.

2 ст. ложки измельченного в кофемолке любого сбора залить литром кипятка, довести до кипения и кипятить на медленном огне 10 минут в закрытой посуде. Затем слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать настой в течение дня по 0,5 стакана за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар или варенье. Курс лечения не менее 3 месяцев. Потом надо сделать перерыв на 10-14 дней, поменять сбор и продолжать лечение. Можно при кровотечениях делать примочки из сбора.

А.ПАНОВА, Рязанская область.

Важная функция тромбоцитов

У меня постоянные синяки на коже, которые проявляются яркими точечными высыпаниями и очень долго не проходят. Врач сказал, что это от увеличенных тромбоцитов в крови и поставил диагноз: тромбоцитопеническая пурпура. Расскажите, какую роль играют тромбоциты, и о мерах профилактики заболеваний, связанных с ними.

А.КУРТАЕВА, Тульская область.

Тромбоциты представляют собой своего рода безъядерные образования в виде кровяных пластинок. У них очень важная функция. Тромбоциты, располагающиеся вдоль сосудов, образуют внутренний защитный «чехол», поэтому в случае кровотечения тромбоциты действуют как команда спасателей для его остановки. Нормальное количество тромбоцитов, фигурирующее в поликлиническом анализе крови, колеблется от 180 до 320 млрд. на литр. Такое количество тромбоцитов организму и не требуется. Сейчас в амбулаторных бланках обозначают нижний предел количества тромбоцитов, ограниченный 150 млрд. на литр. Отступление от этой нормы, нарушение количественных границ свидетельствует о заболевании. Нужно помнить, что физиологическое уменьшение числа тромбоцитов в крови возможно во время сна, после еды, во время менструации. Иногда

это явление сопровождается повышенной чувствительностью к определенным лекарствам.

Однако тревожным сигналом могут быть частые носовые кровотечения, кровоточивость десен во время чистки зубов, синяки, появляющиеся неадекватно силе удара, когда кожа внезапно «расцветает» точечными, долго не проходящими высыпаниями. Они особенно заметны на ногах и руках. Все вместе такие признаки свидетельствуют о заболевании **идиопатическая тромбоцитопеническая пурпура (ИТП)**. Для ИТП характерно скопление аномальных, в основном увеличенных тромбоцитов, изменение их формы, наличие чужеродных фрагментов в крови. По наследству ИТП не передается, но поражает людей любого возраста, чаще всего в детстве. Связан этот недуг с нарушением иммунитета. При ИТП клетки перестают узнавать родные тромбоциты и в качестве защиты вырабатывают антитела к ним. Заложенный природой баланс частиц, составляющих организм, разлаживается.

Тромбоцитопения - это снижение количества тромбоцитов до 70–80 млрд. на литр. Она сопровождается инфекционные заболевания, стрессы, колиты, холециститы. Состояние тромбоцитопении не требует специальной терапии. Здесь особенно нужны народные средства, лекарства даже вредны. Легкая форма заболевания преодолевается домашними способами с помощью сосудостроительных настоек крапивы и шиповника, свежей и квашеной капусты, других, содержащих аскорбиновую кислоту, овощей, ягод, особенно черной смородины, цитрусовых. Очень хороши лимоны с кожурой в сахаре или с медом. В лимонах содержится цитрин, способствующий уплотнению стенок сосудов.

Но когда анализ крови подтверждает, что количество тромбоцитов устойчиво уменьшается, это может привести к кровоизлиянию во внутренних органах, например в сердце или мозге: к геморрагическому инфаркту или инсульту.

В настоящее время существует несколько способов лечения заболевания. Гематолог строго индивидуально, чтобы избежать риска побочных эффектов, назначает **глюкокортикостероидные гормоны** (гормоны нашего организма, помогающие восстановить иммунные реакции).

Другим способом лечения является терапия с помощью **иммуноглобулина** - иммунодепрессанта.

Переизбыток тромбоцитов в крови также вреден. **Тромбоцитоз**, сопровождающий инфекции, хирургические вмешательства, кровотечения, рассматривается как защитная реакция организма на нарушение его целостности. Но когда возникает **гипертромбоцитоз**, а число тромбоцитов достигает 1000 млрд. на литр, это го-

ворит о **тромбоцитемии** - опухолевом заболевании кровеносной системы. Настигает она обычно людей в пожилом возрасте.

Кровотечения и тромбозы сопровождают друг друга, так как питание сосудов нарушено, больной испытывает головокружение, кожный зуд, происходит нарушение слуха и зрения. Часто возникает закупорка мелких кровеносных сосудов, пальцы рук и ног покрываются синюшно-багровой окраской. Тромбоциты тормозят нормальное кровоснабжение, склеиваются, закрывают путь остальным форменным элементам и плазме. Порой на них образуется сгусток из клеточных и тканевых веществ, который тромбирует сосуды конечностей.

Для устранения излишка тромбоцитов, еще до применения лекарственных препаратов, используют народные средства. Хорошо разжижают кровь клюква и брусника, полезна также настойка коры ивы.

Фитоаптечка

При кровотечении принимайте натошак сок, отжатый из 4-8 ст. ложек ягод земляники. Поможет отвар земляничных листьев (на 2 стакана воды 1-2 ст. ложки измельченных листьев). Отвар пейте по 1 ст. ложке через 2 часа.

С. РЕЖИНА, Кировская область.

Геморрагический диатез

Расскажите подробнее о геморрагических диатезах. Отчего они возникают и как их лечат?

В.НИКОЛАЕВА, г.Киров.

Геморрагические диатезы - это патологические состояния, при которых появляется склонность к кровоточивости. Различают наследственные и приобретенные формы. Большая часть наследственных форм связана с аномалиями таких клеток крови, как тромбоциты, либо с дефектом факторов свертывания крови. Большинство приобретенных форм кровоточивости связано с иммунными повреждениями сосудов, патологией тромбоцитов, нарушением нормального кроветворения. Геморрагические диа-

тезы возникают при инфекционных поражениях кровеносных сосудов, заболеваниях печени, в результате воздействия лекарственных препаратов, нарушающих гемостаз (антикоагулянты, дезагреганты, фибринолитики).

■ Кстати

Способность крови свертываться (коагулировать) и предотвращать таким образом гибель от кровотечения - результат взаимодействия тромбоцитов и других химических веществ, среди которых важное место отводится протромбину.

Скорая помощь при травматических кровотечениях

Опасным моментом венозного кровотечения, наряду со значительным объемом потерянной крови, является то, что при ранениях вен, особенно шейных, может произойти всасывание воздуха в сосуды через поврежденные ранами места. Проникший в сосуд воздух может затем попасть и в сердце. В таких случаях возникает смертельное состояние - воздушная эмболия. Венозное кровотечение лучше всего останавливается давящей повязкой. На кровоточащий участок накладывают чистую марлю, поверх нее неразвернутый бинт или сложенную в несколько раз марлю, в крайнем случае - сложенный чистый носовой платок и прижимают зияющие концы поврежденных сосудов. Сначала можно сосуд сдавить пальцами, потом наложить давящую повязку. Давящие повязки или жгуты можно оставлять не более чем на час, во избежание омертвления тканей. Затем повязки нужно ослаблять.

Артериальное кровотечение - самое опасное, т. к. при нем может быстро наступить полное обескровливание пострадавшего. При кровотечениях из сонной, бедренной или же подмышечной артерий пострадавший может погибнуть через три или даже через две с половиной минуты. Кровотечение из крупной артерии следует остановить при помощи давящей повязки. Но прежде следует немедленно остановить приток крови к раненому участку, придавив артерию пальцем выше места ранения. Однако эта мера является только временной.

При кровотечении из бедренной артерии наложение одной только давящей повязки иногда оказывается недостаточным. В таких случаях приходится накладывать жгут. Если у оказывающего помощь под рукой нет жгута, то вместо них можно применить косынку, носовой платок, галстук, подтяжки. Жгут на конечность накладывают выше места кровотечения. Под жгут подкладывают слой марли для того, чтобы не повредить кожу и нервы.

Наложённый жгут полностью прекращает приток крови к конечности, и если его оставить на длительное время, то может даже произойти ее отмирание. Поэтому для остановки кровотечений их применяют только в исключительных случаях. При наложении жгута пострадавшего в течение часа следует доставить в больницу.

Кровотечение на верхней конечности можно остановить при помощи пакетика бинта, вложенного в локтевой сгиб или в подмышечную впадину, при одновременном стягивании конечности жгутом. Подобным образом поступают и при кровотечениях нижней конечности, вкладывая в подколенную ямку валик из ткани. Такой метод остановки кровотечения применяется лишь изредка.

При кровотечении из сонной артерии нужно немедленно сдавить рану пальцами, забить ее тампоном из бинта. Пострадавшего следует напоить и отправить в больницу.

Разжижаем кровь

У моего брата высокий уровень гемоглобина и густая кровь. Врач сказал, что необходимо принимать препараты, разжижающие кровь. Говорят, этим свойством обладают листья и плоды вишни. Правда ли это? И какие еще существуют средства?

Т.ЛАНО, г. Красноярск.

Мы не нашли подтверждения тому, что листья и плоды вишни обладают такими свойствами.

Современные специалисты считают аспирин и трентал самым эффективным способом для разжижения густой крови. В натуральном виде аспирин содержится в кефире, кумысе, коре ивы, но больше всего аспириноподобных веществ содержится в морской капусте.

Жиры рыбы способствуют не только разжижению крови, но и рассасыванию уже имеющихся тромбов и склеротических бляшек. Врачи советуют есть рыбу не менее 3-4 раз в неделю. Предпочтение следует отдавать жирным сортам.

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

■ Кстати

Известно, что гемофилия встречается у одного из 7 тысяч родившихся мальчиков.

Хотя гемофилия передается генетически, у трети больных этого заболевания в семье не было. Для того чтобы узнать о вероятности гемофилии у еще не родившегося сына, родителям следует обратиться к сотрудникам центров по лечению гемофилии

Травы против синяков

Есть заболевания крови, сопровождающиеся кровотечениями. У моей сестры синяки появляются от всякого пустяка. Можно ли в таком случае лечиться травами?

**Т.ГЕРАСИМЕНКОВА,
г. Владимир.**

Рекомендации дает фитотерапевт Елена Германовна ДМИТРИЕВА:

- Лечить травами кровотечения можно, но только под наблюдением фитотерапевта и гематолога. Проверенное средство - настойка софоры японской: 1 ч.ложка на один прием внутрь.

При гемофилии можно применять травы, содержащие медь (спаржа, ячмень, чечевица, петрушка, пророщенная пшеница). Кровотечения можно останавливать травой грыжника, донника, семенами каштана конского, готовя настои и отвары из них. К синякам следует прикладывать бодягу.

А вот растения, увеличивающие количество тромбоцитов в крови: семена кунжута и расторопши.

Заболевания лимфатической системы

Несколько вопросов о лимфоузлах

Где расположены лимфоузлы?

Лимфоузлы (а их у человека почти 460) бывают разной формы и величины: от булавочной головки до средней фасолины. Располагаются они по одному или группами вблизи органов и крупных развязок венозной системы.

Самые важные группы лимфоузлов: в области головы и шеи - нижнечелюстные, затылочные, заушные, околоушные, поверхностные и глубокие шейные; на руке - локтевые подмышечные; в грудной полости - межреберные, трахеобронхиальные (именно сюда впадает лимфа от сердца), передние и задние средостенные; в брюшной полости - чревные, желудочные, печеночные, брыжеечные, поясничные; в области таза - околомочепузырные, околопрямокишечные, подвздошные и крестцовые; на ноге - подколенные и паховые. Масса лимфоузлов взрослого человека составляет в сумме около 0,5 кг.

Почему они увеличиваются?

Насколько опасны увеличенные лимфоузлы?

В чем причина их увеличения?

М.БУРЕНИНА, Рязанская область.

Лимфатическая система человека представляет собой огромную сеть мельчайших сосудов, которые объединяются в более крупные и направляются к лимфатическим узлам. Лимфатические капилляры пронизывают все ткани человека так же, как и кровеносные сосуды. Соединяясь друг с другом, капилляры образуют мельчайшую сеть. Через нее из тканей удаляется жидкость, белковые вещества, продукты обмена, микробы, а также чужеродные вещества и токсины.

В лимфе, наполняющей лимфатическую систему, содержатся клетки, которые защищают организм от вторжения микробов, а также чужеродных веществ. Объединяясь, капилляры образуют сосуды различного диаметра. Самый крупный лимфатический проток впадает в кровеносную систему. Лимфатические узлы представляют собой образования округлой или овальной формы размерами от 1 миллиметра до 2 сантиметров. Лимфоузел является барьером для распространения как инфекции, так и раковых клеток. В нем образуются лимфоциты — защитные клетки, которые активно участвуют в уничтожении чужеродных веществ и клеток.

Существует несколько групп лимфатических узлов. Они располагаются в локтевом сгибе, подмышечной впадине, в коленном сгибе, а также паховой области. Лимфоузлы шеи обеспечивают защиту от инфекций и опухолей головы и органов, расположенных в области шеи. Огромное количество узлов находится в брюшной и грудной полости. Лимфокапилляры пронизывают органы так же, как и поверхностные ткани. Лимфоузлы, располагающиеся по ходу кровеносных сосудов, выполняют те же самые функции. Увеличение узлов говорит о неблагополучии в зоне, в которой они расположены. При возникновении гнойного процесса над лимфатическим узлом может покраснеть кожа. Если в этот момент не вскрыть образовавшуюся полость, облочка узла разрывается и гной проникает в окружающие ткани. Возникает тяжелое осложнение лимфаденита — флегмона.

При гнойных процессах, как правило, развивается острый лимфаденит — воспаление лимфатического узла. Чаще всего увеличиваются лимфоузлы грудной полости. Реже отмечается увеличение лимфоузлов шеи (в народе это заболевание называют «золотухой»).

Незаживающая гнойная ранка и увеличенный близлежащий лимфатический узел всегда должны наводить мысль о болезни кошачьей царапины. Возбудителем этой инфекции является микроб, называемый Бартонелла. Переносчиками бактерии являются кошки. Из царапины микробы распространяются по

лимфатическим сосудам и попадают в узлы, которые увеличиваются и становятся болезненными.

При острых респираторных вирусных инфекциях (ОРВИ) могут увеличиться несколько групп лимфоузлов. Это следствие избыточного ответа иммунной системы на вторжение в организм вирусов. Как правило, лимфоузлы при этом увеличиваются незначительно, но при ощупывании болезненны. Длительно существующее увеличение нескольких групп лимфатических узлов может свидетельствовать о таких заболеваниях, как бруцеллез, листериоз, мононуклеоз, а также о ВИЧ-инфекции.

Лимфоузлы под микроскопом

Какими методами определяют увеличение лимфатических узлов?

Г.ГРОМОВА, Краснодарский край.

Поверхностные лимфатические узлы исследуют путем осмотра и ощупывания. Многие изменения врач может определить при первом же осмотре пациента даже без специального исследования. Прежде всего он обращает внимание на увеличение лимфатических узлов, их консистенцию, подвижность, наличие или отсутствие болезненности. Нормальный лимфатический узел, как правило, не прощупывается, ведь его диаметр не превышает нескольких миллиметров. Чаще всего увеличенные лимфатические узлы можно обнаружить в подмышечных впадинах, на шее, над ключицами, в паховой, подчелюстной, подколленной и затылочной областях.

В одном месте может быть от одного до десяти воспаленных узлов. При осмотре определяют и плотность лимфатических узлов. Если они катаются под пальцами, словно горох, значит, в организме пациента остались рубцовые изменения после перенесенного воспалительного процесса (например, это след от нерассосавшегося отека). У пациентов с хроническими легочными заболеваниями, перенесших обострения, на шее и над ключицами, как правило, выявляются многочисленные мелкие твердые узлы, проросшие соединительной тканью. Мягкие увеличенные лимфатические узлы указывают на недавно начавшееся воспаление.

Спаянность лимфатических узлов между собой и с окружающими тканями указывает на распространение воспаления. Отечность подкожной клетчатки вокруг узла и покраснение кожи над ним говорят о попадании инфекции в ткани, окружающие лимфатический узел.

Обнаружив увеличенные лимфатические узлы в одном месте, врач обследует и другие части тела, чтобы определить, какой процесс протекает в лимфатических узлах - местный или генерализованный.

В клинических условиях проводят исследования с помощью рентгенографии и радиоизотопной лимфографии.

Иногда при сложностях в диагностике прибегают к цитологическому исследованию, когда из лимфатического узла шприцом забирают из него содержимое, а потом делают мазок на стекле с этим материалом и под микроскопом изучают характер клеток. При гистологическом методе определяют, сохранено ли строение ткани узла, из каких клеток состоят ее слои.

Травы лечат лимфоузлы

Лимфаденит - это воспаление лимфоузлов. Чаще всего это происходит в результате различных бактериальных или вирусных инфекций. Инфекция может попасть в лимфатический узел из раны, фурункула (чирья), панариция, больного зуба. Лимфаденит сопровождается болезненностью и увеличением лимфоузлов, головной болью, слабостью, недомоганием, повышением температуры тела. При гнойном лимфадените появляются интенсивные боли, кожа над лимфатическими узлами становится красной, они сливаются между собой и с окружающими тканями, становятся неподвижными, ухудшается общее состояние больного. Кстати, увеличение одного лимфоузла, не сопровождающееся его прогрессирующим ростом, болезненностью, повышением температуры тела, не является признаком заболевания, а говорит о том, что он функционирует активнее других лимфоузлов. Подобное увеличение обычно возникает после перенесенных инфекций, со временем лимфоузел может вернуться к своим обычным размерам.

Лечение лимфаденита направлено прежде всего на устранение причины, вызвавшей заболевание. В процессе лечения можно использовать **противовоспалительные сборы:**

- трава клевера и зверобоя, корень аира - по 2 части, трава

фиалки трехцветной, семена подорожника и трава полыни - по 1 части, лист подорожника - 3 части;

■ трава чабреца, льнянки и черноголовки - по 1 части, трава медуницы, зверобоя, душицы и спорыша, корень валерианы и аира - по 2 части, корень солодки и трава полыни - 3 части, лист малины - 4 части, лист березы - 6 частей;

■ трава володушки, полыни, мяты, зверобоя, душицы, лабазника, листья малины, цветки липы, корень одуванчика - поровну;

■ трава полыни и лабазника 1 часть, корень одуванчика и валерианы - 2 части, трава спорыша, клевера, лист подорожника - 3 части, корень солодки - 4 части;

■ цветки календулы, лаванды, бузины, лист смородины, трава полыни - поровну.

Приготовление сборов: мелко измельченные растения смешать, 2 ст. ложки смеси залить литром кипятка, настоять ночь в термосе, процедить. В течение дня выпить полученный настой. Курс лечения 1,5-2 месяца.

Не теряйте времени!

У меня обнаружили увеличенный лимфатический узел, а вот воспалительного процесса нет. Врач настаивает на более тщательном обследовании, хотя у меня ничего не болит. Скажите, насколько в моем случае опасен увеличенный узел?

С.СЕВРЮКОВА, Алтайский край.

Увеличенный лимфатический узел без признаков местного воспаления и какого-либо инфекционного заболевания может говорить о наличии онкологического процесса. В этом случае следует обязательно пройти обследование на наличие опухоли. Когда вторичное поражение лимфоузлов исключается, это может указывать на развитие лимфогранулематоза или лимфолейкоза. При лимфогранулематозе поражаются не только лимфатические узлы, но и селезенка, печень. Болезнь характеризуется увеличением и этих органов, и лимфатических узлов, повышением температуры тела, потливостью, кожным зудом, изменениями показателей крови.

Точный диагноз в этом случае поставит гематолог - специа-

лист по заболеваниям крови. Лечение подобных заболеваний в наше время дает хорошие результаты, десятилетиями пациенты с таким диагнозом сохраняют работоспособность. Важно вовремя начать лечение.

Лечить самостоятельно, особенно прогревать область увеличенного лимфоузла, не зная причины его изменения, нельзя. При туберкулезе и онкологическом процессе это приводит к распространению болезни. По этой же причине нельзя при непонятном увеличении лимфоузлов применять средства народной медицины, в частности, травы, сборы, обладающие лимфогонным (лимфодренажным) действием. Это также может способствовать дальнейшему распространению патологического процесса.

Большой узел – плохой знак

У меня в подмышечной области увеличен лимфоузел. Это опасно?

Л.УТКИНА, Архангельская область.

Да, опасно. Причиной увеличенных лимфоузлов подмышечной области может быть:

- рак молочной железы;
- меланомы и рак кожи верхних конечностей, плечевого пояса, верхней половины спины и груди;
- лимфогранулематоз.

Откладывать визит к врачу нельзя!

Фитоаптечка

От лимфаденита есть эффективный рецепт. Листья трехлетнего алоэ выдержать в холодильнике в течение 2 недель. Затем тщательно их промыть, измельчить и залить кипяченой водой. Настаивать 1,5 часа, затем отжать. 0,5 стакана полученного сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов, добавить 300 г меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

**А.ГЛЕБОВА,
Владимирская область.**

Лимфу – в рукав!

Мои ноги в последнее время стали сильно распухать и отекать, особенно это заметно по утрам. Отчего это происходит? Как распознать лимфатический отек?

С.КРАСИЛОВА, Московская область.

Если отек развивается быстро, а после сна, как правило, исчезает, то это может указывать на венозную патологию - тромбоз или на варикозное расширение вен. Если же вздутых вен не видно, а отек нарастает длительное время и не спадает по утрам, то можно заподозрить заболевание лимфатической системы лимфедему. Этой патологии чаще подвержены ноги. Сильный плотный лимфатический отек за характерный вид называют слоновостью.

Лимфедема развивается в результате нарушения оттока лимфы. Она бывает первичной и вторичной. При первичной лимфедеме нижних конечностей поражаются одна или обе ноги, заболевание развивается с раннего возраста и прогрессирует в подростковом периоде. При вторичной лимфедеме чаще поражается одна нога. Отеки обычно локализуются на подъеме стопы или в нижней трети голени, могут сопровождаться болью, повышенной утомляемостью, судорогами. Они увеличиваются в теплое время года, после физической нагрузки, особенно у тех людей, которые ведут малоподвижный образ жизни или длительное время пребывают на ногах. В осенне-зимний период после длительного отдыха отеки могут уменьшаться.

У больных с лимфостазом конечностей нарушается отток лимфатической жидкости, а значит, замедляется вывод шлаков и повышается содержание кислых продуктов в коже, снижаются ее защитные свойства. Кожа утолщается, уплотняется, появляется зуд. Подкожные ткани поражаются живущими на коже микроорганизмами, и через любую небольшую ранку на коже инфекция может быстро распространяться, поэтому велика вероятность возникновения воспалительного процесса. Так развивается рожистое воспаление кожи опасное осложнение лимфатических отеков. Стрептококки рожистого воспаления сжигают лимфатические сосуды.

Лечение. Если в ходе обследования выявлено нарушение функций лимфатических сосудов, больному по показаниям назначается либо консервативное, либо хирургическое лечение.

Среди безоперационных методов одним из самых действенных является компрессионная терапия. Этот метод представляет собой применение особых лимфодренажных аппаратов с рукавами. Рукав надевается на ногу или на руку и производит не только постоянную компрессию (сдавление) конечностей, но и волновую, в направлении от периферии к центру, чтобы стимулировать лимфоотток. Специалисты-физиотерапевты считают, что лимфостаз можно успешно лечить с применением ручного лимфодренажного массажа. Он отличается от обычного более интенсивной и глубокой «проработкой» мягких тканей, а главное - направлением массажных движений, которые начинают от бедра и ведут к стопе. Такой массаж помогает освободить крупные лимфатические сосуды от скопившейся жидкости.

Одуванчик уменьшит узлы

О каких заболеваниях могут сигнализировать увеличенные лимфоузлы. Правда ли, что они часто свидетельствуют о раке?

Т.ДУГОВА, г.Рыбинск Ярославской области.

Существует много заболеваний, которые сопровождаются воспалительными процессами в лимфоузлах: ОРВИ, бруцеллез, листериоз, мононуклеоз, венерические заболевания, ВИЧ-инфекция, лимфогранулематоз и лимфосаркома. Вероятность онкозаболеваний при увеличенных лимфоузлах равна 1 проценту. Системное увеличение лимфоузлов может указывать на заболевание крови либо на наличие хронической инфекции в организме.

Если речь идет об увеличении лимфоузлов при обычной простуде, аденовирусе или гриппе, то помогут бактерицидные препараты. Но лекарства может назначить только врач.

В случае, если процесс инфицирования прошел, но лимфоузлы еще остаются увеличенными, можно употребить такие средства, как гомеопатический бальзам трауменгель или фастум-гель.

Помогут и средства народной медицины. Вот несколько рецептов. **Настой из одуванчика.** 1 дес. ложку смеси измельченной травы и корней одуванчика заварить стаканом кипятка. Укутать, настоять 3 часа, процедить. Пить по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

Отвар из листьев одуванчика лекарственного. 1 ч. ложку измельченных листьев залить стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, процедить. Принимать по четверти стакана за 30 минут до еды.

Настой из крапивы. 1 ст. ложку сухих цветков крапивы глухой (яснотки) заварить стаканом кипятка. Укутать и настоять 30 минут. Потом процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Фитоаптечка

При воспаленных лимфатических узлах полезно пить настой из ягод черники. 1 ч. ложку ягод залейте стаканом кипятка. Пейте черничный настой по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Капли дегтя в стакане молока

*Я давно собираю рецепты народной медицины.
Хочу поделиться рецептами, которые пригодятся
при заболеваниях лимфатических узлов.*

Эффективным средством при лимфогранулематозах и опухолях лимфатических узлов является настойка из молодых веток пихты или лиственницы и корней лесной малины. 1 кг молодых верхушек пихты с веточками и 0,5 кг корней малины вымыть и просушить. Уложить эту смесь в стеклянную банку и засыпать сахаром или залить медом, добавив стакан кипятка. На 1,5 кг смеси растений потребуется 1 кг сахара и 0,5 кг меда. Через сутки смесь надо потомить в течение 8 часов на водяной бане. Еще через 2 суток слить образовавшийся сок. Получается снадобье малинового цвета с чудным ароматом. Употреблять так: детям - по 1 ч. ложке 5 раз в день перед едой; взрослым - по 1 ст. ложке 4-5 раз в день перед едой. Лечение длится 10-12 дней, затем следует сделать перерыв на такой же срок и вновь принимать средство.

Для профилактики заболеваний лимфатической системы съедайте по утрам и после обеда по 0,5 стакана изюма и столько же грецких орехов. На ночь выпивайте стакан молока

с маком (в закипевшем молоке размешайте 1 ст. ложку мака и дайте потом настояться полчаса). Вместо воды следует пить березовый сок (по 0,5 л березового сока в день) и по стакану в день крапивного настоя. Курс лечения продолжается 2 недели, потом следует сделать 2-недельный перерыв. Необходимо пройти 3 таких курса.

Полезно во время лечения 3 раза в день пить березовый деготь (3 капли на 1 стакан молока).

В.КОВРИГИНА, г.Магнитогорск Челябинской области.

Движение разгонит отеки

При предрасположенности к отекам ног и рук перед значительной физической нагрузкой, требующей больших усилий (например, это может быть рубка дров или гребля), длительным стоянием на ногах обязательно нужно бинтовать конечности эластичным бинтом, надевать специальный компрессионный трикотаж или компрессионные повязки, обязательно делать мышечную разминку. Мышцы, как и сосудистая система конечностей от кожи и до глубины тканей, не будучи подготовленными к напряженной работе, быстрее и сильнее отекают. Это касается не только людей старшего и среднего возраста, но даже детей и подростков, многие из которых сегодня мало двигаются, предпочитая подолгу просиживать за компьютером.

■ Самое простое, но эффективное упражнение — подняться на носки и резко опуститься на пятки (60 раз: одно движение в секунду).

■ Полезно делать вращения в голеностопном суставе, сгибать колени, поднимать ноги, наклонять туловище.

Сокращающиеся мышцы, сдавливая вены и лимфатические сосуды, выдавливают из них жидкость, помогая продвижению крови и лимфы, причем только к центру, ведь обратно жидкость выдавливать не сможет благодаря наличию клапанов.

Очень важно предупреждать запоры, задержка стула более чем на 2-3 дня и потуги к дефекации приводят к повышению давления в брюшной полости, в результате чего неизбежно повышается давление в сосудах таза и ног. Поэтому людям, склонным к запорам, необходимо поддерживать нормальную работу кишечника с помощью диеты, лекарственных трав, гимнастики и массажа.

А.МАЗЕЛЬСКАЯ, Саратовская область.

Анализ крови – «открытая книга» организма

Капля крови – зеркало здоровья

Слышал, что, исследуя состав крови, врачи могут обнаружить болезни задолго до их проявления. Расскажите, пожалуйста, об этом методе подробнее.

Ю.СЕРГЕЙЧУК,
Иркутская область.

Действительно, по высушенной капле крови можно узнать обо всех процессах в организме человека. Метод позволяет выявить болезнь, когда она еще не проявила себя, и есть шанс на такой стадии сохранить здоровье, просто пересмотрев свой образ жизни. Этот метод позволяет также выявить онкологические заболевания на самых ранних этапах.

Кровь на анализ берут привычным способом, из пальца. Затем сыворотку высушивают на поверхности специально обработанного стекла в особых условиях. Получается тонкая пленка с характерным рисунком, по которому и можно «считать» данные о состоянии организма человека и резервах его здоровья. У здорового человека картинка на пленке отражает симметрию и гармонию взаимодействия всех элементов организма. У больного отчетливо видны сбои в рисунке, симметрия теряется. Этот метод диагностики позволяет выявить болезни, симптомы которых на ранней стадии невозможно определить по обычным анализам. К примеру, определять признаки высокого риска развития злокачественной опухоли и перехода доброкачественной опухоли в злокачественную. Диагноз впоследствии подтверждается и обычными методами при более

тщательном обследовании. Особенно важно исследовать кровь по этому методу людям, находящимся в группе риска.

Это те, у которых в роду встречались злокачественные новообразования. Им необходимо исследовать кровь через каждые три месяца. К группе риска относятся пациенты старших возрастных групп, женщины в климактерическом периоде, больные хроническими воспалительными заболеваниями. Обычно врачи имеют дело с больным, у которого опухоль уже «созрела», когда бороться с ней уже очень трудно. Ранняя диагностика на стадии предрака поможет предотвратить развитие злокачественного роста опухоли и проконтролировать эффективность принимаемых мер.

На состояние всех органов влияет питание, образ жизни. О нерегулярном и некачественном питании говорят пигментация в определенных участках сухой пленки, появление токсических бляшек. Это свидетельствует о том, что в организме задерживаются конечные продукты обмена веществ, постепенно отравляя его. Например, дети при неправильном питании подвержены вирусной инфекции, они часто болеют, пропускают занятия в школе, отстают в развитии от своих сверстников. Люди пожилого возраста, привыкшие к простой домашней пище, такой «картины» в анализе не имеют.

По структуре биологической жидкости можно проследить силу воздействия электромагнитных излучений на организм человека. Так, сыворотка крови здорового человека после воздействия на нее электромагнитных полей изменяет свою структуру, но изменения эти проходят через 3-4 часа. А вот сыворотка крови больного человека возвращается к своей исходной картине лишь через 10 - 48 часов, при тяжелой патологии не возвращается совсем. У людей, подолгу сидящих за компьютером, очень правильный рисунок на капле крови, похожий на решетку на окне. Это говорит о снижении возможностей приспособления организма к внешней среде.

Чтобы рисунок капли крови был прекрасным, как цветок, врачи не устают рекомендовать придерживаться здорового образа жизни. Советы очень просты: общее закаливание, адекватная физическая нагрузка, ежедневные прогулки на свежем воздухе, регулярное здоровое питание, качественные продукты и свежеприготовленная пища, здоровый сон, разумное сочетание труда и отдыха. К сожалению, большинство людей советы игнорируют и больше верят тому, что воспалительный процесс вылечат лекарства, но никак не утренняя гимнастика. А простая гимнастика может творить чудеса, ведь упражнения приводят в движение кровь, которая и очищается, и насыщается кислородом.

О чем рассказывает анализ крови?

Любое обследование, которое назначает врач, начинается с анализа крови.

Но, получив его результаты, я всегда с растерянностью изучаю непонятные слова и цифры на бланке, стараясь понять, что же они означают. А ведь это интересно и важно знать. Помогите разобраться в самых основных показателях анализа крови.

**О.ЗАХАРИЦЕВА,
Алтайский край.**

Лабораторное обследование, как правило, включает общий (клинический) анализ крови. В нем содержится информация о количестве и качестве клеток в крови. Оно циклически меняется в зависимости от времени суток (ночью - выше, днем - ниже) и от времени года (зимой - выше, летом — ниже). Этот анализ при быстром развитии болезни может меняться в течение 6 часов, а при более медленной динамике состояния организма он будет уже другим через 2 дня.

В крови здорового человека около 1 процента эритроцитов представлены молодыми незрелыми формами — ретикулоцитами. Свое название они получили по месту их образования в ретикулярной (сетчатой) ткани кроветворных органов. Больше, чем обычно, ретикулоцитов бывает после кровопотери, при подъеме в горы на большую высоту и при определенных болезнях крови.

При некоторых заболеваниях эритроциты могут менять размеры и форму. Для различных качественных изменений их форм и размеров тоже есть специальные термины: микроцитоз (преобладание в крови мелких эритроцитов), макроцитоз (преобладание более крупных), анизоцитоз (присутствие эритроцитов разного размера), пойкилоцитоз (присутствие разных по форме эритроцитов). В бланке анализа эти термины заранее не указываются, потому что встречаются такие изменения редко, но если в лаборатории их обнаружат, то обязательно отметят.

Важно количество эритроцитов в крови, потому что оно меняется при различных болезненных состояниях. Точно подсчитать, сколько эритроцитов в организме того или иного человека, невозможно. По специальной мето-

дике их количество подсчитывают в одном кубическом мм крови, а затем вычисляют, сколько этих клеток содержится у обследуемого человека в 1 литре крови. Так принято в большинстве стран. В результате получаются числа с двенадцатью нулями, что пишется в сокращенном виде — 10¹².

При анализе может обнаружиться увеличение или уменьшение количества эритроцитов.

Увеличение количества красных кровяных телец в единице объема крови обозначают термином эритроцитоз. Если он выявлен, лечащий врач, знающий особые обстоятельства состояния больного, в диагнозе уточняет, абсолютный он или относительный. В первом случае это означает действительное увеличение количества эритроцитов в крови, а во втором — уменьшение объема крови из-за ее сгущения. Абсолютный эритроцитоз наблюдается при тяжелых хронических заболеваниях бронхолегочной системы, при заболеваниях сердца, когда нарушается его функция как насоса, перекачивающего кровь, реже при хроническом отравлении некоторыми химическими веществами.

Увеличение количества эритроцитов в кровеносном русле может быть и признаком серьезного заболевания крови.

Относительный эритроцитоз отмечается при обезвоживании организма и сгущении крови из-за усиленного потоотделения, рвоты, поноса, при применении часто или в больших дозах мочегонных средств.

Уменьшение числа эритроцитов называют эритропенией. Она тоже бывает относительной и абсолютной.

Относительная эритропения возникает после внутривенного введения большого количества растворов, после которого объем крови временно увеличивается или сходят отеки. Чаще встречается абсолютная эритропения или анемия (малокровие). Когда говорят о малокровии, имеют в виду не уменьшение в организме количества крови как жидкости, а одновременное снижение числа эритроцитов и гемоглобина в крови.

Гемоглобин - это красный кровяной пигмент, по химической структуре представляющий собой сложный белок, который содержится в эритроцитах. Гемом называется небелковая часть молекулы гемоглобина, содержащая 4 атома железа. Она соединяется с белковой частью округлой формы, напоминающей клубочек. От этих двух частей и произошло название пигмента. Именно благодаря гемоглобину эритроциты могут переносить кислород. Каждая молекула гемоглобина способна присоединить 4 атома кислорода. **В бланке анализа крови гемоглобин обозначается аббревиатурой Hb.**

В анализе крови изменение числа эритроцитов часто сочетается с изменением содержания гемоглобина, поэтому эти показатели оцениваются вместе. При эритроцитозах, как правило, гемоглобин выше нормы. При анемии снижается содержание в крови и гемоглобина, и эритроцитов.

Норма гемоглобина:

для мужчин – 130-160 г/л

для женщин – 120-140 г/л

При общем анализе крови определяется и так называемый **цветной показатель, которым оценивается окраска эритроцитов**. Для этого сравнивается интенсивность окраски эритроцитов в данном анализе с окраской, принятой за нормальную. Окраска в норме может немножко колебаться по отношению к средней величине — 1,0.

Цветной показатель очень важен. Бывают случаи, например при нехватке железа, когда в организме не только созревает меньшее количество эритроцитов и в крови находится меньше гемоглобина, но и в каждом эритроците гемоглобина тоже меньше нормы. Тогда красные кровяные тельца будут окрашены бледнее, чем обычно. Иногда число эритроцитов снижается, но окраска каждого из красных кровяных телец более яркая, чем обычно, потому что в них больше гемоглобина. Это наблюдается при злокачественной (гиперхромной) анемии, когда железа в организме достаточно, но не хватает витамина В₁₂, из-за чего эритроциты образуются неполноценными, при наличии в организме паразитов и некоторых инфекционных заболеваний.

Норма цветного показателя: 0,86-1,05.

По уровню цветного показателя различают анемии гипохромные, нормохромные и гиперхромные, то есть с пониженным цветным показателем, нормальным и повышенным. Подавляющее число встречающихся анемий — гипохромные.

© «Будь здоров!».

Фитоаптечка

Для увеличения гемоглобина и улучшения качества крови рекомендую на ночь залить горсточку изюма стаканом кипятка и поставить в изголовье. Утром, не вставая с постели, нужно съесть все ягоды и выпить воду.

В.ЧИЖАНЬКОВА, Минская область, Беларусь.

Это — норма для взрослых

ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Эритроциты	муж. - 4,0 - 5,1 *10 ¹² /л жен. - 3,7 - 4,7 *10 ¹² /л
НЬ	муж. 130 - 160 г/л жен. 120 - 140 г/л
Тромбоциты	180 - 320 *10 ⁹ /л
Лейкоциты	4,0 - 9,0 *10 ⁹ /л
Сегментоядерные(нейтрофилы)47	72% (2,0-5,5 *10 ⁹ /л), в среднем 68%
Лимфоциты	19 - 37% (1,2-3,0 *10 ⁹ /л)
Моноциты	3 - 11% (0,09-0,6 *10 ⁹ /л)
СОЭ	муж. 1 - 10 мм/ч жен. - 2 - 15 мм/ч

В среднем нейтрофилы и лимфоциты в сумме составляют 90 % - это соотношение должно сохраняться ВСЕГДА. Но соотношение внутри формулы может меняться – это главная особенность изменений формулы крови в зависимости от возраста.

БИОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

■ Показатели белкового обмена

Общий белок	65 - 85 г/л
Альбумин	56,5 - 66,8% 35 - 60 г/л
Глобулины	33,2 - 43,5%
С-реактивный белок	отсутствует
Креатинин	44 - 115 мкмоль/л
Мочевина	2,5 - 8,3 ммоль/л

■ Показатели углеводного обмена

Глюкоза	3,38 - 5,55 ммоль/л
---------	---------------------

Показатели липидного обмена

Общий холестерин	3,9 - 5,2 ммоль/л
Холестерин альфа-липопротеидов (ЛПВП)>	0,9 ммоль/л
Холестерин бета-липопротеидов	< 4,9 ммоль/л
Коэффициент атерогенности	до 3,0 единиц
Бетта-липопротеиды	до 55 единиц
Триглицериды	< 2,3 ммоль/л

■ Показатели пигментного обмена

Общий билирубин	8,5 - 20,5 мкмоль/л
Прямой билирубин	0 - 5,1 мкмоль/л
Непрямой билирубин	до 16 мкмоль/л

Общий анализ крови у детей

НОВОРОЖДЕННЫЕ

Эритроциты	4,5 - 5,5, до 6,5 Т /л
НЬ	130-160 г/л
Тромбоциты	180 - 320 *10 ⁹ /л
Лейкоциты	6,0 - 9,0 *10 ⁹ /л
Сегментоядерные	7 - 72 % (2,0-5,5 *10 ⁹ /л), в среднем 68 %
Лимфоциты	19 - 37 % (1,2-3,0 *10 ⁹ /л), в среднем 22 %
Моноциты	3 - 11 % (0,09-0,6 *10 ⁹ /л)
СОЭ	15 мм/ч

5-й день жизни – первый перекрест – сегментоядерные (нейтрофилы) и лимфоциты составляют по 45-50%.

В 1 месяц нейтрофилов — 22%, лимфоцитов — 68%.

Затем происходит прирост – **по 1% нейтрофилов в месяц**, при этом уровень лимфоцитов несколько снижается.

В 1 год нейтрофилов – 33%, лимфоцитов – 57%.

Затем происходит прирост – по 3% нейтрофилов в год.

В 4-5 лет – второй перекрест – нейтрофилов и лимфоцитов становится по 45-50%. Затем количество нейтрофилов вновь увеличивается, а лимфоцитов снижается, достигая к **12-14 годам** показателей взрослого.

Ольга СОРОКИНА,
врач-педиатр, кандидат медицинских наук.

Выше или ниже нормы

Понижение уровня гемоглобина и эритроцитов – говорит об анемии. При этом кислорода к тканям поступает недостаточно, развиваются слабость, вялость, бледность кожи, выпадение и сухость волос, быстрая утомляемость, у детей могут быть снижение успеваемости, замедление роста и физического развития. Понижение уровня гемоглобина и эритроцитов может быть после травм, связанных с кровопотерей, после обильного кровотечения.

Повышение уровня гемоглобина и эритроцитов – может быть при недостаточном поступлении в организм жидкости, а также при некоторых других состояниях.

Повышение лейкоцитов – часто встречается при воспалительных заболеваниях. Может быть при болезнях крови.

Понижение лейкоцитов – говорит о снижении иммунитета.

Повышение СОЭ – говорит о воспалительных процессах. Иногда встречается при онкологических заболеваниях и при беременности.

Понижение СОЭ – говорит о снижении иммунитета.

Повышение нейтрофилов – свидетельствует о воспалительных процессах в организме. **Понижение нейтрофилов** – о сниженном иммунитете, а также может встречаться при вирусных инфекциях за счет других изменений в формуле крови.

Повышение эозинофилов – говорит об аллергической настроенности организма. Выраженное повышение эозинофилов часто отмечается при заражении глистами, а также при некоторых системных заболеваниях, подобных ревматизму.

Повышение лимфоцитов – говорит о том, что человек болеет вирусной инфекцией (чаще всего).

Появление атипичных мононуклеаров – в небольшом количестве (до 10) говорит о вирусной инфекции, в большом (более 10-15) – об инфекционном мононуклеозе – заразном заболевании, которое чаще всего встречается у детей и проявляется высокой температурой, слабостью, ангиной, увеличением лимфатических узлов, печени и селезенки.

Ольга СОРОКИНА.

Анализ крови при беременности

Расскажите, пожалуйста, какие анализы крови обязательно нужно сдавать во время беременности и как часто?

Т.ОВЧИННИКОВА, Тверская область.

Кровь — очень ценный материал для исследования. Ее состав меняется характерным образом в зависимости от происходящих в организме процессов, и, следовательно, обнаруживаемые изменения имеют важное диагностическое значение.

Какие анализы крови необходимо сдавать будущей маме? Обязательным является назначение общего анализа крови, который берут из пальца не менее 4 раз в течение беременности.

С наступлением и развитием беременности происходит некоторое изменение показателей крови, их не стоит рассматривать как проявление какого-либо заболевания. Нормальным при беременности считается небольшое снижение уровня эритроцитов, гемоглобина, но размеры эритроцитов, их насыщенность гемоглобином при этом не нарушаются. Может несколько возрасти общее количество лейкоцитов. Существенно изменяется СОЭ: к концу беременности она увеличивается почти в 3 раза. СОЭ остается повышенной и в течение месяца после родов. **Если в общем анализе крови обнаруживается значительное снижение эритроцитов и гемоглобина, это свидетельствует о развитии грозного осложнения беременности — анемии.** Причины анемии могут быть различными, для их уточнения проводится биохимический анализ крови, который показывает содержание железа в сыворотке. Своевременная диагностика анемии позволяет избежать таких осложнений течения беременности, как кислородное голодание плода, отставание его развития, а также преждевременных родов.

Изменения соотношения разных форм лейкоцитов, существенное увеличение их общего количества (лейкоцитоз), **резкое увеличение СОЭ может свидетельствовать о наличии воспалительного процесса в организме.** Это может быть связано с обострением какого-либо хронического инфекционного заболевания на фоне общего снижения иммунитета во время беременности. При **снижении уровня тромбоцитов** проводят дополнительные специальные исследования состояния свертывающей системы крови, потому что количество тромбоцитов характеризует готовность свертывающей системы крови предотвратить значительную кровопотерю при родах.

Не менее 3 раз за время беременности исследуется **биохимический состав крови**, которую берут из вены. С его помощью оцениваются углеводный, белковый и липидный обмен, обмен железа, функция почек и печени (билирубин, ферменты).

Нормальным считается незначительное повышение глобулинов, холестерина, небольшое снижение кальция. При существенных изменениях биохимического состава крови возникает угроза преждевременных родов, разнообразных нарушений в развитии ребенка. Биохимический анализ крови позволяет выявить первые признаки такого серьезного осложнения течения беременности, как нарушение функции почек.

Обязательным считается двукратное определение группы крови и резус-фактора, исследование крови на наличие антител и определение их титра, гепатита В и С, ВИЧ, реакцию Вассермана.

Для исключения грубых внутриутробных пороков развития нервной системы плода проводится анализ венозной крови на альфа-фетопротеин. При повышении его уровня в крови требуются дополнительные методы пренатальной диагностики и решение вопроса о судьбе данной беременности совместно с врачом-генетиком.

Через несколько дней человек получает результаты анализа. Если есть подозрение на заболевание, пациент направляется на предметное обследование к конкретным специалистам.

Каштан полезен крови

Кора конского каштана содержит вещества, которые уменьшают проницаемость капилляров, стимулируют антитромбическую активность сыворотки крови, увеличивают выработку антитромбина, усиливают кровенаполнение вен, понижают вязкость крови.

В лечебных целях используют цветки, листья, кору, кожуру семян, сами семена. Кору собирают в мае—июне, семена — в августе—сентябре. Листья можно заготавливать в течение всего лета до начала листопада, а цветки — в начале цветения. Препараты из каштана конского укрепляют стенки капилляров и вен, повышают их тонус, предупреждают образование тромбов в кровеносных сосудах и способствуют их рассасыванию, уменьшают воспалительные явления.

Водный настой цветов каштана: 1 ст. ложку сухих (или свежих) цветов залить стаканом воды, довести до кипения и настоять 6-8 часов. Принимать глотками в течение дня. За день выпить 1-1,5 литра.

Спиртовая настойка цветов каштана: 1·10 на водке, настоять 20 дней, ежедневно встряхивая. Пить по 40 капель на четверть стакана воды 3 раза в день до еды.

■ От редакции

Прежде чем принимать настой или настойку каштана конского, рекомендуем посоветоваться с лечащим врачом. Лечение каштаном должно проводиться под контролем свертываемости крови. Каштан противопоказан при пониженной вязкости крови, гипотонии.

С лейкемией нужно бороться!

Лечение лейкемии возможно

Расскажите, как лечат лейкемию. Возможно ли излечиться от рака крови?

Т.Л., Тюменская область.

Лейкемия (лейкоз) — это злокачественное поражение кроветворных органов. Лейкемия может проявляться в различных вариантах (лимфаденоз, миелоз и др.). Острые лейкозы без лечения приводят к смертельному исходу в течение недель или месяцев. Но если проводить лечение, прогноз, особенно для детей, часто благоприятен.

Лейкозы характеризуются угнетением нормального кроветворения, замещением костномозгового кроветворения незрелыми клетками (при острых лейкозах) или резким увеличением количества зрелых лимфоидных клеток в крови, лимфатических узлах, селезенке, печени. Причинами, приводящими к острому лейкозу, могут быть ионизирующее излучение, воздействие химических веществ (бензол, продукты перегонки нефти, цитостатики и некоторые другие лекарственные средства), наследственные хромосомные дефекты и др. Хронический лимфолейкоз имеет наследственный характер. По цитохимическим исследованиям (определение ферментов, характерных для разных бластных клеток) различают лимфобластные и миелобластные лейкозы.

Основным симптомом лейкозов являются резкие сдвиги в показателях гемограммы (клеточного состава крови), которые обнаруживают иногда случайно. На этом фоне проявляется слабость, утомляемость, анемия, нарушение функции желудочно-кишечного тракта (снижение аппетита, тошнота, рвота), значительное повышение температуры, увеличение печени, селезенки, лимфатических узлов, боли в костях. Затем присоединяются снижение массы тела, явления геморрагического диатеза, кровотечения из слизистых оболочек.

Для острого лейкоза характерно внезапное начало с высокой лихорадкой, нередко в сочетании с ангиной, стоматитом и кровоточивостью.

При хронических формах заболеваний крови длительность их составляет несколько лет с периодами временного улучшения (ремиссии) в течение нескольких месяцев и последующего возобновления симптомов заболевания.

Как выявляются лейкозы? Диагноз злокачественных болезней крови устанавливают на основании изучения вещества костного мозга (обычно грудины) в сопоставлении со всеми клиническими проявлениями.

Наличие в костном мозге бластов подтверждает диагноз острого лейкоза. При хроническом лимфолейкозе достаточно выявления абсолютного лимфоцитоза, представленного зрелыми клетками в мазке крови. Подтверждают данные — инфильтрация костного мозга зрелыми лимфоцитами, увеличение селезенки и лимфаденопатия (увеличение и болезненность лимфоузлов). При лечении используют химиотерапию, лучевую терапию, гормоны, а также общеукрепляющие средства. Благодаря комплексному лечению удается продлить период ремиссии и жизнь этих больных.

Профилактика инфекций — главное условие выживания пациентов с нейтропенией (снижением количества лейкоцитов в крови), возникшей вследствие химиотерапии. Поэтому необходима полная изоляция пациента, строгий санитарно-дезинфекционный режим (частые влажные уборки, проветривание и кварцевание помещения, в котором находится больной, использование одноразового инструментария, стерильной одежды медицинского персонала). С профилактической целью назначают антибиотики, противовирусные препараты.

Трансплантация костного мозга — метод лечения при острых миелобластных лейкозах и при рецидивах всех острых лейкозов. Перед операцией проводят химиотерапию в сверхвысоких дозах, изолированно или в сочетании с лучевой терапией. При этом методе лечения возникают проблемы, связанные с совместимостью. При отсутствии совместимых доноров используют аутотрансплантацию костного мозга, взятого у самого пациента в период ремиссии. Максимальный возраст для трансплантации — 50 лет. При клинических проявлениях анемии, риске кровотечений перед введением цитостатиков при лечении лейкозов проводят заместительную терапию, переливание эритроцитарной массы или свежей тромбоцитарной массы.

При хроническом лимфолейкозе лечение консервативное.

Каков прогноз при раке крови? Прогноз у детей с острым лимфолейкозом хороший: у 95% и более наступает полная ремиссия. У 70–80% больных проявлений болезни нет в течение 5 лет, их считают излечившимися. При возникновении рецидива в большинстве случаев можно достичь второй полной ремиссии. Больные со второй ремиссией — кандидаты на трансплантацию костного мозга с вероятностью долговременного выживания в 35–65% случаев. Прогноз у больных с хроническим лимфолейкозом относительно благоприятный. Длительность жизни в отдельных случаях может достигать 15–20 лет.

Профилактика рака крови. Поскольку причинами, предрасполагающими к острому лейкозу, могут быть ионизирующее излучение, влияние химических веществ, нужно по возможности избежать лишнего контакта с этими вредными факторами.

Люди с наследственными хромосомными дефектами, имеющие в роду хронический лимфолейкоз, должны помнить о своей склонности к заболеванию и регулярно ходить на профилактические осмотры.

Лапчатка, медуница и лейкоз

Злокачественное белокровие, называемое раком крови, все чаще дает о себе знать в связи с бедственной экологической обстановкой. При этом страшном недуге помогает медуница.

Медуница — весенний первоцвет, олицетворяющий собой пробуждение природы, она очень богата кроветворным комплексом микроэлементов (железо, медь, кальций, калий, серебро, кремний). Весь этот комплекс обогащает и улучшает состав крови. Медуница полезна даже практически здоровому человеку. Применяют медуницу также при утомлении, при заболевании верхних дыхательных путей, легких, туберкулезе. Соединения кремния, содержащиеся в растении, стимулируют иммунитет и повышают защитные свойства организма.

Для приготовления настоя из медуницы 2 ст. ложки сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 10–15 минут, охлаждают, процеживают и принимают по трети или половине стакана 3–4 раза в день до еды. Хранят настой в темной посуде. Можно пить настой медуницы продолжительное время, так как растение в указанных дозах безвредно для организма.

Не менее результативна в лечении и лапчатка белая, которая также богата кроветворным комплексом микроэлементов.

Способ применения лапчатки белой.

■ 1 ст. ложку травы (предварительно измельченной) залить 2 стаканами кипятка. Поместить все в термос (или хорошо укутать в банке с крышкой) и настоять 6-8 часов. Пить по трети стакана 3 раза в день до еды.

■ 50 г сухого растения залить 0,5 л водки, настоять 21 день в темном месте. Пить по 30 капель 1 раз в день за 20 минут до еды. Пить месяц, затем на 7 дней сделать перерыв. Это один курс. При хронических заболеваниях лапчатку белую пьют до 3-6 месяцев в виде отвара или настойки.

Н. СКЛЯРОВА,

г. Армавир Краснодарского края.

Хронический лимфолейкоз

Хочется подробнее узнать о таком заболевании, как хронический лимфолейкоз. Что это за болезнь? Каковы причины возникновения? Как проявляется? Какое необходимо лечение?

Г.А., Кировская область.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Хронический лимфолейкоз является доброкачественной формой лейкоза. Это заболевание лимфатической ткани, при котором опухолевые лимфоциты накапливаются в крови, костном мозге, лимфатических узлах, печени и селезенке.

Хронический лимфолейкоз наиболее распространенный вид лейкоза. Ежегодно из 100 тысяч населения им заболевают примерно 3 человека, а среди лиц старше 65 лет - до 20 человек. Лимфолейкоз обычно встречается у людей старше 40 лет. Наибольшему риску подвержены мужчины после 50 лет.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Причина возникновения хронического лимфолейкоза не известна. Ученые предполагают, что, возможно, виноваты наследственность (отмечены случаи повышенной заболеваемости в некоторых семьях), какая-то хромосомная аномалия, а также определенные иммунологические дефекты. Связь с воздействием радиации не установлена.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Симптомы хронического лимфолейкоза развиваются постепенно, в течение длительного времени. Первый признак этого заболевания — увеличение размеров лимфатических узлов. Кроме того, на ранней стадии лимфолейкоза пациенты жалуются на утомляемость, общее ухудшение самочувствия, повышение температуры.

По мере прогрессирования заболевания нарастает слабость, больные худеют, увеличиваются в размерах печень и селезенка, возникают отеки, а также повышается восприимчивость к инфекциям. Примерно у 50% больных появляются узелки и пятна на коже.

В далеко зашедших случаях поражение костного мозга может привести к анемии, слабости, одышке, учащенному сердцебиению, кровотечениям и снижению иммунитета.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Обычно хронический лимфолейкоз случайно обнаруживают по результатам анализа крови, в которой содержится большое количество аномальных лимфоцитов. Лимфолейкоз начинается, как правило, исподволь и на ранних этапах прогрессирует достаточно медленно.

По мере развития заболевания постепенно нарастает количество лейкоцитов в крови. Количество лейкоцитов при отсутствии лечения превышает норму в десятки и даже сотни раз. Именно изменение в общем анализе крови на момент установления диагноза может быть единственным проявлением заболевания.

В дальнейшем происходит увеличение лимфатических узлов, селезенки и печени, может уменьшиться уровень эритроцитов и тромбоцитов. Однако на момент постановки диагноза эти проблемы чаще всего отсутствуют.

При диагностике хронического лимфолейкоза проводят следующие исследования:

- общий анализ крови,
- биохимическое исследование крови,
- иммунологическое исследование,
- стерильную пункцию (один из методов исследования костного мозга),
- общий анализ мочи,
- исследование кала на реакцию Грегерсена.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Лечение хронического лимфолейкоза проводят в зависимости от особенностей его течения и проявлений. Лечение начинается, как правило, тогда, когда симптомы или результаты анализов крови показывают, что болезнь дошла до той стадии, когда может повлиять на качество жизни пациента.

При быстром развитии болезни назначают глюкокортикоидные гормоны, цитостатики. Применяются химиотерапия, радиотерапия, иммунотерапия, трансплантация костного мозга. При сдавлении лимфоузлами соседних органов назначается рентгенотерапия.

В химиотерапии используют алкилирующие цитостатические препараты (обычно хлорбутин и циклофосфан) и иногда стероиды (преднизон). Более широко используемый в России преднизолон, по мнению специалистов, почти эквивалентен преднизону). В тех случаях, когда лейкоз вызывает увеличение, непроходимость или другое поражение органа, применяется лучевая терапия.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди наиболее частых инфекционных осложнений выделяют пневмонию, воспаление мочевыводящих путей, ангину, абсцесс, септическое состояние. Тяжелым осложнением заболевания являются аутоиммунные процессы. Чаще всего возникает аутоиммунная гемолитическая анемия, которая проявляется ухудшением общего состояния, повышением температуры тела, появлением легкой желтухи, снижением гемоглобина. Реже встречается аутоиммунный лизис лейкоцитов (разрушение лейкоцитов в результате аутоиммунных реакций).

Хронический лимфолейкоз может перейти в гематосаркому, когда увеличенные лимфатические узлы превращаются в плотную опухоль.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПОМОЩИ

Практически при всех лейкозах рекомендуют фитотерапию, богатую железом и аскорбиновой кислотой.

Витаминный чай: заварить кипятком 25 г плодов рябины и 25 г плодов шиповника, принимать по 1 стакану в день.

25 г плодов шиповника и 25 г ягод черной смородины залить

кипятком, настоять. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Настойка сабельника болотного: 60 г сабельника высыпать в поллитровую банку и залить хорошей водкой. Закрывать крышкой и настаивать 8 дней в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке, разбавляя 0,5 стакана воды, 3 раза в день до еды. За курс нужно выпить не менее 3 л настойки.

Настой сабельника болотного: 1 ст. ложку измельченной травы сабельника заварить стаканом кипятка. Настоять 1 час. Процедить. Выпить за день равными частями. Курс лечения длится не менее полугода.

Настойка корня белой лапчатки: 100 г сухого корня лапчатки залить 1 л водки, настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

Настойка красной щетки: 50 г сухого корня растения залить 0,5 л водки, настоять 30 дней в темном месте. Принимать по 30-40 капель (неполная чайная ложка) 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Кедр поделится орехами

При лейкозе и для его профилактики очень полезны орехи.

Грецкие орехи. Настойку из перегородок ореха готовят таким образом. Стакан сырья залить 2 стаканами водки и настаивать в течение 7 дней. Принимать настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день. Настойка перегородок грецкого ореха способствует повышению гемоглобина.

Кедр сибирский. Чтобы приготовить **отвар скорлупы кедровых орехов**, 1 стакан сырья залить 1 л воды, варить на слабом огне под крышкой 3-4 часа, потом процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Отвар нужно хранить в холодильнике не более двух суток.

Настойка скорлупы орехов. Сырье не должно быть обжаренным, а должно быть высушено естественным способом. Скорлупу засыпать в банку из темного стекла до уровня плечиков, залить водкой до уровня крышки и настаивать в теплом, темном месте 10-14 дней. Принимать по 35-40 капель 3-4 раза в день перед едой при лейкозе.

**Т.ТУРОВЦЕВА,
Ивановская область.**

Черника при лейкозе

Голубика болотная. Отвар всего растения: 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в закрытой посуде 30 минут, принимать по четверти стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Принимать при лейкозе.

Черника обыкновенная. Настой листьев: 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать час, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день до еды при лейкозе.

Барвинок. Кроме барвинка малого с синими цветами, есть барвинок розовый и барвинок травянистый. В составе растений выявлено более 50 алкалоидов, тормозящих деление клеток.

Настой травы барвинка малого: 1 ч. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать час в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

Траву барвинка розового в виде настоя пьют при анемии, лейкозе у детей. 2-3 ст. ложки травы настаивают 2-3 часа в 0,5 л кипятка. Фильтруют, добавляют по вкусу мед и пьют по 2/3 стакана теплого настоя 3-4 раза в день за час до еды.

Е.КРЕМЛЕВА, Иркутская область.

От редакции

Алкалоиды барвинка применяют при острых лейкозах и лимфомах. Но в растении содержатся яды, токсически действующие на клетки костного мозга, эпителий желудочно-кишечного тракта. Поэтому применять рецепты с барвинком необходимо только под контролем врача.

Фитоаптечка

При лейкозе приготовьте настойку золотого уса на меду. 1 часть размельченного золотого уса надо настоять на гречишном меде (1 часть) и кагоре (2 части). Настаивать в течение 40 дней в темном месте. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

**И. ДОВНАР,
Владимирская область.**

Что еще вы хотели узнать?

Эритремия

Моему отцу, которому 72 года, по анализу крови поставили диагноз: эритремия. Сказали, что это неопасно, но я очень волнуюсь. Чем и как помочь отцу в моем случае? Болезнь проявляется сильными головными болями, шумом в ушах, зябкостью, кожным зудом и болями в области сердца.

Я думала, что эти явления не связаны между собой и лечила отца домашними средствами, каждое состояние отдельно. К сожалению, значительного облегчения применяемые методы народной медицины не принесли. Отцу прописали цитостатики. Верно ли, что этими препаратами лечат рак?

Г.БЫСТРЫХ, г. Балашиха Московской области.

При эритремии возникают доброкачественные опухоли системы крови. Болезнь встречается преимущественно в пожилом возрасте.

Вы описали начальную стадию заболевания, но оно может прогрессировать. К описанным симптомам нередко в дальнейшем могут добавиться нарушения зрения, боли в кончиках пальцев, желудочные и трофические язвы, гипертония.

Диагноз действительно ставится по анализу крови, в котором увеличение количества эритроцитов доходит до 6-7 г/л, а гемоглобина - до 180-220 г/л. Увеличение густой части крови и ее вязкости приводит к резкому снижению СОЭ. Число тромбоцитов увеличено до 1000 г/л.

Лечат развернутую стадию эритремии цитостатическими пре-

паратами, и пусть вас это не пугает. Ведь это помогает костному мозгу поддерживать в равновесии систему кроветворения.

Ваша задача помощи отцу состоит в строгом выполнении назначений врача, а домашние средства должны быть направлены на предотвращение сосудистых осложнений.

Если эритропения не трансформируется в острый лейкоз (а на это и направлены усилия врачей), то ваш отец может прожить еще лет 15-20, а Бог даст - и дольше.

Лимфаденопатия в вопросах и ответах

Что такое лимфаденопатия?

Это увеличение лимфатических узлов, а увеличиваются лимфоузлы в результате каких-то заболеваний. В норме лимфатические узлы не должны быть увеличены и их не видно.

Лимфоузлы - это дом иммунных клеток. Они там находятся с целью защитить организм от возбудителей различных инфекций, чужеродных веществ и аллергенов.

Как определить, увеличены лимфоузлы или нет?

Самостоятельно это определить нелегко. Это обнаруживает врач, ощупывая область расположения лимфоузла. При прощупывании лимфоузла округлое мягкое или эластичное образование.

Шейные и подмышечные лимфоузлы имеют размер около 0,5-1,5 см, но понятие это растяжимое, как и рост человека. Паховые лимфоузлы могут достигать у взрослого человека 3 см.

На какие заболевания указывают увеличенные лимфоузлы?

Обычно наряду с увеличением лимфоузлов у пациента есть и другие признаки: гнойнички, сыпи, боль в суставах, повышение температуры, предшествующие воспалительные заболевания и т.д. Но врачи увеличением лимфоузлов прежде всего интересуются в связи с онкологической настороженностью, поскольку это может быть одним из признаков злокачественного образования. Например, при некоторых формах лимфогранулематоза это может быть единственным признаком заболевания.

К счастью, такие выводы нечасты, обычно лимфоузлы увеличением реагируют на менее грозные причины. Часто врач на

первом осмотре не может выявить причину увеличения, тогда назначаются дополнительные обследования и наблюдение за пациентом.

Сам пациент тем более не способен связать царапину, сделанную кошкой, или укус какого-то насекомого с увеличением лимфоузла. Поэтому необходимо тщательно выполнять все просьбы и назначения врача.

Сейчас в литературе встречается немало советов народной медицины, как можно повлиять на увеличенные лимфоузлы. Могут ли принести пользу тепловые, например, процедуры или фитотерапия?

До выяснения причин нельзя ничего делать. Ни греть, ни мазать, ни что-либо принимать внутрь.

По воззрениям современных онкологов, при лимфоденопатии абсолютно противопоказаны все согревающие процедуры на область лимфоузлов, нельзя даже ставить травяные компрессы.

Тепло может усугубить процесс. Дело в том, что онкологи очень часто наблюдают резкий рост опухолей именно после местных методов воздействия. Необходимо вначале предварительное обследование и только после этого открывается вероятность физиопроцедур - при условии, что будет исключена возможность прогрессирования опухолевого процесса.

Ни в коем случае нельзя использовать стероидные гормоны, представителями которых являются широко известные преднизолон и гидрокортизон.

А какие дополнительные исследования назначаются при увеличенных лимфоузлах?

Врач ищет причину, поэтому назначит общий или биохимический анализ крови, исследование на антитела к возбудителям различных инфекций, в том числе на туберкулез, не исключено УЗИ органов брюшной полости. Очень часто увеличение лимфоузлов дает ЛОР-патология.

В целом же список заболеваний, сопровождающихся увеличением лимфоузлов, очень велик, и на выяснение причины подчас уходит немало времени.

Если нет явных признаков опухолевого процесса, врач может назначить просто наблюдение в случае если это связано с перенесенным инфекционным заболеванием. В таком случае врач назначает через 2 недели повторную явку.

Если же признаки опухолевого процесса есть, будет назначена биопсия узла. Это исследование подтверждает или исключает злокачественный процесс.

Синдром Жильбера

Моему сыну 11 лет. Недавно ему поставили диагноз «синдром Жильбера» на основании того, что гемоглобин в крови повышен до 185. Отчего повысился гемоглобин у практически здорового ребенка?

Расскажите, что за заболевание «синдром Жильбера» и стоит ли волноваться по этому поводу? Педиатр почему-то очень спокойна и говорит, что при правильном режиме и питании через 2 недели все само пройдет. А если не пройдет? Почему она не прописала лекарство, ведь это может усугубить течение заболевания?

**С.КОТОВНИКОВА,
г. Новосибирск.**

Синдром Жильбера характеризуется прежде всего повышенным количеством билирубина, а не гемоглобина. При этом заболевании, которое действительно чаще всего появляется в детском и юношеском возрасте, вы бы заметили желтушное окрашивание белков глаз, слизистой оболочки рта и кожных покровов. Ребенок бы чувствовал быструю утомляемость, слабость и боли в правом подреберье.

При биохимическом исследовании крови обращает на себя внимание повышение общего билирубина за счет непрямой фракции. Заболевание связывают прежде всего с болезнью печени и гемолитической анемией.

Диагноз у вашего ребенка, скорее, был поставлен со знаком вопроса, и, наверное, врач назначила повторный анализ крови, при котором определенная доля сомнений будет снята,

Повышение уровня билирубина при синдроме Жильбера провоцируется значительными физическими и психическими нагрузками, голоданием или приемом некоторых лекарственных препаратов. Именно поэтому врач и назначила в качестве первичного лечения правильный режим труда и отдыха, а также полноценное питание, а не медикаментозное вмешательство. Если в анализе количество билирубина было повышено незначительно (а о нем вы ничего не написали), то искусственно его понижать нет необходимости.

А гемоглобин у мальчика мог повыситься и просто от большой физической нагрузки, если, скажем, ребенок занимается спортом. Могла и просто быть ошибка в анализе.

Совет: не волнуйтесь раньше времени и побольше доверяйте врачу.

Болезнь Ходжкина

В нашей семье - большое несчастье: муж в 39 лет заболел болезнью Ходжкина. Вначале он стал потеть ночью, потом поднялась и долго держалась повышенная температура, от нее он сильно похудел. Долго его обследовали, наконец сделали прокол и вот поставили такой диагноз. Говорят, это от плохой экологии или он, может, где-то случайно облучился. Скажите, передается ли заболевание по наследству?

Это редкое заболевание и появилось оно только в 2001 году. Говорят, что медикаментозно оно не лечится, но мы в это не верим. Врачи говорят, что поможет только пересадка костного мозга. Неужели это правда?

Расскажите, пожалуйста, подробнее об этой болезни и методах избавления от нее.

О.НУЛЕВИЧ, г. Ростов-на-Дону.

Да, болезнь Ходжкина - серьезный недуг, который относится к серии лимфом, протекающих по злокачественному типу.

Однако лимфома Ходжкина (есть еще неходжкинские лимфомы) вовсе не новое заболевание. Томас Ходжкин описал его еще в 1832 году, а в 2001 году так классифицировала эту болезнь Всемирная организация здравоохранения.

Действительно, болезнь Ходжкина долгое время оставалась в разряде неизлечимых. Однако сегодня, при своевременном выявлении и применении современных методик вполне возможно излечение или хотя бы достижение стойкой ремиссии (приостановление дальнейшего развития).

Почему у одних людей лимфомы развиваются, а у других

при таких же внешних условиях не развиваются, ученым пока не совсем ясно. Факторы, обозначенные в письме, называются в рамках общих неблагоприятных причин. Нет и достоверных данных о непреходящей наследственной предрасположенности к лимфомам.

Симптомы заболевания, описанные в письме, - чаще всего лишь вторичные проявления (первичными они бывают лишь в 5 процентах случаев). В основном первыми при лимфоме Ходжкина увеличиваются (преимущественно) шейно-надключичные лимфатические узлы, а нарушений в самочувствии больного может и не быть. Увеличенные лимфатические узлы подвижны, они плотные и эластичные, с кожей не спаяны.

Часто при этой болезни страдают легкие (бывает скопление жидкости в плевральных полостях), а также кожа и кости. Причем вовлечение в патологический процесс костной ткани проявляется сильными болями. Но опухоль может появиться и в пищеводе, и миокарде, и трахее, и печени, и почках.

Такие состояния обычно называют системным поражением.

При болезни Ходжкина в крови больных наблюдается снижение лимфоцитов.

При локальном поражении лимфоузлов применяют лучевую терапию. При генерализованном (распространенном) процессе на 3-й и 4-й стадии заболевания применяют химиотерапию. Часто эти два метода совмещают. Непонятно из письма, почему пациенту было сказано, что медикаментозное лечение невозможно. Это абсолютно не так. Конечно, 50 лет назад немногие больные с лимфомой Ходжкина выживали, но сегодня 15-летняя выживаемость после успешного лечения может достигать 95 процентов.

При отсутствии лейкемии (поражения костного мозга) имеется хорошая возможность проведения интенсивной химиотерапии с последующей трансплантацией (пересадкой) аутологичного костного мозга. Аутологичного обозначает «от самого больного», то есть костный мозг берут у пациента до назначения интенсивного лечения, а потом ему же пересаживают.

Кроме аутотрансплантации, при наличии соответствующих условий, применяется аллогенная трансплантация костного мозга - то есть от здорового донора больному человеку.

Мы в нашем издании можем только рассказать о заболевании. Подсказать же какие-то действия в данном случае не представляется возможным. Это прерогатива врача. Ведь зло-

качественная опухоль может быть совершенно разной. Есть быстротекущие, так называемые агрессивные формы. А есть формы с низкой активностью, которые иной раз и в лечении не нуждаются, а нуждаются лишь в наблюдении врача, вмешательство которого требуется только при первых признаках прогрессирования болезни.

Авария и переливание крови

Сын соседки попал в аварию и обгорел. Ему вместо крови стали вводить сухую плазму. Слышала, что через такую плазму может передаваться гепатит и вирус СПИДа. Да-да, и в наше время такое, оказывается, возможно. Можно ли было потребовать у врачей использовать настоящую донорскую кровь от надежного человека, из вены в вену, а не плазму, чтобы предотвратить попадание в организм этих заболеваний?

**Т.МОРОШКИНА,
г.Тольятти Самарской области.**

У вас не очень четкие представления о переливании крови. Прямого переливания крови врачи уже давно не делают. Разве только в исключительных случаях: при угрозе жизни больному, при отсутствии других кровезаменителей и точно зная группу крови как реципиента, так и случайного донора. Согласитесь, в условиях автомобильной или иной аварии это не всегда реально.

Почему плазма, а не цельная кровь? Цельной крови попросту не хватает, донорство, как вы знаете, в упадке. Поэтому запасы приходится разделять на фракции и вводить то, чего человеку в данных обстоятельствах больше всего недостает.

Так, при анемии нужны цельные эритроциты, больным лейкозом — тромбоциты, больные гемофилией нуждаются в определенных компонентах плазмы. А цельную кровь (при ее наличии) вводят в случаях большой кровопотери. От числа общих переливаний это всего 25 процентов.

Плазму же вводят людям, которым необходимо быстро восстановить кровоток при острой сосудистой недостаточности. Это бывает от шока, который случается после травмы с разможением тканей либо вследствие тяжелого ожога. В таких случаях требуется незамедлительно восстановить объем крови до нормального уровня.

Если цельной крови срочно нет под рукой, то в качестве ее заменителя для спасения жизни больного чаще всего используют сухую плазму. Ее растворяют в водной среде и вводят больному внутривенно.

Что касается заражения. Станции переливания крови делают все возможное, чтобы зараженная кровь не попала реципиентам. Однако слухи о заражении человека через перелитую кровь продолжают упорно циркулировать.

Истины ради надо сказать, что действительно - с плазмой может передаваться вирус инфекционного гепатита. Но на сегодняшний день рекомендуется использовать только стерилизованную плазму, которая сохраняет все полезные свойства.

Особую опасность представляет возможность через кровь заразиться вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Поэтому в настоящее время абсолютно вся донорская кровь подвергается обязательной проверке на наличие в ней антител против ВИЧ. Однако эти антитела появляются в крови лишь спустя несколько месяцев после попадания ВИЧ в организм. Вот почему проверки не всегда гарантируют 100-процентную надежность.

Сегодня немало людей создают банк собственной крови, например, перед запланированной операцией. Но в случае, описанном в письме, врачи сделали, очевидно, все возможное в тех, как говорится, «полевых» условиях.

10 поводов посетить гематолога

1. Изменения в общем анализе крови, сохраняющиеся при 2 и более последовательных пересдачах.
2. Понижение или повышение гемоглобина.
3. Повышение или понижение относительного количества форменных элементов крови (лейкоцитов, лимфоцитов,

эозинофилов, моноцитов, базофилов, тромбоцитов, эритроцитов).

4. Повышение СОЭ.
5. Длительно сохраняющаяся лихорадка при исключении инфекционных причин.
6. Увеличение печени и/или селезенки (при исключении гепатитов).
7. Сохраняющееся увеличение лимфатических узлов (или узла).
8. Кожный зуд без наличия элементов сыпи при исключении заболеваний кожи.

9. Высыпания на коже синячкового характера.
10. Склонность к образованию синяков при малейшей травме, частые и обильные носовые кровотечения, длительное кровотечение при мелких ссадинах, порезах, после удаления зуба и т.д.

А также, если у вас или ваших родственников первой линии родства отмечались такие состояния, как тромбоз глубоких вен, тромбоз легочной артерии и другие тромботические состояния, необходимо специализированное обследование для установления причин тромбообразования.

Если болеет селезенка...

У моего мужа долго болел живот. Он ходил по разным врачам, но они причину боли не могли определить. Когда сделали наконец УЗИ, обнаружили увеличение селезенки и поставили диагноз: инфаркт селезенки. Что это за болезнь? Чем это состояние грозит мужу? Сказали, что, возможно, селезенку придется удалить. Разве человек может жить без селезенки? Ведь каждый орган для чего-то нужен организму. Без селезенки будет ли он полноценным человеком? Может, ему дадут инвалидность? А ему всего 46 лет.

М.МИТРОШИНА, г. Заречный Свердловской области.

Во время внутриутробного развития организма человека селезенка служит одним из органов кроветворения. Но после рождения ребенка образование эритроцитов и лейкоцитов берет на себя

костный мозг, а селезенка производит лимфоциты и моноциты.

Однако при некоторых болезнях крови в селезенке могут вновь появиться очаги кроветворения.

У взрослого человека селезенка освобождает организм от отживших свой срок кровяных клеток, разрушая эритроциты и тромбоциты, а также превращает гемоглобин в билирубин.

Поскольку гемоглобин содержит железо, селезенка - один из самых богатых резервуаров железа в организме.

Как лимфоидный орган селезенка работает фильтром для бактерий и инородных частиц, но самое главное, что селезенка производит антитела. Люди, лишённые селезенки, очень чувствительны ко всяким бактериальным инфекциям. Кроме того, как орган, участвующий в кроветворении, она содержит запас эритроцитов, которые в критической ситуации могут влиться в общий кровоток.

О селезенке люди знают, как правило, очень мало. Но она, как и любой другой орган, может иметь ряд весьма коварных заболеваний.

Селезенка располагается глубоко в забрюшинном пространстве. Природа таким образом пытается оградить ее мягкую и чувствительную к ударам ткань от повреждений.

Но различные травмы, полученные в результате аварии, падения, драки, буквально в клочья могут разорвать селезенку. В таком случае ее уже невозможно сшить или как-то укрепить. Приходится удалять, и, конечно, это не во благо человека. Лишнего в нашем организме ничего нет. Без селезенки человек жить может, поскольку компенсаторные возможности человека велики. И все же (поскольку селезенка - это одна из защитных линий, оберегающих остальные органы от инфекций) потеря ее, безусловно, ослабляет организм. Не случайно перед операцией большого вакцинируют - делают ему прививки против наиболее опасных инфекций.

После удаления селезенки основные ее функции берут на себя костный мозг и печень. Но вот чистить кровь от отживших свой век тромбоцитов становится некому, этот шлак «болтается» в крови и грозит дополнительными тромбозами. Вот почему людям без селезенки врачи назначают антикоагулянты, то есть препараты, предназначенные для разжижения крови и уменьшающие склеивающую способность тромбоцитов. Часто такие пациенты навсегда остаются на контроле у гематологов.

Увеличивается же селезенка именно в результате борьбы с инфекциями. Это нормально. Ведь в этом случае селезенка начинает вырабатывать гораздо больше лейкоцитов, чем раньше.

Борясь с инфекцией, селезенка может стать в 3 раза больше нормы. Но как только победа будет одержана, селезенка вновь придет в норму и будет весить около 150 г.

К сожалению, увеличиваться селезенка может из-за возникшей в ней кисты, что вызывает сильную боль. Размеры этого органа могут вырасти и из-за болезни печени (гепатит, цирроз). Иногда селезенка увеличивается из-за тромбоза селезеночной вены. Во всех этих случаях есть риск травмирования селезенки.

Что касается инфаркта селезенки, то он возникает, если в тканях, окружающих этот орган, нарушается по каким-либо причинам кровообращение и появляется омертвление какого-то участка. Брюшина на такое состояние отзывается болью. Разумеется, в этом случае необходимо обратиться к врачу, который и определит, как помочь пациенту.

Донорство

Моя приятельница, у которой немало всяких недугов, и по сей день, хотя ей уже 50 лет, регулярно сдает кровь. Говорит, это помогает ей регулировать давление (снижать) и после сдачи крови она якобы лучше себя чувствует. Как можно в это поверить?

Разве не вредно в таком возрасте лишаться части крови? Организм и без того ослаблен. Я понимаю, что у доноров есть льготы, но эти льготы потом все и уйдут на поправку пошатнувшегося здоровья. И зачем врачи разрешают донорство в таком возрасте? Старая и больная кровь все равно никому не сможет помочь. Я не права?

А. СМЕЛЯКОВА, г. Всеволожск Ленинградской области.

Донорство - решение людей смелых и ответственных. Главный критерий тут, конечно, здоровье. А возраст может быть разным. И в 50 лет, и даже старше, человек может продолжать быть донором. Известно, что Барбара Буш сдавала кровь на

донорские цели в возрасте 76 лет.

Разумеется, есть заболевания, которые являются абсолютным противопоказанием и при которых сдача крови невозможна. Скорее всего, недуги вашей знакомой не входят в официальный перечень запретов.

Это СПИД, сифилис, вирусные гепатиты, туберкулез, рак, отсутствие слуха, наркомания, психические, кожные и сердечные заболевания, астма, тромбоз, флебит, язва, болезни печени и некоторые другие, в частности, болезни крови и паразитарные.

Что касается повышенного давления, то гипертония в тяжелой степени тоже является противопоказанием.

Несмотря на достаточно длинный список, абсолютное большинство людей среднего возраста могут быть донорами.

Если ваша знакомая все же сдает кровь, то наверняка врачи адекватно оценили ее самочувствие и состояние здоровья, иначе ей в донорстве было бы отказано. Просто есть временные запреты, которые вправе отменить сами трансфузиологи, кроме того, кровь перед ее сдачей проходит специальный анализ на соответствие требованиям законодательства.

Сдавать кровь можно 1 раз в 2-3 месяца, плазму - 1 раз в 2 недели, тромбоцитарную массу - 1-2 раза в месяц.

Множество исследований подтвердило, что донорство не только не опасно для здоровья человека, но в некотором плане даже полезно. Например, регулярная сдача крови в несколько раз снижает риск инфаркта миокарда. Для восстановления организма от потери крови при ее сдаче человеку необходимо просто хорошо выспаться, хорошо поесть и выпить горячего крепкого чая. Больше никаких особых приемов восстановления якобы ослабленному организму не требуется. Кстати, доноры, которые привыкли сдавать кровь и знают, что плохого самочувствия у них не бывает, прямо в день сдачи уже выходят на работу.

Конечно, все слышаны, что при сдаче крови люди иногда падают в обморок. Это просто психологический страх, а не состояние, обусловленное ослабленностью организма. Кстати, такие (надо сказать, довольно редкие) обмороки и бывают обычно до, а не после сдачи. Наверное, есть такие особо чувствительные к страхам мужчины или молодые девочки-тростиночки. Но если вес человека больше 50 килограммов и у него здоровая нервная система, никаким стрессом сдача крови не грозит.

Обычно доноры сдают 450-500 мл крови за 1 раз, это около 10 процентов от общей массы крови. Через месяц у донора полностью восстанавливается и объем, и качество крови. При

этом плазма восстанавливается через 2 дня, тромбоциты и лейкоциты приходят в норму через неделю.

Что касается улучшения самочувствия, о котором говорят многие доноры после сдачи крови, возможно, это связано с тем, что у многих людей кровь густая, вязкая. Она с трудом движется по сосудам. А во время процедуры сдачи крови во избежание ее преждевременной свертываемости в вену вводят специальный препарат для «разжижения». Поэтому человеку становится легче, появляется бодрость от улучшения кровотока.

Пункция и биопсия

У меня после простуды воспалились лимфоузлы в подмышках. Я сходила к терапевту и хирургу. Терапевт сказала, что надо сделать пункцию лимфоузла, а хирург сказал, что нужна биопсия. Почему они говорят разное?

Пункция - это прокол узла, и соседка говорит, что после прокола у нее лимфатический узел оказался травмирован и вырос в размере втрое. Неужели эта процедура грозит такими неприятностями?

**Вера М.,
г. Клинцы Брянской обл.**

Как говорится, вопрос по пословице: у страха глаза велики. Пункцию увеличенного лимфоузла делать не только безопасно, но и не страшно. Это всего лишь укол обычным шприцем, разумеется, о травме тут и речи идти не может. Не применяется никакой, даже местной, анестезии.

При биопсии берут маленький кусочек ткани, что тоже совсем безопасно.

Делаются эти исследования для того, чтобы исключить возможность серьезных заболеваний, на которые первыми могут реагировать именно лимфоузлы.

Процедуру надо сделать обязательно и жить дальше спокойно. Постоянное ожидание чего-то «плохого» истощит ваши нервные клетки, тем более что (скорее всего и чаще всего бывает) плохого ничего не находят.

Глава III

Болезни органов дыхания

Заболевания легких

Пневмония

Не похожи ли ваши ногти на часовые стекла?

Я постоянно чувствую слабость, недомогание и покашливаю. Эти признаки у меня появились после пневмонии, которую я перенесла несколько лет назад (лечили меня в больнице). Расскажите о пневмонии подробнее.

Г.ФЕОКТИСТОВА, Иркутская область.

Пневмония - это инфекционное заболевание легких. Возбудителями являются пневмококки, стрептококки, стафилококки, вирусы. Способствуют пневмонии сильное переохлаждение, повышенные физические и нервные перегрузки, регулярная интоксикация организма, к которой врачи относят алкоголизм и курение, неблагоприятные воздействия окружающей среды. По длительности течения заболевания пневмония бывает острой и хронической, а по распространенности воспалительного процесса в легких врачи различают долевую (или крупозную пневмонию),

когда поражается целая доля легкого, и очаговую (или бронхопневмонию).

Развитие острой пневмонии характеризуется внезапным началом заболевания, резким подъемом температуры тела до 38-40 градусов, она держится несколько дней, потерей аппетита, кашлем, который в начале заболевания бывает сухим, а затем переходит в кашель с выделением мокроты с примесью крови. Сознание может быть спутанным. При исследовании крови отмечается лейкоцитоз (увеличение количества лейкоцитов в крови) и увеличение СОЭ.

Часто больные жалуются на боль в боку, усиливающуюся при вдохе или кашле. Этот симптом характерен для крупозного воспаления легких. При обширном поражении легких характерно поверхностное учащенное дыхание, но при этом больные жалуются на ощущение нехватки воздуха. При крупозной пневмонии наблюдаются патологические изменения в сердечно-сосудистой системе: учащение пульса, снижение артериального давления. Больных крупозной пневмонией рекомендуется госпитализировать. Если лечение происходит дома, назначается строгий постельный режим. Кормить больного нужно понемногу, но чаще, чем обычно. Пища должна быть полужидкой, питательной. Полезно обильное питье: клюквенный морс, фруктовые соки, чай, минеральные воды (боржоми). Важно следить за работой кишечника.

Печат крупозную пневмонию сердечно-сосудистыми средствами, антибиотиками и сульфаниламидными препаратами. При своевременно начатом лечении уже через несколько дней состояние больного заметно улучшается, а само острое воспаление легких длится от нескольких дней до нескольких недель, в большинстве случаев заканчиваясь полным выздоровлением.

Хроническое воспаление легких может быть результатом перенесенной острой пневмонии или возникать как одно из осложнений хронического бронхита. Нередки случаи хронического воспаления легких из-за очагов инфекции в носовых пазухах (гайморит) или в верхних дыхательных путях. Больные, страдающие хроническим воспалением легких, постоянно чувствуют недомогание, ногти постепенно приобретают форму часовых стекол, а пальцы - вид барабанных палочек. Хроническая пневмония сопровождается постоянным кашлем с выделением гнойной мокроты, запахом изо рта, увеличением грудных лимфатических узлов на стороне поражения, увеличением печени. Заболевание прогрессирует постепенно, происходит уплотнение стенок бронхов, их расширение, разрастание соединительной ткани в легких.

Хроническая пневмония протекает с периодическими процессами обострения заболевания и его затихания. При обострении повышается температура тела, появляется кашель с мокротой, одышка и боли в грудной клетке.

Особенностью хронического воспаления легких является тот факт, что эти симптомы стихают гораздо медленнее, чем при острой пневмонии, да и полного выздоровления может не наступить. Частые и продолжительные обострения хронического заболевания приводят к склерозу легочной ткани, значительно ухудшающему снабжение крови кислородом.

Помогают в лечении пневмонии и **народные средства**. Вот несколько эффективных рецептов.

- ◆ 2 ст. ложки измельченной травы душицы залить стаканом кипятка. Выпить в 3 приема за 30 мин. до еды.
- ◆ 300 г меда, 0,5 стакана воды и лист мелко нарезанного алоэ смешать и варить на медленном огне 2 часа, остудить, размешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- ◆ 2-3 ч. ложки плодов тмина залить стаканом кипятка, настаивать до остывания. Выпить в течение суток.

■ Кстати

Легкие взрослого человека состоят из более чем 700 миллионов альвеол, занимающих поверхность, площадь которой в 50 раз превышает поверхность человеческого тела.

Серебряная вода лечит легкие

Хочу поделиться эффективным и проверенным методом лечения болезней легких: острого и хронического бронхита, пневмонии, затяжного кашля, простуды. После приема этого лекарства нормализуется обмен веществ, повышается работоспособность организма, исчезают хрипы в легких.

В состав моего лекарства входит биостимулированный сок алоэ. Для его приготовления годятся нижние и средние листья алоэ, возраст которого не менее трех лет, при этом в течение недели цветок нельзя поливать. Листья промывают, просушивают и кладут на 12 дней на нижнюю полку холодильника. При таких

условиях в алоэ образуются биогенные стимуляторы, которые нужны больному организму.

А еще необходимо приготовить серебряную воду. Если нет ионатора воды, то приобретите в магазине серебряную ложку. Положите ее на ночь в двухлитровую стеклянную банку с водой, и утром вы получите серебряную воду. Теперь можно делать лекарство.

Растопите в эмалированной кастрюле 1,5 килограмма липового меда, не давая ему закипеть, добавьте 1 стакан сока алоэ и пропарьте смесь на водяной бане.

Отдельно залейте 50 г березовых почек (2,5 ст. ложки), 25 г липового цвета (4 ст. ложки), 5 г корня солодки (1 ч. ложка) 3 стаканами кипящей серебряной воды, поставьте смесь на огонь и прокипятите 2 минуты (если берете свежие травы, то весовое количество сырья увеличивайте вдвое). Во время закипания подержите руки над кастрюлей ладонями вниз и скажите тихо: «Пусть уговорят друг друга». Затем снимите отвар с огня, настаивайте 20 минут, процедите, остаток отожмите. Когда мед с алоэ остынут, соедините их с травяным отваром и перемешайте.

Отдельно заварите стаканом кипящей серебряной воды 1 ст. ложку цветков ромашки, настаивайте 20 минут и вылейте в полученную смесь, перемешайте. Затем добавьте 1 стакан растительного масла и еще раз тщательно перемешайте.

Храните приготовленное лекарство в темном прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Перед каждым употреблением содержимое взбалтывайте.

В.МЕРЗЛИКИН, г.Орел.

Домашние горчичники от пневмонии

Мне 86 лет. В молодости я не ладила со сквозняками. Чуть только продует, тут же появлялись кашель, слабость, подсккивала температура.

Врачи ставили диагноз «пневмония» и отправляли в больницу. А тогда в моде были антибиотики, кололи их в меру и без меры. Из-за антибиотиков я потеряла слух, теперь ношу слуховой аппарат.

Решила я закалывать свой организм. Летом выезжала к морю работать в пионерских лагерях (я педагог). Очередной раз, бу-

дучи в здравнице, я простудилась и заболела. Сотрудница из местных жителей пригласила меня в свою баню. Натерла мне грудь медом. Я прогрелась в парной, сколько хватило сил. Моя знакомая напарила меня березовым веником и уложила в постель. Утром я была здорова.

Дома я стала при малейших признаках хвори натирать грудь и спину горчичным или майским медом и ставить горчичники домашнего изготовления.

Брала 1 ст. ложку сухой горчицы, 1 ст. ложку растительного нерафинированного масла, 1 ст. ложку ржаной муки и немножко воды.

Получалось тесто густоты сметаны, выкладывала эту смесь на лист газеты, а второй половиной газеты закрывала. И этот пластырь я прикрепляла на лопатки и грудь и держала всю ночь.

Домашние горчичники не «кусают», не дают ожога, но очень хорошо и глубоко прогревают. Никакой пневмонии не будет, если лечиться таким способом.

А.ДАВЫДЕНКО, г.Санкт-Петербург.

Полезный совет

Чтобы избавиться от кашля после воспаления легких, советую вскипятить стакан свежего непастеризованного молока с двумя ягодами сушеного инжира. Выпивайте молоко горячим 2 раза в день после еды по целому стакану.

Н.СЛИТКОВА, Хабаровский край.

Цена коры

Многие считают, что кора деревьев не является лекарственным сырьем, но это не так. Я решил рассказать о пользе коры и хвои пихты сибирской.

Кора пихты обладает бактерицидным, общеукрепляющим, тонизирующим и противовоспалительным свойствами. Она удивительным способом регулирует давление, помогает при болезнях легких.

1 ст. ложку измельченной коры пихты залейте стаканом воды, доведите до кипения и подержите на слабом огне 5-7 минут. Настаивайте около часа, процедите и добавьте кипяченой воды

до объема стакана. Принимайте по четверти стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Хвоя пихты с успехом борется со многими болезнями легких и является хорошим вспомогательным средством в лечении туберкулеза.

5 ст. ложек измельченной хвои залить в термосе 0,5 л кипятка, оставить на ночь, утром процедить и пить в течение дня вместо воды.

В.СЕРОВ, Куйтунский район Иркутской области.

Мокрица, а мокроты не терпит

Мокрица (звездчатка средняя) растет повсюду, это самый злостный сорняк. Произрастает она в основном на сыром месте, по берегам рек. С виду это непривлекательное растение - мелкое, стелющееся - обладает многими целебными свойствами.

Мокрица эффективна и при лечении заболеваний легких (особенно при кровохарканье), она способна остановить кровавую рвоту, ее используют при кашле, чтобы легче отходила мокрота.

Настой готовят так: 1 ст. ложку измельченной мокрицы заливают стаканом кипятка, настаивают сутки, процеживают. Принимают по четверти стакана настоя 4 раза в день до еды.

Нужно помнить, что настой или отвар мокрицы можно хранить не более 2 суток.

Н.ОСИПОВ, г. Томск.

Проверено: эффект есть!

Для лечения тяжелой формы пневмонии, при кашле с кровью понадобится: по 0,5 кг несоленого сливочного масла, внутреннего смальца и меда, по 250 г алоэ, березовых почек и 0,5 л водки. Смешать масло, смалец, мед и водку. Измельченные листья алоэ и березовые почки положить в марлевый мешочек и опустить в смесь (чтобы не было в смеси «мусора»). Смесь довести до кипения, мешочек вынуть и отжать.

Принимать приготовленное лекарство 3 раза в день перед едой с теплым молоком - 0,5 л молока плюс 1 ст. ложка со-

става, который перед употреблением надо размешать. После этого следует выпить сырое домашнее яйцо или съесть кусочек сливочного масла, а уже потом, через некоторое время, можно принимать пищу. За этот рецепт меня благодарили многие люди, которые им воспользовались. Это действительно эффективный народный рецепт.

Г.РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Когда в легких темно

Хочу порекомендовать рецепт одной бабушки, с помощью которого та окончательно вылечила своего внука (у него было затемнение в легком). Сейчас же этому внуку 73 года!

Налить в стеклянную или эмалированную посуду 9 литров свежей деревенской сыворотки (без примеси воды), положить в нее 8 яиц (целиком, не разбивая) и 200 г сливочного масла. Поставить в темное место, где попрохладнее. Держать до тех пор, пока сыворотка не растворит яйца вместе со скорлупой.

Вот эту образовавшуюся жидкость и нужно пить, начиная с половины стакана.

А.ПУХОВА, г.Курган.

Осложнения пневмонии

Пневмосклероз

Мне 52 года. У меня обнаружили пневмосклероз. Расскажите, пожалуйста, что это за болезнь и как она проявляется?

Н.И., г. Хилок Забайкальского края.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Пневмосклероз - это разрастание соединительной ткани в легком вследствие воспалительного или дистрофического процесса, в результате чего происходит нарушение эластичности и газообменной функции пораженных участков. Соединитель-

ная ткань в легком приводит к деформации бронхов, резкому уплотнению и сморщиванию ткани легкого. Легкое становится безвоздушным, плотным и уменьшается в размере.

Пневмосклероз может возникать в любом возрасте, но чаще это заболевание встречается у мужчин. Выделяют постнекротические склерозы, дисциркуляторные (при хроническом застое крови и лимфы), а также развивающиеся в результате дистрофического процесса и склерозы воспалительного происхождения (асептического и инфекционного).

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Пневмосклероз возникает при различных заболеваниях и повреждениях легких. Чаще всего пневмосклероз является следствием необратимого повреждения нормальных структур легочной ткани, когда погибшие элементы замещаются соединительной тканью. Так, очаговый пневмосклероз развивается в результате абсцесса легких или туберкулеза. При хроническом нагноительном процессе в бронхах (например при бронхоэктазах) вокруг пораженных бронхов также могут развиваться изменения легочной ткани (перибронхиальный склероз).

Причиной пневмосклероза может быть и пневмония, в результате которой формируется особая форма очагового пневмосклероза - карнификация (легочная ткань в очаге поражения приобретает консистенцию и вид сырого мяса).

Развитию заболевания способствуют частые простуды, отравления химическими веществами. Пневмосклероз может быть следствием механического (ранение) повреждения легочной ткани или лучевого воздействия. Болезнь могут вызвать инородные тела в бронхиальном дереве. В этом случае быстрота развития пневмосклероза зависит от распространенности воспалительного процесса и длительности нахождения инородного тела в бронхах. Пороки развития легких и бронхов при возникновении воспалительного процесса также ведут к склерозу.

Иногда пневмосклероз может быть самостоятельным первичным заболеванием, но это встречается довольно редко. Исход воспалительного процесса в легких в значительной степени зависит от состояния защитных сил организма.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Основным симптомом пневмосклероза является одышка. На первых стадиях болезни одышка возникает только при физической нагрузке, затем и в состоянии покоя.

Другой признак заболевания - синюшность кожных покровов - цианоз, который развивается из-за пониженной гипервентиляции альвеол кислородом.

Пневмосклероз всегда сопровождают явления хронического бронхита и поэтому больные жалуются на кашель. Вначале кашель появляется только изредка по утрам, затем он становится все более навязчивым, при откашливании выделяется гнойная мокрота.

При очаговом пневмосклерозе больные обычно не предъявляют жалоб, их может беспокоить лишь небольшой кашель с мокротой. При осмотре иногда обнаруживают некоторое западение грудной клетки на стороне поражения.

Главное проявление диффузного пневмосклероза одышка, которая часто сопровождается сухим упорным кашлем. Возможны боли ноющего характера в груди, похудание, общая слабость, быстрая утомляемость. В результате снижения эластичности легких затруднен вдох, а постепенно углубляющаяся гипоксия приводит к еще одному характерному признаку диффузного пневмосклероза - цианозу. На ранних стадиях болезни появляется сухой кашель с выделением слизи, а затем гнойной мокроты.

Более редкой формой диффузного пневмосклероза является пневмофиброз. Для этой формы характерно поверхностное частое дыхание, высокое стояние диафрагмы. Развитие заболевания ведет к легочно-сердечной недостаточности, цианозу, набуханию шейных вен, одышке. Грудная клетка может быть уплощенной, но чаще она расширена. Дыхание жесткое или ослабленное. Могут быть сухие и влажные хрипы.

В некоторых случаях пневмосклероз не вызывает каких-либо болезненных проявлений и считается формой выздоровления при тех или иных патологических процессах (например, при туберкулезе легких) или повреждениях.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Ведущим методом диагностики пневмосклероза является рентгенологическое исследование, так как часто заболевание может протекать бессимптомно, сопровождаясь лишь незначительными нарушениями дыхания.

Рентгенологическое исследование позволяет обнаружить изменения легочной ткани, выявить их распространенность, степень и характер развития. Для более четкого определения пораженных участков могут использовать томографию.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Лечение пневмосклероза направлено прежде всего на заболевание, которое его вызвало. Для улучшения бронхиальной проходимости применяются отхаркивающие и разжижающие мокроту средства, при одышке бронхоспазмолитические средства (эуфиллин и др.), при недостаточности кровообращения - сердечные гликозиды, при выраженных аллергических проявлениях - глюкокортикоиды, при осложненном течении (частых пневмониях, бронхитах, бронхоэктазах) проводятся антибактериальная и противовоспалительная терапии.

Широко используют лечебную физкультуру, массаж грудной клетки, кислородотерапию и физиотерапию. При ограниченных пневмосклерозах, фиброзах и циррозах, появлении деструкции и нагноения назначают хирургическое лечение (удаление пораженного участка легкого).

Отказ от вредных привычек, закаливание, занятия легкими видами спорта могут значительно улучшить общее состояние больного.

ПРОФИЛАКТИКА

Она заключается в предупреждении острых заболеваний органов дыхательной системы, своевременном лечении простудных заболеваний, пневмоний, бронхитов, туберкулеза легких. Особое внимание должно быть направлено на борьбу с курением.

Инфаркт легкого

Оказывается, бывает не только инфаркт миокарда, но и инфаркт легкого. Что же это такое? Как его лечат?

**Д.БУТОВ,
Тюменская область.**

Заболевание, развивающееся в результате образования тромба в системе легочной артерии или заноса его из периферических вен (тромбоземболия), называется инфарктом легкого. Закрытие тромбом просвета сосуда ведет к повышению давления в легочной артерии и к кровоизлиянию в легочную ткань. Инфаркт может произойти и после хирургических операций, у женщин в послеродовой период, при сердечной недостаточности, пере-

ломах длинных трубчатых костей и даже после длительного постельного режима. Тромбоз может развиваться при поражении стенки легочной артерии и ее ветвей (воспалительного или склеротического характера), замедлении кровотока в малом круге кровообращения (например, при сердечной недостаточности), нарушениях в системе крови.

Тяжесть заболевания определяется в первую очередь диаметром пораженного сосуда. Большую роль в развитии заболевания играют состояние сердечной мышцы, размеры тромба, скорость развития вторичного тромбоза.

Симптомы инфаркта легкого: внезапно возникшая (или резко усилившаяся) одышка, боль в груди, бледность с пепельным оттенком, нарушение ритма сердца (учащение, мерцательная аритмия), снижение артериального давления, повышение температуры тела, кашель со слизистой или кровянистой мокротой, кровохарканье. Может выслушиваться шум трения плевры, хрипы. Но иногда правильный диагноз поставить трудно, симптомы бывают похожи на признаки пневмонии или тахикардии.

Небольшие инфаркты легкого могут протекать и бессимптомно. У больных с пороками сердца такой инфаркт может проявляться лишь тахикардией, небольшой одышкой и слегка пожелтевшими склерами. В отличие от крупозной пневмонии боль в боку при инфаркте легкого появляется раньше озноба и лихорадки, а кровохарканье - вскоре после появления боли. При очаговой пневмонии нет столь выраженных болевых ощущений, тахикардии, одышки, беспокойства и страха.

Распознавание инфаркта легкого происходит в результате рентгенографии, ангиопульмографии (рентгенологическое исследование кровеносных сосудов легких) и скинтиграфии (рентгенографии с использованием изотопов).

Лечение. При первых признаках инфаркта легкого больного срочно госпитализируют. При лечении назначаются фибринолитические (растворяющие тромб) средства: стрептокиназа, стрептодеказа, альвезин, фибринолизин в сочетании с гепарином, эуфиллином, реополиглюкином.

Хороший эффект дают антибиотики. После улучшения общего состояния и устранения опасных проявлений болезни лечение проводится по общим правилам лечения пневмонии.

Профилактика инфаркта легкого направлена в первую очередь на предупреждение венозного застоя в ногах.

■ Кстати

Ученые выяснили, что красное вино может ослаблять отрицательные последствия серьезной и прогрессирующей болезни легких.

Они обнаружили в вине активный ингредиент, который обладает противовоспалительными и противooksидательными свойствами и может оказаться полезным при лечении хронической обструктивной болезни легких.

Ученые говорят, что ресвератрол может быть даже еще более эффективным, чем стероиды, при лечении этого заболевания.

Ресвератрол - это антиоксидант, то есть вещество, которое уничтожает вредные для клеток свободные радикалы. Ресвератрол содержится в кожце винограда и других ягод, и ему приписывают многие из полезных для здоровья свойств красного вина.

Эмфизема

Почему возникает эмфизема легких? Слышал, что заболевание можно лечить с помощью специальной гимнастики. Какие упражнения помогут в лечении эмфиземы?

Д.ХЛЕБЦОВ,
Ульяновская область.

ЧТО ТАКОЕ ЭМФИЗЕМА?

Это расширение воздушных пузырьков. При этом во время выдоха легочные пузырьки не спадаются, а во время вдоха, соответственно, практически не увеличиваются: ведь они и так уже увеличены. Газообмен нарушается, организм получает меньше кислорода. Страдают не только легкие, но и другие органы и ткани. В первую очередь – сосуды и сердце. Нехватка кислорода способствует тому, что в легких и бронхах начинает усиленно развиваться соединительная ткань. При этом просвет бронхов сужается, строение легких нарушается. Кислорода в организм поступает еще меньше, развивается, как говорят врачи, «порочный круг».

ПОЧЕМУ ОНА ВОЗНИКАЕТ?

Причина эмфиземы – не вылеченные вовремя бронхиты, бронхиальная астма, пневмония. Все эти недуги проявляются кашлем, на который больные не всегда обращают внимание. К врачу приходят уже тогда, когда грудная клетка увеличивается, становится бочкообразной, а больному становится буквально нечем дышать: ведь все легочные пузырьки переполнены воздухом и не обеспечивают потребности организма в кислороде.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЭМФИЗЕМА?

Кроме изменения формы грудной клетки, эмфизема проявляется кашлем, одышкой, слабостью, утомляемостью. Из-за нехватки кислорода человеку становится трудно выполнить даже обычную физическую нагрузку. При дыхании больной нередко надувает щеки. Может отмечаться посинение губ, носа, кончиков пальцев.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ?

При лечении важно влиять на факторы, вызвавшие это заболевание. Если это бронхит, астма, пневмония или силикоз, то нужно принять меры, чтобы от них избавиться или хотя бы уменьшить количество обострений. Если эмфизема легких – врожденное состояние, то нередко помогает хирургическая операция: пораженная часть легкого убирается, и человек вновь начинает чувствовать себя здоровым.

Но все меры окажутся бесполезными, если больной курит: ведь курение вызывает воспаление бронхиального дерева.

При обострении воспаления в бронхах и легких врач назначает антибиотики. Самостоятельно их применять не следует, можно себе навредить. Если человек мучается приступами астмы, то назначаются средства, снимающие их (атровент, беродуал, теофиллин и т. д.). Отхаркивающие лекарства (бромгексин, амбробене, лазолван) способствуют тому, что мокрота начинает отходить лучше, бронхи и легкие очищаются. Все эти меры помогут улучшить состояние, но и только. **Эмфизема легких – заболевание, которое не вылечивается.** По крайней мере в том случае, если поражены все легкие.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАНИЯ

Так как строение легочных пузырьков при эмфиземе нарушается, то у больных утомляются дыхательные мышцы. Ведь для того чтобы хоть как-то обеспечить организм кислородом, им приходится

преодолевать повышенное сопротивление. Поэтому важно проводить тренировки, способствующие нормальной работе мышц.

В первую очередь нужно тренировать диафрагму, которая разделяет грудную и брюшную полости. Диафрагму тренируют в положении лежа и стоя.

Больной стоит с широко расставленными ногами; отводя руки в стороны, делает вдох, затем, переводя руки вперед и наклоняясь вниз, производит медленный выдох, во время которого следует втягивать мышцы живота.

Если больной лежит на спине, то руки кладет на живот и делает продолжительный выдох, выдувая воздух ртом; руками в это время он надавливает на переднюю брюшную стенку, усиливая выдох.

Важно правильно поставить дыхание. Кроме больных, страдающих заболеваниями легких, этими упражнениями занимаются оперные певцы. Правильная постановка дыхания позволяет им долго тянуть ноты.

◆ Сделав медленно полный вдох, нужно ненадолго задержать воздух и короткими сильными толчками выдыхать его через губы, сложенные трубочкой, не надувая щек. Такое дыхание будет способствовать отхождению мокроты.

◆ Сделав полный вдох, можно задержать его, а потом одним резким усилием «вытолкнуть» через открытый рот, сомкнув губы в конце выдоха. Повторить два-три раза.

Сделать полный вдох, задержать воздух на несколько секунд. Тут же вытянуть расслабленные руки вперед, потом сжать пальцы в кулаки. Нарастив напряжение до предела, притянуть кулаки к плечам, затем медленно и с силой, будто отталкиваясь от стен, развести руки в стороны и быстро вернуть кисти к плечам. Повторить последние движения 2-3 раза, а затем, расслабляясь, с силой выдохнуть через рот. Затем проделать первое упражнение.

◆ Справиться с нарушением дыхания помогут упражнения йогов: необходимо в течение 12 секунд совершать вдох, затем на 48 секунд задержать дыхание и выдохнуть воздух за 24 секунды. Лучше всего такое упражнение проделывать не один, а два-три раза подряд.

Полезным также считается дыхание с помощью создания так называемого положительного давления в конце вдоха. Осуществить это не так уж сложно: для этого необходимы шланги различной длины (через которые будет дышать больной) и установка водяного затвора (банка, наполненная водой). После достаточно глубокого вдоха следует как можно медленнее

выдыхать через шланг в наполненную водой банку. Все это позволяет тренировать дыхательные мышцы.

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

- ◆ Если вас беспокоит длительный (в течение нескольких недель) кашель в течение дня.
- ◆ Если вас начал беспокоить кашель по утрам (курильщики – не исключение, наоборот, им надо следить за собой особенно внимательно!).
- ◆ Если при кашле выделяется большое количество мокроты (особенно гнойной или кровянистой).
- ◆ Если у вас изменился характер кашля: например, из утреннего он превратился в постоянный, или добавился надсадный ночной кашель.
- ◆ Если вы чувствуете одышку при физической нагрузке.
- ◆ Если у вас время от времени возникают приступы кашля или затрудненного дыхания и вы не можете понять, с чем эти приступы связаны.
- ◆ Если у вас в медицинской карточке стоит диагноз: хронический бронхит, хроническая пневмония, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, хроническая обструктивная болезнь легких. В этом случае обязательно обращайтесь к врачу не реже 1-2 раз в год (для профилактики!). Практика показывает: люди, которые регулярно и вовремя лечились, редко заболевают эмфиземой легких.

Ольга СОРОКИНА.

Ягоды от одышки

Мне за 80. Болею много лет эмфиземой легких. Напишите, как мне питаться и какими народными средствами лечиться от одышки.

**Л.МОРЯКОВА,
р. п. Дальнее Константиново Нижегородской области.**

Врачи-фитотерапевты рекомендуют при возрастной эмфиземе приготовить сбор из равных частей листьев березы, корня одуванчика, спорыша (горец птичий), хвоща полевого, фенхеля, можжевельника, горицвета (адонис). 1 ст. ложку сбора

залить стаканом кипятка. Готовить 30 минут на водяной бане, остудить, процедить и выпить маленькими глотками в теплом виде в течение дня.

Больной должен получать с пищей достаточное количество витаминов А, С, Е, РР (никотиновой кислоты). Поэтому нужно есть мед, сливочное масло, салаты из свежей моркови со сметаной, а летом - любые свежие ягоды.

Лекарство из фиалки

Для лечения эмфиземы легких есть два универсальных сбора трав.

Возьмите 2 ст. ложки корня фиалки душистой, по 1 ст. ложке сосновых почек и корня солодки. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом холодной воды, кипятите 20 минут, настаивайте час, процедите. Пейте по четверти стакана 4 раза в день в течение месяца.

Смешайте по 1 ч. ложке травы спорыша, листьев мать-и-мачехи и цветков бузины. Залейте смесь стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите.

Пейте по 0,5 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Бронхиты и плевриты вызывают эмфизему, она в свою очередь провоцирует новые воспалительные заболевания легких. Чтобы защитить легочную ткань от инфекции, 2 раза в год месячными курсами принимайте бета-каротин (2 мг в обед), витамин Е (16 мг вечером), витамин С (500 мг после завтрака) и цинк (5 мг на ночь).

Г.РУДЕНКО,
г.Невинномысск
Ставропольского края.

Фитоаптечка

При длительном кашле очистить легкие помогает мед с ядрами лещины (лесных орехов). Но больше всего полезны кедровые орешки, отваренные в сладком вине: полстакана орехов залить 0,5 л вина и варить 20 минут.

В.ВЛАСОВА,
Тюменская область.

Профессиональные заболевания органов дыхания

Легкие в пыли

Моему дяде поставили диагноз: пневмокониоз. Раньше речь шла о профессиональном заболевании легких. Что такое пневмокониоз, отчего он возникает и чем лечится? Дядя всю жизнь работал на вредном производстве, связанном с угольной пылью.

Н.БЕНЕДИКТОВА, Орловская область.

Профессиональные заболевания легких - это и есть пневмокониозы. Эти заболевания возникают при длительном вдыхании пыли, в результате чего в легких развивается фиброз - разрастание соединительной ткани. Проявляются профессиональные заболевания легких одышкой, кашлем, при этом ухудшается общее состояние и работоспособность.

Один из самых распространенных и тяжело протекающих пневмокониозов - это **силикоз**. Он возникает в результате длительного контакта с пылью, содержащей двуокись кремния. Чаще всего встречается у рабочих литейных цехов, горнорабочих, а также у тех людей, кто занят на производстве керамики. Заболевание развивается постепенно, чаще всего при многолетнем стаже работы во «вредной» отрасли. Коварство силикоза в том, что он может прогрессировать даже после перехода на другую работу. Нередко силикоз осложняется туберкулезом, бронхиальной астмой, бронхитом, пневмонией.

Силикатоз вызывается вдыханием пыли силикатов - минералов, содержащих, кроме двуоксида кремния, металлы (алюминий, магний, железо и другие). Силикатоз делится на несколько разновидностей.

Асбестоз возникает при вдыхании асбестовой пыли. Эта болезнь встречается у рабочих строительной, авиационной, машиностроительной промышленности, а также у тех, кто занимается выпуском шифера, фанеры, асбестовых набивок и т.д. Параллельно с изменениями в легких на коже рук и ног могут образовываться так называемые асбестовые бородав-

ки. Болезнь развивается через 5-10 лет работы во «вредной» отрасли.

Металлокониоз возникает из-за вдыхания пыли металлов: алюминия, железа, бериллия и т.д.

Антракоз связан с воздействием угольной пыли. Развивается у рабочих угледобывающей отрасли при многолетнем стаже работы.

Чтобы избавиться от профессиональных заболеваний, нужно сменить место работы. Важно также обеспечить себе полноценное питание с нормальным содержанием белка и витаминов. В лечении применяются отхаркивающие средства, специальная гимнастика.

Туберкулез легких

Как сегодня лечат чахотку

Какие препараты наиболее действенны при лечении туберкулеза?

В.М., г.Ижевск, Удмуртия.

Туберкулез сопровождал человечество еще со времен египетских фараонов с редким постоянством, в отличие, например, от чумы, которая накатывала отдельными вспышками, а затем надолго отступала. Впервые туберкулезные изменения в тканях научно описал в начале XIX столетия немецкий врач Лаэннек, а в 1882 году его соотечественник Роберт Кох открыл возбудителя заболевания - вид бактерий, который, как принято в науке, получил имя первооткрывателя и стал называться палочкой Коха. Туберкулез органов дыхания встречается в 9 случаях всех видов туберкулеза из 10. Однако распространены и другие локализации туберкулеза, в частности костно-суставная, кожная (туберкулезная волчанка), глазная, мочеполовая и так далее.

Различают 2 основные группы факторов, способствующих развитию туберкулеза: генетическую предрасположенность и социальную обусловленность (пребывание в местах лишения свободы, проживание за чертой бедности, принадлежность к лицам без определенного места жительства, сильные стрессы).

Многие формы туберкулеза протекают без ярких клинических проявлений, но кашель, слабость, неоправданная потеря веса,

ночной пот и, конечно, кровохарканье - все это веский повод для немедленного обращения к врачу.

Принято различать открытую и закрытую форму туберкулеза легких, но эти определения условны. Обе формы могут переходить одна в другую. Кроме того, установлено, что можно заразиться и при контакте с больными туберкулезом закрытого типа. Поэтому сам больной этим недугом, в какой бы форме он ни протекал, а также его близкие должны помнить об опасности заражения.

Какие препараты применяются сегодня в терапии туберкулеза? Это медикаменты, известные и доступные по цене. Это тубазид (изониазид), рифампицин, этамбутол, пиразинамид, стрептомицин. Дороже, а потому применяются несколько реже, протионамид, канамицин, амикацин, циклосерин. Все эти средства известны на фармакологическом рынке много десятилетий. Некоторые препараты токсичны, а терапия рассчитана на длительный срок, поэтому нередко проявляются нежелательные побочные эффекты (например, поражения печени).

Да и за прошедшие годы бактерии туберкулеза успели настолько приспособиться к лекарственным противотуберкулезным средствам, что появились штаммы, с трудом поддающиеся медикаментозному воздействию.

В настоящее время разработана терапия, которая смягчает побочное действие противотуберкулезных препаратов. К примеру, глутоксим, пептид нового поколения, разработанный пetersбургскими учеными. Он усиливает действие специфической терапии, ускоряет гибель инфицированных клеток, поддерживает систему иммунитета, защищает клетки печени от токсичного воздействия медикаментов.

Крутите сигары...из крапивы

Высылаю рецепт лечения туберкулеза легких, который помог моему папе, и не только ему.

Нужно отжать сок из 15 средних лимонов и взять 10 яиц белого цвета, желательно домашних. В 3-литровую банку опустите яички и залейте их лимонным соком, настаивайте 10 дней (скорлупа за это время растворится). Аккуратно достаньте яйца, они будут в пленке, так вот эту пленку разорвите, а яйца вылейте в банку, пленку выбросите. Все хорошо перемешайте, добавьте 0,5 л меда, растопленного на паровой бане, и 0,5 л коньяка. Снова все хорошенько перемешайте. Лекарство готово. Пейте

его после еды 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Избавиться от бронхита мне помог репчатый лук. Обжарьте репчатый лук до золотистого цвета в свином нутряном сале. Положите его в банку и храните в холодильнике. Принимайте в теплом виде по 1 ст. ложке 1 раз в день. И на ночь натирайте грудь пихтовым маслом.

А вот от астмы полезно выкуривать сигары, сделанные из сушеной крапивы, по 2-3 раза в день.

Все эти рецепты проверены не только на себе, но и на родственниках, друзьях.

Л.ЖУРБА, Урицкий район Орловской области.

Советы по лечению туберкулеза

◆ Возьмите 20 лимонов, 10 яиц, 1,3 кг меда, стакан сока алоэ, 2 стакана коньяка, 2 ст. ложки какао.

Лимоны натрите на мелкой терке вместе с кожурой. Яйца вымойте, положите на дно посуды (глиняной, эмалированной или стеклянной). Сверху положите слой тертых лимонов и поставьте в темное место на 48 часов. Затем мед, какао, сок алоэ и коньяк тщательно перемешайте, нагрейте и добавьте к яйцам и лимонной массе. Полученную смесь оставьте на 2 недели. После этого яйца осторожно выньте, а оставшуюся массу процедите и принимайте 2 раза в день за 30 минут до еды по 1 ст. ложке. Курс лечения - 2 месяца. В это время следует отказаться от курения и алкоголя.

◆ Возьмите 400 г свиного нутряного несоленого жира, 6 больших антоновских яблок. Яблоки мелко порежьте и положите в сало. Хорошо перемешайте и поставьте в духовку на небольшой огонь. Пока сало топится, 12 яичных желтков разотрите добела с 1 стаканом песка. Туда же натрите на мелкой терке 400 г шоколада. Когда сало с яблоками перетопится, выньте из духовки, процедите через сито или марлю и добавьте туда состав из желтков с сахаром и шоколадом, все хорошо перемешайте и дайте смеси остыть.

Полученный продукт намазывают на хлеб. Принимают 3-4 раза в день с каждой едой и обязательно запивают теплым горячим молоком. Действие очень хорошее. Человек избавляется от болезни, заметно прибавляет в весе, улучшается самочувствие.

◆ Для лечения всех форм туберкулеза используют смесь золотого уса с медом. Свежие усы и листья растения разотрите, смешайте полученную кашицу с медом в соотношении 1:1. Принимайте по 1 ч. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 21 день. При необходимости после 10-дневного перерыва прием препарата возобновляют.

Ж. СОРОКИНА, г.Смоленск.

Лекарство из горшочка Винни Пуха

Мед вылечит от туберкулеза

Мед входит в состав многих рецептов лечения от туберкулеза.

Возьмите 2 стакана светлого меда, стакан спирта и стакан измельченных березовых почек. Ингредиенты хорошо перемешайте, настаивайте 2 недели в темном теплом месте. Процедите и принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 ст. ложке.

Наполните полстакана сосновой хвоей, промойте ее, измельчите, смешайте с медом (100 г) и держите в темном прохладном месте в течение 2 недель, периодически помешивая. После этого образовавшийся сок слейте и принимайте его натощак по 2 ст. ложки (детям по 1 ст. ложке). Храните лекарство в холодильнике.

Возьмите мед 1,2 кг, воду -2 стакана, сок алоэ - 1 стакан, почки березовые - 1 ст. ложку, цветы липы -1 ст. ложку, масло оливковое.

В отдельной посуде смешайте липовый цвет и почки березы, залейте их водой, поставьте на медленный огонь, доведите до кипения, держите 3 минуты, затем накройте крышкой, укутайте теплым одеялом и настаивайте в течение 20 минут, процедите. Мед растопите на водяной бане, добавьте сок алоэ, кипятите 10 минут, затем смешайте с настоем цветов липы и березовых почек. Полученное средство перелейте в бутылки из темного стекла до половины и долейте каждую бутылку оливковым маслом.

Употребляйте приготовленное лекарство 3 раза в день перед приемом пищи по 1 ст. ложке.

**Ж.СОРОКИНА,
г. Смоленск.**

Полынь при меде не горчит

Для лечения туберкулеза: 3 ст.ложки полыни заливают 1/2 л белого вина, кипятят в течение 10 минут, настаивают до полного охлаждения и процеживают. В остывший отвар можно добавить мед. Принимают по 3 ст.ложки до еды. Это средство весьма эффективно при бронхолегочных заболеваниях.

Свежим соком или мазью из растолченных листьев полыни лечат раны, обморожения, язвы, а запаренной массой растения или горячими компрессами из отвара - фурункулы, панариции, мастит.

Л.ЧУБАРОВА, г.Липецк.

Прополис на здоровье

Один мой знакомый пчеловод утверждает, что еще никогда не обращался к врачам за помощью. Все свои недуги излечивает продуктами пчеловодства. Особенно ценным, по его мнению, является прополис.

Он лечит прополисом всю свою семью, своих близких родственников и знакомых. Я поинтересовался, при каких болезнях помогает прополис. Пчеловод рассказал, как недавно лечил **бронхиальную астму** у одного своего знакомого.

Взял 20 г измельченного прополиса и залил 80 г этилового спирта в бутылку с крышкой, настоял, периодически взбалтывая, в течение 10 дней, затем профильтровал.

Больной принимал по 20 капель жидкости, разбавляя молоком, за 30 минут до еды 3 раза в день. После двух месяцев лечения болезнь его оставила.

М.СТАНКЕВИЧ, г.Витебск, Беларусь.

Мой отец заболел сразу после войны.

После воспаления у него развился абсцесс легких. Его выписали домой как безнадежно больного.

И тогда моему отцу встретился один старичок, который посоветовал есть как можно больше соленой рыбы и сала, чтобы вызывать жажду. Но вместо воды нужно пить отвар корней лопуха. Отец так и делал: заваривал в кастрюле корни лопуха, настаивал несколько часов и пил. Постепенно его легкие действительно стали очищаться, так как лопух обладает сильным

бактерицидным действием, в нем много витаминов, особенно в корнях. Произошло чудо: за год из умирающего человека отец превратился в здорового и прожил еще 40 лет.

Хочу еще предложить эффективный способ лечения бронхита, воспаления легких, туберкулеза при помощи прополисного положка (коврика). Нужно взять прямо из улья ткань, которой прикрывают рамки, хорошо пропитанную прополисом, сшить на нее наволочку из хлопчатобумажной тонкой ткани или из марли, простегать, чтобы впоследствии не было комочков, и спать прямо на коврик до 45 ночей (в зависимости от тяжести заболевания легких). Во время лечения нужно употреблять мед с теплым молоком.

А чтобы не спать всю ночь на спине, можно к коврику пришить ляпочки-завязки, чтобы получился жилет. Лечебный такой жилет я надевала ребенку, у которого было воспаление легких с высокой температурой. В жилете дочка спала 7 ночей, при этом очень сильно потела, а через неделю выздоровела.

Перед применением положек можно слегка подогреть, затем приложить к спине больного, а сверху укутать фланелью. Коврик можно изготовить в домашних условиях: на водяной бане растопить прополис и быстро промазать кусок льняной или хлопчатобумажной ткани, а потом сшить наволочку.

Г.ВАЛЬКОВСКАЯ, Гродненская область, Беларусь.

Кашель я лечу так: беру 250 г несоленого сливочного масла, 25 г прополиса (двое суток предварительно держу его в морозилке), 1-2 ст. ложки меда.

Прополис натираю на мелкой терке, масло довожу до кипения и высыпаю в него прополис, хорошо перемешиваю, снимаю с огня. В смесь добавляю мед и мешаю до полного загустения.

Принимать эту смесь нужно по 1 ч. ложке перед едой.

В.ФЕЛИНГЕР, Алтайский край.

Медуница и мед: опасно для кашля!

Надо взять по 1 ст. ложке листьев медуницы, листьев шалфея, травы золототысячника и полыни. Эту смесь заливают стаканом кипятка, настаивают 40 минут, фильтруют. В настой добавляют 1 ст. ложку меда.

Принимают лекарство по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час

до еды до выздоровления. Это средство обладает быстрым действием: кашель затихает, перестает беспокоить мокрота, проходят хрипы. В результате бронхит исчезает.

Т.КАРАВАЕВА, г. Кудымкар Пермского края.

Медовое послевкусие

Медом я постоянно лечу простудные заболевания, кашель и пневмонию. Но, к сожалению, попадаетея и ненастоящий продукт. Научите, как отличить натуральный мед от подделки.

Е.НЕКРАСОВА, Костромская область.

Сахароза определяется на вкус. Для натурального меда характерно раздражающее действие на слизистую оболочку полости рта и глотки. Это послевкусие усиливается после того, как мед проглочен. В зависимости от добавленной в мед сахарозы послевкусие может снижаться до полного исчезновения медового раздражения.

Консистенция меда. Натуральный продукт - мутный, потому что в нем присутствуют белковые вещества, при хранении он кристаллизуется. А вот прозрачность меда говорит о его возможной подделке.

■ Кстати

Пчелиным медом заболевания легких лечили еще в Древнем Египте, Китае, Индии, на Руси. Наши предки считали, что медовый напиток удаляет мокроту и успокаивает кашель.

Авиценна лечил туберкулез на начальной стадии смесью меда с лепестками розы, считая наиболее эффективным применение этой смеси по утрам. А хронический кашель легендарный врач Востока лечил смесью лесных орехов с медом.

Мед, по мнению современных врачей, - надежное профилактическое средство от многих заболеваний органов дыхания: мед повышает иммунобиологический статус организма, делает его устойчивым к инфекциям.

Заболевания бронхов

Бронхит

В бронхах «играет гармошка»...

Что такое бронхит и как с ним бороться?

Часто кашляя, но не обращая на это никакого внимания, некоторые из нас даже не подозревают, что больны бронхитом - одним из наиболее частых заболеваний органов дыхания.

Подробно об этой болезни мы попросили рассказать кандидата медицинских наук, доцента кафедры госпитальной терапии лечебного факультета Нижегородской государственной медицинской академии, пульмонолога Ирину Сергеевну ДОБРОТИНУ.

- Бронхит - это самостоятельная болезнь или осложнение другого заболевания?

Бронхит может быть и самостоятельной болезнью, может быть и следствием других заболеваний. Вирусная инфекция начинается с поражения носовой глотки, а затем опускается вниз. Вирусы гриппа размножаются в клетках трахеи и бронхах (дыхательных трубочках). Вирусная или бактериальная инфекция является основной причиной острого бронхита. Причем в развитии заболевания виновны не те микробы, которыми мы обычно заражаемся при гриппе, а те, которые у каждого человека находятся во рту и в носу. Если организм ослаблен, например, при простуде или недосыпании, то собственные микробы из ротовой полости опускаются в бронхи и начинают размножаться.

Острый бронхит проявляется кашлем, слабостью, повышенной утомляемостью, может также повышаться температура. Некоторых больных беспокоит одышка. Врачи выслушивают хрипы в легких. Впоследствии болезнь бесследно проходит. Возникновение хронического бронхита чаще всего связано с загрязнением окружающей среды и прежде всего с курением. Эта вредная привычка во много раз увеличивает риск заболевания бронхитом. И не только активное курение, но и пассивное может вызвать это заболевание.

При хроническом бронхите признаки болезни возвращаются вновь и вновь, даже в период ремиссии (затишья болезни) человека нередко беспокоит кашель. Летом он может пройти, но в холодное время года кашель вновь возвращается.

- Кашель является основным симптомом бронхита. Что же характерно для него?

Как правило, кашель возникает утром, при этом отходит большое количество мокроты. А бывает и так, что надсадный кашель беспокоит больного, но мокроты при этом нет. Состояние ухудшается при вдыхании резких запахов, контакте с раздражающими веществами или даже с холодным постельным бельем. Кашель нередко возникает ночью, и его надо лечить, иначе в легких могут возникнуть бронхоэктазы (расширения бронхов).

При сухом кашле врачи выслушивают в легких большое количество свистящих и жужжащих хрипов. Впрочем, подчас не надо быть врачом, чтобы это услышать. Больной сам ощущает их, многие пациенты говорят, что в легких у них «как будто играет гармошка». Такая форма болезни называется хроническим обструктивным бронхитом и переносится тяжелее. Многих пациентов начинают мучить приступы удушья, при которых люди вынуждены сидеть, опираясь на руки, как при бронхиальной астме. Во время приступа у человека часто краснеет лицо и вздуваются шейные вены. Это объясняется тем, что при хроническом бронхите организму часто не хватает кислорода. В крови повышается количество углекислоты, возникает бессонница. Все это изматывает больных, они слабеют, быстро утомляются. Одышка - это тоже симптом бронхита. Но чтобы поставить точный диагноз, нужно обратиться к врачу.

- А какие могут быть осложнения, если вовремя не начать лечение?

- Бронхит может осложниться воспалением легких или перейти в хроническую форму. Чем раньше будет начато лечение, тем лучше. Хронический бронхит особенно опасен. Он протекает тяжело и трудно поддается лечению. Особая форма хронического

бронхита - хроническая обструктивная болезнь легких, если ее не лечить, может привести к инвалидности.

- Острый бронхит всегда осложняется бронхиальной астмой?

- Острый бронхит и бронхиальная астма - совершенно разные болезни. Бронхиальная астма - это прежде всего аллергическое заболевание. Правда, иногда бронхит переходит в астму.

- Как сейчас лечат бронхит?

- Самолечение опасно! При бронхите врачи назначают антибиотики. Если больной лечится часто, то он запоминает названия лекарств и возникает соблазн «полечиться, как в прошлый раз», без консультации врача, разумеется. Итог может быть печальным: антибиотики перестают действовать на микробы, обострение затягивается, присоединяются осложнения. Могут возникнуть побочные действия от таблеток: нарушение работы желудка, кишечника, печени, молочница, аллергия.

Кроме того, многие пациенты, стараясь избавиться от кашля, пьют успокоительные средства типа кодеина, который вызывает зависимость. Либексин и тусупрекс зависимости не вызывают, но кашлевой рефлекс подавляют.

Острый бронхит не требует применения антибиотиков. При соответствующем лечении он проходит через несколько дней без последствий. Хорошо помогают препараты, способствующие отхаркиванию, а также физиотерапия.

Если человек страдает бронхитом чаще трех-четырёх раз в год, ему назначают медикаментозные препараты, улучшающие иммунитет (поливалентные вакцины, например, бронхомунал). Но лекарства в каждом конкретном случае должен выписывать врач.

- Помогает ли народная медицина в борьбе с болезнью?

- Народные средства, конечно, могут помочь, но нужно быть с ними очень осторожными (из-за частой аллергии). Народная медицина - небезопасное лечение, поскольку не всегда соблюдаются правила сбора трав. Поэтому лекарственные растения лучше покупать в аптеке.

С помощью фитотерапии можно уменьшить воспаление слизистой оболочки бронхов.

- Каковы основные профилактические меры от бронхита?

- Во-первых, нужно отказаться от курения. Одна из причин возникновения бронхита - табачная зависимость. Во-вторых, устранить источник инфекции. Следует избегать переохлаждения.

дений и перегреваний. Кроме того, нужно закаливать организм (хотя это легко сказать и трудно выполнить). Закаливание лучше начинать с детского возраста. Лучшее время для начала оздоровительных процедур - лето, но действовать нужно постепенно. Эффективными являются ножные ванны, при этом температуру воды снижают на один градус каждые два дня.

Большая роль в профилактике бронхита отводится полноценному питанию. Важно, чтобы пища была богата белками, поэтому не стоит забывать о мясе и рыбе. Сейчас модно худеть, но для людей, страдающих хроническим бронхитом, низкий вес - фактор риска. Весной, когда остро ощущается дефицит витаминов, полезно принимать аптечные препараты (поливитаминные).

Для легкого дыхания

Для лечения бронхитов, астмы, пневмонии, туберкулеза я знаю один древний рецепт.

Нужно взять 0,5 кг нутряного бараньего или конского жира, 0,5 кг несоленого свежего деревенского сливочного масла, 10 сырых яиц, 2 ст. ложки какао-порошка или 200 г чистого горького черного шоколада, 50 г меда (2 полные ст. ложки).

Яйца взбивают до пены. На небольшом огне топят жир. В другой эмалированной кастрюльке подогревают масло, мед, шоколад. Во взбитые яйца постепенно вводят какао-порошок, деревянной ложкой размешивают до однородной массы и снова взбивают. Затем, все еще мешая содержимое деревянной ложкой против часовой стрелки, аккуратно добавляют разогретую смесь из масла и меда.

Когда растопится жир, в него вводят полученную смесь, постоянно помешивая деревянной ложкой (против часовой стрелки), держат на огне до закипания, варят 1 минуту, потом убирают с плиты, остужают, все время помешивая.

Часть порции снадобья перекалдывают в кружку, чтобы съесть сразу. А другую часть распределяют по пакетам и хранят в холодильнике. По мере надобности достают и едят по 1 ч. ложке 6-8 раз в день, запивая горячим молоком или кипятком. Готовят этот состав по состоянию здоровья.

Т.АФРОСКИНА,

г.Ангарск Иркутской области.

Кто виноват и что делать?

Бронхит меня сопровождает с детства, лечение, к сожалению, помогает лишь на время. Даже после легкой простуды бронхит возвращается. Меня беспокоит, что похожая ситуация складывается и со здоровьем дочери. Можно ли предотвратить развитие бронхита, что для этого нужно делать? Подскажите наиболее эффективные народные способы его лечения.

О. СЕРОВА, г. Ярославль.

Бронхитом врачи называют любое воспаление бронхов: от бронхиолита, поражающего мелкие ответвления бронхов, и трахеита, когда страдает весь дыхательный ствол, до трахеобронхита (в этом случае вместе со стволом поражаются и бронхи). Главным виновником воспаления бронхов считается ОРВИ (острая респираторно-вирусная инфекция). Однако не только вирусы бывают возбудителями бронхита, но и различные бактерии (стрептококки, пневмококки, стафилококки, микопlasма и другие). Именно микопlasма вызывает хронический кашель, который может длиться годами, потому что этот возбудитель поражает соединительную ткань легких. Известно, что заболеть распространенными вирусными инфекциями, раздражающими бронхи, можно в любое время года. Вирусы и инфекции атакуют организм один за другим, и, если он ослаблен, острое воспаление бронхов может повторяться несколько раз в год. Поэтому кашель и может длиться очень долго, несмотря на лечение.

Врачи призывают при первых же симптомах ОРВИ начинать лечение, не допуская, чтобы воспаление проникло глубоко в носоглотку, вызывая сильную головную боль, насморк, першение в горле. В начале лечения ощутимый эффект принесут горячие ингаляции и полоскания горла теплым раствором спиртовой настойки календулы, эвкалипта или ромашки. Это надо делать каждые 2 часа, используя для полоскания целый стакан травяного настоя.

Если трахея все-таки поражена, начинается кашель: сначала он сухой, затем по мере проникновения инфекции вглубь дыхательных путей при кашле выходит слизистый секрет, которым забиты бронхи. В это время нужно разжижать мокроту и энергично ее выкашливать. Но сегодня лекарств «от кашля» много. За-

нявшись самолечением, можно вместо препарата, обладающего отхаркивающим действием, принять лекарство, подавляющее кашлевый рефлекс. Опасен и несанкционированный врачом прием антибиотиков и сульфаниламидов, ведь большинство бронхитов вызвано вирусами, на которые эти лекарства не действуют. Антибиотики лишь угнетают иммунную систему, и она не сможет справиться с болезнью.

К врачу идти - обязательно! Самолечение может спровоцировать застой мокроты в бронхах, поэтому воспаление с кашлем вернется к вам с новой силой, угрожая хроническим бронхитом. Только специалист может оценить ваше состояние и назначить правильное лечение.

Принимая лекарственные препараты, назначенные врачом, не забывайте, что ускорить процесс выздоровления вы можете сами. При бронхите важно правильно питаться и много пить жидкости. Диетологи советуют готовить жирную рыбу (такую, как скумбрия), нежирное мясо, грызть тыквенные семечки. Лекарственные травы при бронхите оказывают комплексное действие, подавляя кашлевый рефлекс и снимая воспаление слизистой оболочки гортани, трахеи. Таких трав немало, из них готовят настои и отвары. При бронхите помогут корни, листья и цветки алтея лекарственного, корни солодки голой, листья и цветы коровяка скипетровидного, почки сосны обыкновенной, трава багульника болотного. Облегчат дыхание и помогут расширить просвет бронхов трава эфедры хвощевой и двухколосковой, корни солодки голой, трава фиалки трехцветной, плоды фенхеля, корни и корневища истода сибирского. Курс лечения всеми вышеуказанными настоями и отварами – 6-8 дней. Улучшают отделение мокроты корни, корневища, цветки и листья первоцвета весеннего, трава фиалки трехцветной, плоды и семена аниса обыкновенного, листья и цветки мать-и-мачехи обыкновенной, трава термопсиса ланцетного.

Лекарство от сосны

У моего отца был хронический бронхит, иногда возникали обострения. Он лечился всегда своим испытанным средством. Отец готовил настой, который хорошо действует на органы дыхания, помогает даже при сильном кашле.

Взять по 1 ст. ложке сосновых почек, шалфея, тмина, корней алтея лекарственного и солодки голой, можно добавить 1 ст.

ложку хвои, залить сбор литром воды. Настоять полчаса, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Лечился так отец обычно в течение 3 недель, потом делал недельный перерыв и снова повторял курс. Пил до тех пор, пока бронхи окончательно не очистятся и не окрепнут.

Для профилактики весной он готовил настой из сосновых почек. Нужно 1 ст. ложку почек залить стаканом кипятка, потомить на водяной бане, отжать, а затем отвар довести до первоначального объема. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке. Вот с помощью этих рецептов и вылечился отец от бронхита.

Л.ШУМИХИНА, Кировская область.

Булыжник тоже лекарство!

Очень хочется поделиться с читателями моим любимым рецептом от бронхита. Рецепт простой. Не требует никаких затрат, а польза есть.

Нужно взять обычный булыжник и хорошо нагреть его на газовой плите. Затем осторожно двумя металлическими предметами переложить горячий камень в алюминиевую кастрюлю. Заранее нужно подготовить стакан кипяченой воды (не горячей), добавить в него 1 ложку меда и щепотку питьевой соды. Этот раствор нужно вылить в кастрюлю на горячий камень, немного подождать, пока выйдет первый пар, а затем, накрывшись каким-нибудь платком, подышать над кастрюлей 3-5 минут. Делать это нужно перед сном. Моя внучка с удовольствием лечит так свой кашель.

О. НЕСТЕРОВА, п. Ставрово Владимирской области.

Алтей – друг бронхов

Как только наступают холода, моя подруга часто подхватывает бронхит. Ей помогает справиться с болезнью настой алтея. Это эффективное средство при лечении бронхитов, трахеитов, острых или хронических респираторных заболеваний с сильным отхаркивающим действием. В лечебных целях используют цветы, листья и корни растения.

Считается, что алтей особенно хорошо помогает при раздражении слизистых рта и носоглотки, сопровождающимся сухим

кашлем. Известно, что алтей благоприятно воздействует и на иммунную систему.

Применяется алтей в виде отваров и настоев.

Вот один из способов: 1 ч.ложку цветков алтея заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 2 часов, процеживают и принимают по 1 ст.ложке 3 раза в день в теплом виде.

**М.МУСТАПАЕВА, с.Озек-Суат
Нефтекумского района Ставропольского края.**

Бронхоэктазы

После пневмонии врачи обнаружили в моих бронхах бронхоэктазы. Как лечится это заболевание?

Д.ТРОПОВ, Саратовская область.

Бронхоэктазы - это патологическое неравномерное расширение бронхов. Обычно этот процесс сопровождается глубоким поражением бронхиальной стенки и окружающих тканей с развитием деструктивных изменений. Когда бронхоэктазы инфицируются, заполняются гнойным содержимым, тогда говорят о бронхоэктатической болезни. Наиболее частыми причинами бронхоэктазов являются хронические бронхиты, пневмонии, пневмосклероз. Клиническая картина бронхоэктатической болезни зависит от стадии. Различают 3 стадии этой болезни.

Первая стадия начальная, когда преобладают признаки хронического бронхита, периодически обостряющиеся. В этом периоде больные жалуются на кашель с выделением большого количества мокроты, чаще гнойной, иногда с прожилками крови. Отмечается ухудшение общего состояния в осенне-зимнее время. Этот период может длиться годами, и его продолжительность зависит от частоты обострений процесса, условий труда, быта, питания. **Вторая стадия** - это разгар болезни с ярко выраженными клиническими проявлениями.

Во второй стадии больных все больше и больше беспокоит кашель с выделением гнойной, иногда зловонной мокроты, причем больше всего ее выделяется в утреннее время. Меняется внешний вид больных: исхудание, одутловатое лицо, синюшность кожных покровов, пальцы на руках приобретают вид «барабанных палочек». В связи с постоянным выделением

гноной мокроты больные ощущают гнойный привкус во рту, теряют аппетит, развиваются нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта. Температура обычно повышена только в период обострений.

В третьей стадии наряду с выраженными изменениями в бронхолегочной системе развивается гипертония малого круга кровообращения и легочно-сердечная недостаточность. В этой стадии болезни состояние больного все больше и больше ухудшается, симптоматика прогрессирует, и в конечном счете больные погибают от сердечно-легочной недостаточности или легочного кровотечения.

Лечение бронхоэктатической болезни надо начинать как можно раньше. Учитывая истощение больного, потерю аппетита, необходимо, чтобы его пища была полноценной, разнообразной, богатой витаминами (особенно группы В), содержала большое количество белков, жиров, углеводов.

Народная медицина рекомендует при бронхоэктатической болезни использовать следующие травы и растения: лакричный корень, анис, исландский мох, настои и отвары термопсиса, алоэ, березовые и особенно сосновые почки и другие травы и растения, применяющиеся при лечении хронических бронхитов и пневмоний. Важным фактором в лечении бронхоэктатической болезни являются методы очищения и закаливания организма, ингаляционная терапия, лечебная физкультура, оздоровительная сила спорта. Эти методы необходимо согласовать с лечащим врачом.

Бронхит и виноград

Край наш солнечный и теплый, но и здесь не удастся избежать бронхита и бронхиальной астмы. Много лет от астмы страдал мой старший брат, пока случайно наша мама не узнала рецепт лечения виноградным соком. Предлагаю этот рецепт от астмы и бронхита всем, кто не может никак излечиться.

3-литровую банку с соком винограда сорта «изабелла» 4 часа подержите на водяной бане, потом остудите. Добавьте в сок по 200 г меда и укропа, смолотого в кофемолке. Все перемешайте и поставьте в холодильник. Пейте по четверти стакана 3 раза в день после еды, пока состояние не улучшится.

**Т.КАРАВАЕВА,
Краснодарский край.**

Кашель

Как же надоело кашлять...

Кашель является защитной реакцией организма. Он возникает при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей при попадании пыли, табачного дыма, газа, жидкости и т.д.

При кашле полезны горчичники, горчичные ножные ванны, банки, компрессы на область грудной клетки, растирания, мази, горячее питье.

А вот мои рецепты народной медицины.

◆ Нарезьте очень тонкими ломтиками 6-8 штук средних размеров редьки, обильно посыпьте каждый ломтик сахаром и настаивайте 6 часов. Редька даст целительный сок. Принимайте его по 1 ст. ложке каждый час.

◆ Сок черной редьки или сок репы прокипятите с медом в течение 3 минут. Пейте по 1 ст. ложке через каждые 3 часа.

◆ Смешайте в равных долях рожь, овес, ячмень, добавьте немного цикория и щепоть горького измельченного миндаля. Залейте горячим топленым молоком и пейте вместо кофе.

Отварите небольшую луковицу в молоке и пейте отвар в горячем виде по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

◆ При кашле хорошо помогает горячее молоко с минеральной водой (1:1).

◆ Пейте горячее молоко с содой и медом: 1 ст. ложка меда на стакан молока с 0,5 ч. ложки соды.

◆ Смешайте в равных частях сок моркови и молоко. Пейте по 1 ст. ложке 6 раз в день.

◆ 2 ч. ложки измельченного корня дягиля залейте стаканом воды и кипятите в течение 10 минут, процедите и пейте несколько раз в день по трети стакана.

◆ Протрите спелые бананы и положите их в кастрюлю с горячей водой (2 банана на 1 стакан воды с сахаром), подогрейте и принимайте эту смесь в течение дня.

◆ Отвар из ржаных и пшеничных отрубей, сваренных с добавлением меда, помогает при сильном, изматывающем кашле.

◆ Втирайте в грудь смесь из 2 частей оливкового масла и 1 части нашатырного спирта.

Прикрепите к спине между лопатками кусок ткани величиной с ладонь, обильно смазанный дегтем. Меняйте компресс через 2 дня.

◆ Для облегчения выделения мокроты полезно принимать брусничный сироп с сахаром или медом. Сироп пейте в течение дня как можно чаще по 1 ст. ложке на прием. Во время лечения этим средством полезно пить вместо воды или чая отвар из листьев полевой клубники.

Чтобы избавиться от кашля курильщика, следует пить несколько раз в день по четверти стакана отвара мальвы. Для его приготовления залейте несколько корневищ мальвы 0,5 л молока и варите 15 минут.

Н.КОЗЫМАЕВА, г.Новокузнецк Кемеровской области.

■ Кстати

Есть приправы, которые помогают избавиться от кашля. Красный стручковый перец вызывает испарину и облегчает отделение мокроты. Гвоздика – болеутоляющее средство, облегчающее кашель и насморк. Хорошо лечит заболевания верхних дыхательных путей имбирь.

«Звездочка» моя исцеляющая

Моего хорошего знакомого давно терзал изнурительный кашель: вроде как из него тянут душу, дыхание было со свистом. Стало даже трудно спать лежа: давит кашель. Я предложила ему использовать рецепт, который когда-то мне дала в поезде женщина-пчеловод и который я уже успешно проверила на своих родственниках. Результат был отличный.

В 1 стакан крутого кипятка нужно всыпать 1 ч. ложку растворимого кофе, 1 ч.л. сахара и добавить капельку (размером с пшеничное зернышко) бальзама «Звездочка». Размешать и, пока очень горячая вода, подышать над стаканом, а потом выпить. После этого лечь в постель, тепло укутаться.

Нужно еще растереть спину этим бальзамом. Все это делать до прекращения кашля. Моему знакомому хватило 3 процедур, сейчас у него нет ни одышки, ни кашля и свиста.

Кстати, для меня «Звездочка» панацея от всех болезней.

Болит ухо - мажу ушную раковину и за ухом, делаю теплые укутывания на ночь, через 1-2 часа боли нет. Болит горло, ангина, опять на помощь приходит бальзам: шею намажу, укутаю и - здорова. Голова болит - мажу виски, через 10-15 минут боль проходит. Болят колени - на ночь натру их, тепло закутаю, боли нет. Лечу так и внуков от кашля. Дай Бог, чтобы всем больным этот бальзам помогал, как мне.

Лечитесь на здоровье!

Т.КОЛЕСНИКОВА, Алтайский край.

Сироп из татарника

Рецепт этот я испытала на себе и уверяю вас - помогает.

150 г (это две пригоршни) цветочных корзинок татарника залить 1,5 стакана воды, добавить 100 г сахарного песка и поставить на маленький огонь. Кипятить, помешивая, до тех пор, пока масса не уварится до половины. Процедить, сырье отжать. Принимать при кашле по 1 ч.ложке 4-6 раз в день до еды.

Сироп действует мягко, а кашель проходит быстро. Курс - 10 дней.

Заготавливают татарник так: колючие цветочки обрезают ножницами, раскладывают сушить тонким слоем в проветриваемом помещении.

Кстати, этот отвар еще помогает заживлять небольшие ранки.

Л.НИКИТЕНКО, г.Щекино Тульской области.

Посвистим?

Научите правильно проводить ингаляции в домашних условиях. Хочу также узнать, какие растения лучше всего пригодятся для разжижения мокроты.

П.БАРАНЦЕВ, Саратовская область.

При лечении заболеваний органов дыхания важно не только бороться с инфекцией, но и освободить дыхательные пути от слизи. Для разжижения мокроты используются **трава термоп-**

сиса, листья мать-и-мачехи, подорожник, фиалка, корни девясила, плоды аниса, мята, лакричный корень, фенхель и чабрец.

Прекрасным отхаркивающим действием обладают увлажняющие ингаляции. Эти процедуры очень просты в исполнении. Например, можно проводить такую полезную для дыхательных путей ингаляцию. Влейте в эмалированную кастрюльку стакан воды, добавьте по половине чайной ложки ромашки, лакричного корня и поставьте на огонь. Сразу после закипания воды добавьте 0,5 ч. ложки питьевой соды и накройте кастрюльку листом картона с вырезанным посередине отверстием. Дышать над целебным паром нужно через узкий конец воронки (широкий устанавливается над отверстием в картоне). Вдыхайте пар в течение 10 минут. А еще можно использовать для ингаляции заварочный чайник: дышать ртом через носик.

Врачи советуют при заболевании органов дыхания приобрести аппараты для домашнего распыления лекарственных средств (тем, кто страдает бронхиальной астмой, необходимо всегда иметь их при себе), такие, к примеру, как «Дисоник» или небулайзер.

Для тренировки дыхательных мышц и диафрагмы, улучшения дыхания и очищения бронхов можно посоветовать делать упражнение «со свистом». Сидя на стуле, максимально вдохните, разведите руки в стороны и, сложив губы трубочкой, медленно максимально выдохните воздух, сопровождая выдох свистом. Делайте это упражнение по 10 минут натошак 1-2 раза в день.

Но любая дыхательная гимнастика противопоказана при туберкулезе легких, эмфиземе, кровохарканье, после перенесенного пневмоторакса.

Зопник борется с бронхитом

Зопник - это многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Растет на лугах, в березовых лесах, на опушках, склонах, лесных полянах, в зарослях степных кустарников, в лесной, лесостепной и степной зонах. Цветет в июне-июле, в это время его собирают.

Применяют зопник при бронхитах, воспалении легких, туберкулезе. Растение содержит алкалоиды, эфирное масло, аскорбиновую кислоту. При воспалительных процессах в легких, бронхите, лихорадке пьют настой и настойку зопника.

Настой. 1 ст. ложку травы заливают стаканом кипятка, настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 1 - 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Настойка: 10 г травы зопника заливают 0,5 стакана водки или спирта, настаивают 20 дней, процеживают. Принимают по 20 капель 3-4 раза в день за 30 минут до еды (курс лечения - 2 месяца).

Дышим паром

При сухом кашле полезно делать ингаляции горячим отваром из картошки в мундире. При этом на полстакана отвара добавляют по 8 капель пихтового или эвкалиптового масла. Завершив ингаляции, отвар выпивают. Эфирные масла этих веществ выделяются из организма не почками и кишечником, как обычно, а дыхательными путями, обеспечивая последующую «ингаляцию наоборот».

Для закрепления результатов и профилактики новых обострений можно проделать сухие ингаляции. На матрац со стороны подушки кладем грелку, на нее - мокрую ткань и сверху - полотняный мешочек с ветками сосны (пихты) килограмма на 1,5 или с листьями эвкалипта (100 г). Мешочек должен выглядывать из-под подушки, находясь под носом больного. Таким образом человек всю ночь будет вдыхать эфир сосны или эвкалипта.

От кашля мать-и-мачеха

Я давно интересуюсь народной медициной, собираю рецепты от различных заболеваний и помогаю своим родным и друзьям.

Однажды моя двоюродная сестра, катаясь на лыжах, сильно раскашлялась. Женщина, которая ехала следом, предложила ей полечиться таким способом: пропустить через мясорубку лук, чтобы наполнился 1 стакан, добавить еще стакан меда, все размешать. Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день, не запивая, пока смесь не закончится. При необходимости повторить лечение заново. Моей сестре хватило одного курса, чтобы надолго распрощаться с болезнью. Но для профилактики она иногда готовит себе это приятное на вкус лекарство.

А вот от мокрого кашля нужно взять в равных долях: сливочное масло, сок алоэ, растопить мед. Нагреть и добавить сок алоэ, перемешать. Пьют средство от кашля по 1 ст. ложке 4 раза в день. Через 5 дней делают перерыв, а затем снова возобновляют лечение и так до полного выздоровления.

Можно воспользоваться другим рецептом: смешать поровну траву ромашки, мать-и-мачехи, чабреца, эвкалипта, шалфея, липы. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, довести до кипения, процедить и пить в горячем виде как чай.

Эти травы можно использовать для ингаляции. Взять их по 1 ст. ложке, залить 1 л кипятка, довести до кипения, добавить в отвар на кончике ножа бальзам «Звездочка». Дышите над лечебным паром столько, сколько сможете. Через день-два от кашля не останется и следа.

Л.ШУМИХИНА, Кировская область.

Долгий кашель пройдет быстро

При всех видах кашля, включая и кашель при астмоидном бронхите, помогает сбор всем хорошо знакомых трав. Я пользуюсь им более 30 лет - результаты всегда были прекрасные.

В сбор входят мать-и-мачеха, лист подорожника, трава мяты и душицы, ветки багульника (по 1 ч. ложке), трава зверобоя, лист эвкалипта (по 0,5 ч. ложки). Примерно за час до сна вскипятите 1,2 л отфильтрованной воды в эмалированном чайнике и засыпьте сбор, помешайте и тут же снимите с огня. Чайник накройте полотенцем и дайте настояться траве 30-40 минут.

Сначала сделайте ингаляцию: в носик чайника вставьте воронку и дышите через нее 15-20 минут. После этого выпейте 1 стакан теплого настоя и ложитесь спать. Чайник с настоем ставить в холодильник не надо, его держат при комнатной температуре. На следующий день до вечера выпейте весь настой в несколько приемов независимо от еды. Затем приготовьте новый настой и перед сном повторите процедуру. При обычной простуде лечиться так надо до исчезновения кашля.

Если у вас хронический, в том числе астмоидный бронхит, то в целях лечения или профилактики обострений процедуры следует проводить курсами: 15 дней делать ингаляции и принимать настой, 7 дней - перерыв, потом снова ингаляции, перерыв и т.д.

Этот сбор рекомендую и детям любого возраста. Если им еще трудно делать ингаляцию, то можно только принимать настой.

Сбор помогает и сердечникам: проходят застойные явления, становится легче дышать. Кроме того, улучшается сон.

Эвкалипт и багульник я покупаю в аптеке, а остальные травы заготавливаю сама и вам советую самим заготовить травы, чтобы были под рукой, когда понадобятся. Да и сырье будет гарантированно качественное.

Душицу, мяту, зверобой собираю во время цветения, связываю в небольшие пучки и подвешиваю в тени (травы нельзя сушить на солнце). Подорожник заготавливаю до появления цветоносов, мать-и-мачеху - в течение всего лета. Только смотрите, чтобы на листьях не было ржавых пятен, а на гладкой поверхности листа «паутинки».

Хранить травы лучше в бумажных пакетах. Раньше в аптеках так расфасовывали порошки. Я делаю подобные пакеты, только большие, из обычного форматного листа бумаги. В пакет кладу необходимое для одной процедуры количество трав. Причем по всем пакетам раскладываю травы поочередно: сначала одну траву, затем другую и так все семь трав в вышеуказанной дозировке. Заготавливаю примерно 60 пакетов со сбором.

Этот сбор помог многим больным, надеюсь, он избавит и вас от кашля.

Римма САЙФУТДИНОВА, народный целитель.
©«Будь здоров!».

Эффект макового молока

Как надоедает кашель! Для его лечения придуманы десятки способов. Я же хотела бы остановиться на наиболее редких народных рецептах, тем не менее весьма действенных.

Старинное деревенское средство - **гречка**. 1 ст. ложку гречки залить стаканом воды, прокипятить 10 минут, процедить. Отвар выпить горячим. 3-4 стакана в день, и кашель через неделю покинет вас.

Если кашель не дает заснуть вечером, выпейте стакан горячей воды с 3 каплями **йода**. Или медленно выпейте стакан теплого **макового молока**: 3 ч. ложки мака растереть, смочить горячей водой, залить стаканом кипящего молока, дать постоять 15 минут, процедить и выпить.

Этот рецепт я рекомендую пожилым людям. Сливочное

масло – 200 г, нутряное свиное сало 200 г, порошок какао 300 г, мед - 200 г, яичные желтки - 15 штук. Все смешать и варить 10 минут на слабом огне. 1 ч. ложку полученного лекарства размешать в трети стакана горячего молока. Пить надо медленно, небольшими глотками 3 раза в день.

Застарелый кашель у курильщиков лечится **эвкалиптом**. Несколько листьев эвкалипта варить 5 минут в 0,5 л молока. Отвар пить по полстакана 4-5 раз в день.

Л.МЕРКАШИНА, г. Волгоград-105.

ГОТОВИМ «КАПЛИ ДАТСКОГО КОРОЛЯ»

При кашле у грудных детей возьмите 1 ч. ложку меда, добавьте 2 ст. ложки семян аниса и щепотку поваренной соли. Залейте все стаканом воды и кипятите на слабом огне в течение 10 минут. Затем процедите, остудите и давайте малышу по 1 ч. ложке каждые 2 часа. По мере ослабления кашля дозу нужно сокращать. При постоянном кашле у детей в 1 л воды варят картофелину, головку репчатого лука и яблоко до тех пор, пока вода не выпарится наполовину. Отвар принимают 3 раза в день по 1 ч. ложке.

От кашля можно также приготовить следующую смесь из 100 г меда, 100 г свежего сливочного масла и 0,2 г ванилина (на кончике ножа). Все тщательно перемешать и давать детям по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Н. КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк.

Бронхиальная астма

Нелегкое страдание легких

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Про бронхиальную астму врачи говорят так: это хроническое рецидивирующее страдание легких неясной до конца природы. Характеризуется астма выраженным затруднением и удлинением фазы выдоха. Считается, что это классическое

инфекционно-аллергическое заболевание, так как аллергия возникает на инфекцию, которая находится в верхних и нижних дыхательных путях. Воспалительная теория сегодня основная среди пульмонологов.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Проявляется бронхиальная астма приступами одышки или удушья, кашлем, появлением жужжащих и свистящих хрипов. В основе приступа лежит спазм мускулатуры средних и мелких бронхов и отечность их слизистой оболочки. Приступ обычно наступает внезапно, на фоне здорового состояния и не всегда в ответ на воздействие внешнего раздражителя - аллергена, простудного заболевания, физической нагрузки, эмоционального стресса.

У детей бронхиальную астму часто принимают за коклюш или бронхопневмонию, а в пожилом возрасте, когда приступы не столь ярко выражены, за бронхит. К сожалению, диагноз из-за этого ставится поздно, когда механизм болезни уже запущен на полные обороты.

И мужчины, и женщины одинаково часто болеют астмой. О наследственном факторе в происхождении бронхиальной астмы ученые до сих пор спорят. Одни считают, что наследственность не является принципиально существенной, другие находят, что болезнь может зародиться еще в утробе матери, ведь часто первые признаки заболевания проявляются уже на первом году жизни. Треть больных получает этот диагноз в возрасте до 10 лет, к 40 годам заболевает еще треть. Но наследственность обуславливает такие особенности организма, которые в условиях неблагоприятной внешней среды могут стать основой заболевания.

Ученые считают, что нельзя сбрасывать со счетов и климатический фактор. Например, частая низкая облачность, большое количество циклонов, проходящих над регионом, увеличивают проявления бронхиальной астмы более чем в два раза по сравнению с областями, где погода сравнительно тихая. Непонятно пока почему, но глинистая почва и высокое стояние грунтовых вод также способствуют более частому появлению бронхиальной астмы.

Наибольшую роль играют хронические инфекционные заболевания дыхательных путей. Гайморит, тонзиллит, ринит, отит, аденоиды - все это неблагоприятно для деятельности бронхов, которые вынуждены работать с постоянной перегрузкой.

Известно, что первый приступ бронхиальной астмы обычно возникает на фоне или после перенесенной пневмонии, гриппа, ангины или другой инфекционной болезни. Врачи подчеркивают

необходимость устранения очагов воспаления в миндалинах, полости носа, зубах, кишечнике, придатках матки, желчном пузыре.

Приступы удушья в период с февраля по август наблюдаются реже, чем с сентября по январь: в это время отмечается пик заболеваемости.

У больных бронхиальной астмой организм отличается чрезмерной чувствительностью и гиперреакцией на внешние раздражители, поэтому его бронхи сужаются в несколько раз больше, пытаясь защититься от воздействия агрессивных факторов. Бронхи выделяют мокроты больше, чем у здорового человека, и мокрота эта гуще, чем обычно, что приводит к затруднению ее вывода из дыхательных путей. Во время приступа возникает сухой кашель и нередко тахикардия.

ЧЕМ ОНА ОПАСНА?

Астма опасна тяжелыми осложнениями. Например, дыхательной недостаточностью, тахикардией (учащением сердечного ритма до 110 ударов в минуту), появлением парадоксального пульса, спонтанного пневмоторакса. Тяжелое течение астмы необходимо лечить в стационаре, где есть возможность искусственной вентиляции легких.

КАК ЛЕЧИТСЯ?

После постановки диагноза больному обычно назначаются бронхорасширяющие препараты.

Они бывают орального (через рот), аэрозольного (через вдох) и инъекционного (уколы) введения.

Ингаляционное устройство обеспечивает попадание лекарства непосредственно внутрь бронхиального ствола, поэтому эффект наступает быстро и при малых дозах препарата. Поэтому для снятия приступа ингаляционные формы предпочтительнее. Ингаляция аэрозолей под давлением с использованием дозированных ингаляторов является действенным лечением при обструкции дыхательных путей средней и тяжелой степени.

Надо уметь пользоваться ингалятором, так как при отсутствии такого навыка доза вводимого лекарства может быть недостаточной, а то и чрезмерной.

Частое использование ингалятора обычно говорит о неадекватности противоастматической терапии. Если симптомы проявления астмы нарастают, придется переходить на более сильные лекарства.

Приспособление для дозированных ингаляционных препаратов называется **спейсер**, который доставляет в легкие наибольшее количество лекарственных частиц. Современные аппараты **небулайзеры**, создающие ингаляционный туман, столь же действенны и эффективны по скорости поступления лекарства в организм, как, например, инъекционные. Небулайзеры для лечения обострения астмы можно использовать не только в клинических условиях, но и дома. Электрические компрессоры достаточно удобны, но, к сожалению, недешевы, и не каждый больной сможет ими воспользоваться.

Оральные препараты используются в тех случаях, когда пациенты не могут проводить ингаляционную терапию. Бронхорасширяющий эффект оральных препаратов наступает позже, но длится дольше по сравнению с аэрозольными ингаляторами. Таблетки длительного действия хороши для тех людей, кто приступами астмы страдает преимущественно по ночам.

Внутривенные и подкожные инъекции лекарства проводятся в случае тяжелого бронхоспазма.

ВОЗМОЖНА ЛИ ПРОФИЛАКТИКА?

Поскольку точная причина бронхиальной астмы выявляется с трудом, профилактика обычно направлена на предупреждение появления повторных приступов.

Это прежде всего отказ от курения, частое пребывание на свежем воздухе, знание своего бытового или растительного аллергена, предупреждение инфекционных заболеваний, соблюдение специальной диеты.

Часто приступ астмы вызывается лекарствами (ацетилсалициловой кислотой, парацетамолом и др.), которые врач заменяет на другие, наиболее подходящие для пациента.

При кажущейся простоте этих мер научно обосновано, что они реально снижают частоту приступов.

Г.СОКОЛОВА.

Кстати

При бронхиальной астме нужно исключить из пищи все аллергены: цитрусовые, шоколад и какао, рыбу, икру и морепродукты. Во время обострения нужно ограничить потребление поваренной соли и жидкости, чтобы снизить вероятность развития отеков.

Коктейль от удушья

Живу я в деревне, мне 51 год, инвалид II группы. Очень много болезней: бронхиальная астма, аритмия, стенокардия, варикоз, остеохондроз, да все и не перечислить.

Много всего из журнала пробую на себе, потому что мучили меня страшные приступы. Как-то решила пить такое снадобье: яблочный уксус, 3-4 дольки тертого чеснока, полстакана меда и сок алоэ. Все надо смешать, добавить кипяченой воды и выдерживать в течение 3-4 дней, регулярно встряхивая.

Как закончится лекарство, сделать новое, чтоб лечение не прекращать. Я пила лекарство по 1 ч.ложке 3 раза в день целый год ежедневно утром и вечером натошак. Сначала не очень хорошо было, а потом самой понравилось. Сердце укрепилось, приступы удушья прошли, теперь редко пользуюсь ингалятором. Это по сравнению с тем, что было, нестрашно. Я ведь молила Бога о смерти, потому что болезни мучили, только преднизолон в вену возвращал меня в нормальное состояние

Н.РАЗУМОВА,
Солигаличский район Костромской области.

От редакции.

Нина Андреевна забыла уточнить пропорции этого снадобья. Берут по 0,5 стакана сока алоэ, меда, яблочного уксуса, а тертого чеснока - несколько долек. Перемешивают, а воду лучше не добавлять.

Подозревается бронхиальная астма

Напишите, пожалуйста, по каким признакам можно заподозрить бронхиальную астму?

В.ИЩЕЕВ, Ставропольский край.

Астма - хроническое заболевание, которое проявляется приступами одышки, кашля и свистящего дыхания. **Если подобные приступы повторяются более двух раз, то обязательно обратитесь к врачу.**

Измерьте температуру во время приступа. Если она нормальная, то, возможно, это бронхиальная астма.

Подозрительно, если кашель появляется в одно и то же время суток или года, в определенном месте, после определенной пищи, а то и сопровождается отеками или сыпью.

Проанализируйте, не связано ли ухудшение самочувствия с ремонтом квартиры, уборкой, стиркой, контактами с домашними животными, зудят ли нос и глаза (зуд - это верный признак аллергии).

Чем раньше вы начнете лечить болезнь, тем лучше. Поэтому, если у вас обнаружались подозрительные признаки, советуем сразу же отправиться к аллергологу или пульмонологу, а при отсутствии таких специалистов у вас в поликлинике - к участковому терапевту.

Врачи для выявления бронхиальной астмы применяют такие методы обследования.

Общие анализы крови и мочи, биохимию крови.

Рентгенографию грудной клетки.

Определяют скорость выдыхаемой воздушной струи (ликфлуометрия).

Изучают функции внешнего дыхания.

Определяют уровень иммуноглобулина Е.

Проводят обязательное аллергологическое обследование.

Что делать во время приступа?

Расскажите, пожалуйста, как себя вести во время приступа бронхиальной астмы, что нужно делать до приезда «скорой помощи»?

Т.ТАРБЕЕВА, г.Калуга.

Приступ бронхиальной астмы трудно с чем-нибудь перепутать, он протекает очень бурно. Внезапно в течение нескольких секунд возникает одышка, появляются слышимые даже на расстоянии свистящие хрипы в легких, одолевает сухой приступообразный кашель и появляется чувство распирания в грудной клетке. Больному тяжело выдыхать, он с большим усилием может вытолкнуть из груди воздух. Он вынужден искать положение, в котором мышцы помогали бы легким дышать.

Врачи советуют во время приступа сесть верхом на стул, лицом к спинке и подложить под грудь подушку, чтобы можно было опереться в спинку стула.

Состояние больного во время приступа во многом зависит от способности **расслабиться и успокоиться**. Во время приступа попытайтесь нормализовать дыхание, старайтесь выдыхать весь воздух из легких. У малышей, страдающих астмой, приступ даже можно снять, поглаживая его спинку и спокойно уверяя, что скоро все пройдет. Ребенок успокаивается, и приступ действительно проходит.

Откройте окно, чтобы обеспечить приток свежего воздуха.

Сделайте две ингаляции. Под рукой у человека, страдающего бронхиальной астмой, всегда должен быть дозированный ингалятор с одним из бронхорасширяющих препаратов короткого действия: сальбутамолом, фенотеролом (беротеком) или тербуталином (бриканилом). Эти лекарства называют препаратами «скорой помощи» при астме. Они помогают быстро снять приступ удушья, воздействуя на гладкие мышцы бронхов. Если состояние не улучшится, через 10 минут сделайте еще две ингаляции. Препараты действуют уже через 2-3 минуты, а длительность воздействия составляет 4-5 часов. Однако, если лекарство не помогло, не нужно повторять ингаляции больше двух раз с промежутком в 10-15 минут. Увеличение дозы и частоты приема может вызвать из-за передозировки побочные эффекты - слабость, головную боль, учащенное сердцебиение.

Кроме ингаляций, для снятия острого приступа удушья помогает **зуфиллин**. Это эффективное бронхорасширяющее средство. Введенный внутривенно, зуфиллин действует очень быстро. А вот в таблетках он дает необходимый эффект лишь через 30-40 минут.

Примите 1-2 таблетки любого **антигистаминного (противоаллергического) средства**: супрастин, димедрол, тавегил, кларитин. Кстати, эти препараты более эффективны в самом начале приступа.

Врачи «скорой помощи» при тяжелом приступе бронхиальной астмы, кроме инъекции зуфиллина, делают еще внутривенный или внутримышечный **укол глюкокортикоидов (гормональных препаратов)** - преднизолона или дексаметазона. При ухудшении состояния и неэффективности ингаляционных препаратов больной может сам принять таблетку **преднизолона**.

Вот какие **домашние средства** помогут облегчить состояние при остром приступе бронхиальной астмы. Разведите в кипятке питьевую соду (2-3 ч. ложки на стакан воды) и добавьте пару

капель йода. Подышите над этим раствором, потом сделайте несколько глотков теплого раствора. Если этот способ сразу не помог, используйте другой.

Еще один способ помощи при приступе астмы - **баночный массаж**. Сделать его должен кто-нибудь из домочадцев. Больного надо посадить верхом на стул (лицом к спинке). Понадобится одна медицинская банка, вазелин, ватный тампон, намотанный на карандаш и смоченный спиртом, спички. Смажьте вазелином спину больного, поставьте банку на область легких. Медленно водите банкой вверх-вниз по спине больного (при достаточном количестве вазелина это не вызывает болезненных ощущений). Делайте такой массаж в течение 1-2 минут на одной стороне спины. Затем аккуратно снимите банку, прижимая пальцем кожу у основания банки и впуская в нее воздух. Повторите массаж с другой стороны спины.

Сделайте горячие ножные и ручные ванны, поставьте на грудь горчичники. Эти простые процедуры помогают облегчить дыхание.

Длительность приступа может колебаться от нескольких минут до нескольких часов и даже дней. Если он продолжается не один день, говорят о так называемом астматическом состоянии. Это наиболее тяжелое проявление бронхиальной астмы, сопровождающееся длительным удушьем. Оно может осложниться патологическими изменениями в бронхах, сердце и даже привести к развитию комы.

При тяжелом приступе необходимо вызвать «скорую помощь», ведь может потребоваться госпитализация.

С астмой – жестко!

Очень часто состояние страдающих бронхиальной астмой ухудшается потому, что назначаемые медикаменты временно заглушают симптомы болезни. Я предлагаю доступные всем способы лечения, которые можно применять одновременно с назначенными лекарствами.

Например, прекрасное антиастматическое средство - жесткая вода, в которой много кальция и магния. Ионы магния - бронхолитики. Под их действием расслабляются и расширяются нижние дыхательные пути, резкое сужение которых (бронхоспазм) приводит к астматическому приступу.

В рацион питания необходимо включать продукты, богатые

магнием: амарант, листовую свеклу (мангольд), шпинат, проростки пшеницы и фасоли.

Сок лука и чеснока с медом укрепляет иммунитет, а перец чили разжижает слизь в дыхательных путях.

Жирная рыба (скумбрия, лосось, сельдь и др.) уменьшает астматическое воспаление дыхательных путей.

Фрукты и овощи содержат антиоксиданты, которые защищают ткани от агрессивных окислителей - свободных радикалов.

Ценные неорганические вещества содержатся в морской капусте - ламинарии.

Необходимо применение антиоксидантов (витаминов С, Е, А), а также рыбьего жира, льняного масла, которые содержат жирные кислоты.

Большим астмой полезна физкультура: бег трусцой, прыжки через скакалку, ходьба, велотренажер. Нагрузки должны быть пятиминутные.

Необходимо освоить комплексы оздоровительных упражнений, дыхание по Бутейко, гимнастику Стрельниковой, йогу.

Т.СОЛДАТОВА,

Байкаловский район Свердловской области.

Парадоксы физической нагрузки

У моего сына бронхиальная астма. Когда он долго выполняет какую-то физическую работу или спешит, то начинает задыхаться. Но если он не будет активно двигаться, то обязательно располнеет, ему и сейчас уже пора сбросить несколько килограммов. Да и сам хочет заниматься спортом. Как быть?

Н.КРЫЛОВА, г.Самара.

Пульмонологи знают: физическая работа может спровоцировать приступ бронхиальной астмы. Дело в том, что, выполняя ее, мы дышим глубже и чаще, потому что увеличивается потребность мышц в кислороде. Здоровый человек на это не обращает особого внимания, а для астматика существенно то, что в его дыхательные пути попадает дополнительная порция воздуха.

Как правило сухого, а осенью и зимой еще и холодного. Попадая в дыхательные пути, он высушивает слизистые оболочки и раздражает их. В результате риск приступа у человека, больного бронхиальной астмой, значительно возрастает. Еще больше его вероятность усиливается при занятиях спортом в сезон цветения, так как вместе с воздухом в дыхательные пути попадают аллергены. Состояние усугубляется и в том случае, если человек простужен.

Есть даже такой термин — астма физического напряжения. Основной ее симптом — появление характерных хрипов после нагрузки. Астма физического напряжения особенно характерна для детей, поскольку у них дыхательные пути уже, чем у взрослых, и легче закупориваются при спазме мышц бронхов и при повышенной выработке слизи. При подозрении на бронхиальную астму врач обязательно поинтересуется тем, как больной переносит физическую нагрузку. Пока течение болезни нестабильно (лекарства еще не подобраны, из-за удушья прерывается сон), необходимо воздерживаться от физических нагрузок, даже если человек неплохо переносил их раньше.

Но если болезнь хорошо контролируется, то правильно подобранные физические упражнения очень полезны. Они тренируют легкие и сердце, улучшают их функции, повышают стрессоустойчивость организма. Физические нагрузки оказывают и психологическое воздействие на больного, позволяя ему поверить в собственные силы.

Как же подобрать подходящие упражнения? Основное правило: надо выбирать те виды движений, которые доставляют вам удовольствие, но внимательно следите, как вы реагируете на тот или иной вид физической нагрузки. У тех, кто страдает бронхиальной астмой, во время занятий может появиться необходимость срочно принять лекарство. Это тоже надо учитывать при выборе вида спорта, поскольку не всегда может представиться такая возможность.

Считается, что некоторые виды спорта астматикам противопоказаны. Например, ходьба на лыжах: нагрузка длительная и монотонная, а в дыхательные пути обязательно попадет холодный воздух. Бег на длинные дистанции тоже может вызвать приступ астмы. Лучше выбирать такие виды спорта, где нагрузка чередуется с отдыхом, например, теннис.

Особенно полезно при астме плавание, потому что влажная среда не дает пересыхать слизистым оболочкам дыхательных путей. Да и сами движения при плавании отлично действуют на мышцы грудной клетки, легкие, сердце. В воде можно не

только совершать заплывы, но и заниматься аэробикой, которая внесет разнообразие в тренировку. Только желательно, чтобы в бассейне была достаточно теплая вода. Выбрав для себя вид физических занятий, не начинайте сразу с больших нагрузок и не ставьте перед собой трудновыполнимые задачи, даже если врачи характеризуют ваше состояние как ремиссию (стойкое улучшение). Главное, чтобы занятия были регулярными.

Вроде бы парадокс: физическая нагрузка может спровоцировать приступ, а регулярные упражнения, наоборот, помогают улучшить состояние астматика. Почему? Дело в том, что чем больше вы тренируетесь, тем совершеннее становится ваша физическая форма. А значит, организму требуется все меньшее напряжение для выполнения того же объема работы. И вы уже не будете дышать так тяжело, как раньше, потому что реакция бронхов на попадание большого количества сухого воздуха уменьшится.

Угроза приступа, конечно, остается, но только в том случае, если вы забудете об осторожности и переборщите с тренировками. Обычный же режим физической активности помогает добиться более устойчивой ремиссии. Более того, благодаря тренировке приступы со временем могут совсем исчезнуть. Чем чаще вы занимаетесь, тем лучше. Нагрузку следует увеличивать постепенно, выполнять упражнения без излишнего напряжения и регулярно минимум три раза в неделю не меньше 30 минут.

Чтобы застраховать себя от приступа, непосредственно перед началом занятий, за несколько минут до спортивной игры или тренировки, рекомендуется принять расширяющий бронхи препарат. Если вы принимаете такие лекарства ежедневно, несколько раз в день, распределите их прием так, чтобы он пришелся на время тренировки. Тогда дневную дозу лекарства не придется повышать.

Всегда начинайте занятия с разминки. Перед основной тренировкой необходимо разогреться. Подготовительным упражнениям нужно уделить не менее 40 минут. Снижать интенсивность нагрузки также рекомендуется постепенно.

Во время занятий старайтесь дышать через нос. Если это становится невозможно и вам приходится открывать рот - значит, вы выбрали слишком большую нагрузку, с которой ваш организм не справляется.

Следуя всем этим рекомендациям, вы сможете наслаждаться движением, преодолеть болезнь и всегда оставаться в форме.

©«Будь здоров!».

Правила пользования ингалятором

У меня бронхиальная астма. Врач назначил гормоны в ингаляциях. Но мне кажется, что эти ингаляции на меня мало действуют. Научите правильно пользоваться ингалятором.

Н.МОТОРИНА, Саратовская область.

Метод ингаляций наиболее безопасный для больного астмой в плане осложнений, но препараты кортикостероидных гормонов при ингаляции действуют несколько слабее, чем при приеме внутрь. Больные иногда жалуются на малую эффективность ингаляционных средств для купирования приступов. Однако часто эффективность действия любых ингаляторов снижается из-за неправильного использования. При покупке аэрозолей требуйте проверки работы распылителя, а чтобы определить наполняемость баллончика, опустите его дома в воду комнатной температуры. Если утонет - наполняемость оптимальная, если плавает - недостаточная.

Правила пользования любым ингалятором.

- ◆ Перед процедурой встряхните баллончик несколько раз и держите его доньшком вверх.
- ◆ Нажимать на ингалятор и делать вдох надо синхронно. Одно нажатие соответствует одной дозе лекарства. Емкость баллончика обычно рассчитана на 200 доз.
- ◆ Вдох должен быть достаточно глубоким, не поверхностным.
- ◆ После ингаляции надо постараться ненадолго задержать дыхание. Выдыхайте медленно, но не в ингалятор. При необходимости процедуру повторите спустя 1-2 минуты.

Если говорить об ингаляциях именно гормональными препаратами при бронхиальной астме, то тут тоже есть свои особенности.

Чтобы гормональный препарат действовал сильнее, нужно обеспечить его более глубокое проникновение в дыхательные пути. Для этого их надо расширить: перед ингаляцией гормонами делают ингаляцию бронхорасширяющими средствами (бронхолитиками), например, сальбутамолом или вентолином.

Гормональный препарат может осесть на толстом слое мокроты и вместе с ней быстро откашляться, так и не успев

всосаться. Поэтому после ингаляции задержите дыхание на 6-10 секунд, чтобы лекарство осело на стенках бронхов. А перед ингаляцией бронхорасширяющими препаратами нужно выпить стакан горячего чая и принять какое-нибудь отхаркивающее средство, после чего следует откашляться. Откашляться необходимо и после ингаляции бронхолитиками.

Если следовать всем перечисленным правилам, то эффект от ингаляции будет максимальным.

Полезный корень мальвы

Мне давно хотелось узнать, какие болезни лечит корень мальвы. И вот мечта осуществилась.

Я встретила женщину, которая рассказала, как она избавилась от злейшего недуга - бронхиальной астмы. Почти 15 лет продолжались ее мучения, пока не попробовала она лечиться вот по какому рецепту.

1 ст. ложку измельченного корня мальвы залить 0,5 л воды, довести на огне до кипения. После чего настоять, а затем пить как чай без дозировки в течение дня. Постепенно нужно увеличить суточную норму выпиваемого настоя корня мальвы до 1,5 л. Уже через два месяца моя знакомая выбросила все лекарства.

Е. ВАХРУШЕВА, г.Нефтекамск, Башкортостан.

Диета при аспириновой астме

Что такое аспириновая астма? Можно ли ее предупредить, как следует лечить?

О. ЮРОЧКОВА, Амурская область.

Бронхиальную астму, возникшую в результате воздействия салицилатов, часто называют «аспириновой». Она характеризуется тяжелым течением, часто требующим приема больших доз гормональных препаратов. Что же такое салицилаты?

Причиной приступов бронхиальной астмы может стать пищевая непереносимость. При этом вступают в действие не

иммунологические, а биохимические механизмы возникновения болезни. Наиболее известна непереносимость аспирина и подобных ему веществ - салицилатов, которые делятся на 3 группы:

природные, содержащиеся в большинстве фруктов, ягод и овощей;

искусственные салицилаты, входящие в качестве различных консервантов во многие продукты питания;

лекарства, содержащие салицилаты. К ним относятся нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП): аспирин, анальгин, амидопирин, фенацетин, индометацин, цитрамон, пенталгин, седалгин, баралгин, антастман, теофедрин и другие.

Реакции, подобные тем, что вызывают салицилаты, могут возникать и при употреблении других веществ, содержащихся в продуктах. Например, в нитратах, сульфатах, разнообразных стабилизаторах, ароматизаторах, красителях. Больным бронхиальной астмой их надо исключить из питания и использования.

Пищевая непереносимость иногда начинается сразу с приступов удушья, но чаще всего перед приступом сначала воспаляется слизистая оболочка носа, придаточных пазух с последующим образованием полипов в носу, затем может развиваться и астма. Врачи предупреждают, что удаление полипов не улучшит ситуацию, наоборот, лишь спровоцирует приступы удушья, кроме того, полипы вырастают снова.

Больным бронхиальной астмой необходимо пройти обследование на предмет непереносимости салицилатов. Для этого в специализированных лечебных учреждениях по особой методике проводят так называемую аспириновую пробу. При отсутствии такой возможности проверку можно провести и в домашних условиях.

Достаточно соблюдать в течение 2-3 недель исключаящую салицилаты диету. Если наступит некоторое облегчение, надо снова включить в рацион те или иные продукты, содержащие салицилаты (картофель, томаты, цитрусовые, фрукты, сухофрукты, шиповник, малину). Если через какое-то время появятся хрипы, кашель, выделение слизи из носа, затруднение носового дыхания, то можно говорить о непереносимости именно этих веществ.

Чтобы выявить продукты, вызывающие непереносимость, очень полезно вести дневник, в который следует записывать все продукты, съеденные за день, и наблюдения за своим самочувствием.

Как правило, к «запрещенной» пище относятся:

жареные, копченые и соленые продукты;
все виды консервов;
бульонные кубики, желатин и блюда с ними;
любые виды сыров, майонез, мороженое, молочные продукты с добавками;
сливочное масло с добавлением растительных жиров, маргарин и изделия с ними;
любые специи, пряности;
картофель, картофельный крахмал и изделия с ними;
помидоры, томатная паста, кетчуп;
любые фрукты и ягоды, сухофрукты;
огурцы, перец, кабачки, кукуруза, редиска, редька;
халва, арахис, мед, патока, варенье, джемы, соки;
алкоголь;
безалкогольные напитки промышленного производства (кроме минеральной воды без газа).

Разрешаются:

мясо, рыба, птица, натуральные морепродукты - в отварном виде (бульоны изредка);
натуральные молочные продукты;
яйца (лучше диетические, деревенские);
подсолнечное масло (по 1-2 ст. ложки в день);
морская капуста (сушеная) вместо соли, но не более 1-2 ч. ложек в день;
хлеб, испеченный на хлебозаводе;
морковь, капуста, свекла и 2-3 зубчика чеснока в день;
чай, кофе, какао с сахаром.

Эта диета - часть лечебных мероприятий, назначаемых специалистом, но без нее лечение будет малоэффективным.

Самолечению не поддается!

На вопросы читателей отвечает врач, кандидат медицинских наук Ольга Владимировна РУИНА.

ВЕРНО ЛИ, ЧТО...

...обычная причина бронхиальной астмы - аллергия?

- Действительно, в 90 процентах случаев именно аллергическая настроенность организма виновата в развитии болезни. В остальных 10 процентах случаев причиной приступа являются

другие факторы: физическая нагрузка, переохлаждение и т.д. Причем различные механизмы развития приступа у одного больного могут сочетаться.

...астматика врачи «подсаживают» на гормоны, поскольку, как считается, это единственный способ сладить с болезнью?

Гормоны в таблетках, которые имеют много побочных эффектов (таких, как ожирение, нарушение обмена веществ, остеопороз, повышение уровня сахара в крови и др.), сегодня применяются крайне редко. Подавляющее большинство больных с тяжелой астмой нуждается в периодических курсах гормональных препаратов, которые вводятся ингаляционно, то есть вдыхаются. Такие препараты практически не имеют побочных эффектов. Очень редко, обычно при длительном приеме, возникает молочница в полости рта и небольшая осиплость голоса. Чтобы избежать этого, после ингаляции каждый раз рекомендуется полоскать рот раствором соды.

...со временем у человека возникает зависимость от догостоящих гормональных препаратов и он уже не может жить (и дышать) без аэрозольного ингалятора?

Зависимость у больных возникла раньше, тогда, когда гормоны назначались в таблетках. Потому даже при улучшении состояния организм больных подчас долго не мог от них отвыкнуть, и дозы гормонов приходилось снижать очень медленно. Ингаляционные гормональные средства не вызывают такой зависимости, так как практически не всасываются в кровь. Но и их отменять нужно постепенно. Однако эти препараты не применяются для снятия уже развившегося приступа. Гормональные ингаляционные средства используются для профилактического лечения, они способствуют тому, что приступы у больного просто не возникают.

Для снятия приступа применяются другие препараты, так называемые бета-агонисты короткого действия (наиболее известные из них - вентолин, сальбутамол, беротек). Но беда в том, что некоторые больные слишком увлекаются этими ингаляторами и начинают употреблять их бесконтрольно. В итоге больным действительно начинает казаться, что они не могут дышать без ингалятора.

Иногда такое увлечение может печально закончиться: бывают случаи, когда бронхи «блокируются», перестают реагировать на действие лекарств, и больной поступает в отделение реанимации. Но вины самих лекарств в этом нет.

...больные бронхиальной астмой обречены и с помо-

щью лекарств можно только отсрочить финал - смерть от удушья?

- От бронхиальной астмы люди умирают намного реже, чем от болезней сердца, травм или онкологических заболеваний. По статистике, от бронхиальной астмы умирают 2 человека из 100 тысяч. Причем смерть непосредственно от приступа астмы встречается еще реже. Если больные умирают, то не от приступа, а от осложнений, которые сопровождают недуг много лет и обычно встречаются при тяжелой астме.

По статистике, наибольший риск имеют больные, которые пренебрегают рекомендациями врача, имеют низкий социальный уровень и очень мало знают о своей болезни. Остальные астматики, как правило, умирают от совершенно других причин.

...если отказаться от гормональных препаратов, то больно скорее вылечится от бронхиальной астмы?

Если резко бросить применять противовоспалительные препараты (далеко не все из которых гормональные), то состояние больного, наоборот, скорее всего, сразу ухудшится, а не улучшится.

...бронхиальная астма может быть следствием банальной недолеченной простуды?

- Нет. Для возникновения заболевания необходима аллергическая настроенность организма и повышенная реактивность бронхов, то есть их способность неадекватно отвечать на вполне обычные раздражители. Но у людей, от природы склонных к бронхиальной астме, простуда может спровоцировать возникновение приступа. В дальнейшем при бронхиальной астме в дыхательных путях развивается аллергическое воспаление.

...официальная медицина не хочет признавать такую концепцию болезни, так как она невыгодна (фармацевтическим фирмам - прежде всего)?

- Взгляды на природу и методы лечения бронхиальной астмы на сегодня едины во всем мире. Существуют даже единые согласительные документы, касающиеся прежде всего классификации болезни и подхода к терапии. Эти документы были приняты большим количеством врачей - специалистов в данной области из разных стран, каждый из которых имеет ученые степени и работает не один десяток лет. Фирмы-производители к этому отношения не имеют.

...бронхиальную астму, как и простуду, можно вылечить амбулаторно за короткий срок лекарственными травами под наблюдением грамотного специалиста?

- Это все равно что сказать - вылечить амбулаторно за короткий срок болезнь сердца или опухоль мозга. Бронхиальная астма - это хронический недуг. Большинство взрослых больных она сопровождает всю жизнь, но при грамотном лечении им удается годами жить без приступов. 60-80 процентов детей, страдающих астмой, переходят во взрослое состояние с этим диагнозом. Поэтому о сиюминутном излечении не может быть и речи. Легкие приступы астмы вполне можно лечить амбулаторно, но не травами. При аллергии травы, напротив, следует применять с крайней осторожностью, потому что примерно у трети больных пыльца растений может вызвать обострение заболевания.

...бронхиальная астма поддается самолечению?

- Правильнее ответить «нет», потому что все серьезные назначения требуют консультации специалиста. В то же время сам больной должен как можно больше знать о своем заболевании и уметь его контролировать, уметь помочь себе при приступе, знать, что нужно делать, чтобы избежать обострения. Бронхиальная астма - это такой недуг, при котором определенные знания о болезни обязательны. Самый квалифицированный врач вряд ли эффективно поможет пациенту, если тот сам этого не захочет и не приложит к этому определенные силы.

Астма обходит меня стороной

Мне хочется поделиться своим опытом лечения бронхиальной астмы. Больше года ушло на борьбу с этим недугом, но с тех пор астма обходит меня стороной.

КАК СНЯТЬ ПРИСТУП

Любому астматику нужно знать, какая у него астма: аллергическая, бактериальная, психоэмоциональная, инфекционная, связанная с нарушением слизистой бронхов, трахеи и т.д. Нужно также иметь представление о сопутствующих заболеваниях. Исходя из этого и следует начинать лечение. Сразу предупреждаю, что на борьбу с болячками вы можете потратить не один месяц, а иногда и не один год. Все зависит от вашего самочувствия.

Первый совет: научитесь правильно вести себя во время приступов удушья. В период приступа всегда не хватает воздуха,

очень затруднен выдох, поэтому человек пугается, хватается ртом воздух, но этого как раз не нужно делать.

Сядьте на стул, выпрямите спину, положите руки на колени, расслабьтесь, закройте рот, а носом сделайте небольшой вдох, задержите дыхание на 1-2 секунды и сделайте такой же короткий выдох носом. После выдоха задержите дыхание на 8-20 и более секунд (насколько сможете) и опять произведите короткий вдох с задержкой дыхания на 1-2 секунды, а затем выдохните, снова задержав дыхание, насколько сможете. Это упражнение повторите 3-5 раз, при этом дышите только носом.

Обычно приступ проходит, мокрота начинает откашливаться. Такие упражнения вы можете повторять не один раз и помимо обострений болезни.

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

Второй совет: наладьте питьевой режим (имеется в виду сырая питьевая вода, а не чай, кофе или того хуже всякие пепси, тоники). Нужно выпивать не менее 1 литра именно воды, кроме всего прочего, потому что обезвоживание вполне может спровоцировать приступ удушья. А бывает и так, что с помощью бронхиальной астмы ваш организм указывает на недостаток воды, засорение шлаками, плохую работу кишечника, печени и т.д.

Совет третий: прежде чем начать основное лечение, нужно наладить работу кишечника. Я лично не люблю клизмы и поэтому пользуюсь вот таким рецептом. Беру по 100 г изюма, кураги, инжира, чернослива, травы сенны (александрийского листа), масла расторопши, холосаса, меда и нерафинированного подсолнечного масла. Все компоненты пропускаю через мясорубку 2 раза, смешиваю с медом, маслом и холосасом. Выкладываю в банку из темного стекла, храню в холодильнике.

Принимать смесь нужно в 19 часов по 1 ч.ложке с верхом 1-ю неделю каждый день, 2-ю - через день, 3-ю - через 2 дня, 4-ю - 2 раза в неделю, запивая 2 стаканами чистой сырой воды. Ужинать следует не позднее 18 часов.

Желательно в это время соблюдать диету: овощи, фрукты, салаты, супы овощные, мясо отварное (1-2 раза в неделю), хлеб грубого помола.

Такое очищение принесет большое облегчение. Без чистки кишечника лечение бесполезно.

Теперь пора приниматься за печень. Из кишечника мы вывели яды, токсины, которые сами по себе усиливают аллергию, а иногда и вызывают ее, а теперь можно воспользоваться лекарственными растениями.

Диету соблюдаем, но подключаем раздельное питание. Рецептов для очищения печени много, я использовала такой. 3 стакана непротравленного овса промыть теплой водой и залить 4 л холодной воды, закрыть и настоять в течение суток при комнатной температуре. Одновременно 1 стакан измельченного шиповника залить 1 л кипятка в эмалированной, глиняной, стеклянной посуде (но только не в металлическом термосе). Настоять сутки, хорошо укутав.

Через сутки в кастрюлю с овсом добавить 2 ст. ложки березовых почек (воду не менять) и 3 ст. ложки брусничного листа. Довести до кипения и на малом огне кипятить 5 минут. Затем добавить 2 ст. ложки кукурузных рыльцев и 3 ст. ложки спорыша (горца птичьего). Кипятить 15 минут на слабом огне. Настоять 45 минут и осторожно, не взбалтывая, процедить, а затем соединить с отваром шиповника. Хранить в холодильнике в темной посуде.

Это средство для взрослого человека, но можно принимать и детям от 1 года.

Взрослым принимать по 150 мл (неполный стакан) 4 раза в день за 30 минут до еды. Последний прием не позднее 19 часов.

Детям от 1 года до 3 лет - по 1 ч. ложке 4 раза в день; от 3 до 5 лет - по 1 дес. ложке 4 раза в день; от 5 до 7 лет - по 1 ст. ложке 4 раза в день; от 7 до 10 лет - по трети стакана 4 раза в день; старше 10 лет - по четверти стакана 4 раза в день.

Курс лечения от 7 дней до 2 недель.

После очищения отдыхаем 2-3 недели, соблюдая диету: фрукты, овощи, немного мяса, яйца 1-2 штуки в неделю, молочно-кислые продукты.

После очищения начинаем пить софору и ряску. Желательно травы использовать отдельно, но принимать каждый день.

Софора: 100 г плодов софоры заливаем литром 40°-ного спирта, настаиваем 1 месяц в темном месте, периодически встряхивая. Потом надо процедить, отфильтровать, хранить в темном месте. Если есть возможность сделать настойку из свежих плодов, то спирта возьмите в той же пропорции, а плодов 200 г.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды 3 недели, запивая четвертью стакана воды.

Ряска малая: свежую промытую ряску отжимаем от воды, заливаем 10 ч. ложек ряски 0,5 л водки. Настаиваем 7 дней, процеживаем.

Принимать по 20 капель 3 раза в день, разбавляя в четверти стакана воды, 3 недели.

Курс лечения ряской начинается сразу после окончания 3-недельного курса настойкой софоры. Всего получается 1,5

месяца. Отдыхаем 1 месяц, а затем лечение можно повторить.

Желательно во время лечебного курса не курить, не принимать алкоголь.

Во время месячного перерыва пьем ряску, приготовленную особым способом. Ряску я кладу в чистую корзину (очень удобно), убираю листья, хвоинки. Хорошо промываю прямо в корзине проточной водой и оставляю в ней на 8-10 часов, пока вода стечет и все букашки выберутся на волю. Затем сушу: сначала в тени тонким слоем, а потом в духовке не выше 50°C. Просеиваю через дуршлаг. Полученную массу смешиваю с медом или сахарным сиропом (на полстакана воды 2,5 ст. ложки сахара), по консистенции довожу до густого теста. Из массы можно сделать шарики и обвалять их в сахарной пудре, но я просто выкладываю ее в небольшие баночки или плотные пластиковые пакетики. Храню в холодильнике.

Принимать по 0,5 ч. ложки 3 раза за 15 минут до еды или через час после еды. Курс лечения - 1 месяц (можно повторять).

Рецепт с ряской хорошо помогает также при витилиго и при различных аллергиях. Помимо лечения, астматикам необходимы свежий воздух, ходьба, посильные физические нагрузки и дыхательная гимнастика.

**А.КОЗЛОВА, ст. Осинки Семеновского района
Нижегородской области.**

Исцеляет утренняя роса

При аллергической астме заведите в доме комнатный цветок - друг астматика: хлорофитум хохлатый. Специалисты выяснили, что за сутки это растение почти полностью очищает воздух в комнате от вредных микроорганизмов. Причем очистительные свойства цветка усиливаются, если положить в цветочные горшки активированный уголь.

1 ч. ложку измельченных листьев айвы залить стаканом кипятка, держать на водяной бане в закрытой посуде 15 минут, настоять 1 час, процедить и пить 4 раза в день по 2 ст. ложки до еды. Отвар хранить в холодильнике не более 3 суток.

Пить сок или настой земляники. Сок - от 4 до 8 ст. ложек на прием, натошак. Настой приготовить так: заварить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки листьев земляники, настоять 1 час, процедить и принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

Растирать грудь и прилегающие к ней участки тела руками и грубым полотенцем без применения воды и масла.

Один из способов лечения астмы, применяемый после очищения кишечника и рвоты, - это упражнение для голоса. Произнося различные звуки, постепенно повышают голос, увеличивая громкость и продолжительность звучания.

Взять 2 ст. ложки измельченного корня солодки голой, залить стаканом кипятка, кипятить 10 мин., настоять 2 часа. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

Для больных бронхиальной астмой очень полезна утренняя роса. Рано утром разостлать на траве чистую простынь, подождать, пока она пропитается влагой. Укутывать этой простыней больного ежедневно на 5-15 минут, сверху накрывать одеялом. Особенно полезна роса лесных цветов.

Лечебное голодание является одним из лучших средств при лечении бронхиальной астмы. Голодание надо проводить, предварительно посоветовавшись с врачом, знающим этот метод, от 12 до 18 дней. Необходимо провести 2 таких курса с промежутком в 1 месяц.

При приступе астмы сварить картошку «в мундире» и дышать над ней, укрывшись одеялом. Во время этого необходимо пить в большом количестве горячий чай из ягод брусники, когда приступ пройдет, лечь в постель и тепло укрыться.

Натереть на ночь свиным нутряным салом грудь и спину и обернуться компрессной бумагой, поверх которой обмотаться пуховым или шерстяным платком.

Залить половиной стакана спирта (или стаканом водки) 100 г плодов бузины, настоять 3 дня, пить по 30 капель спиртовой или по 50 капель водочной настойки 3 раза в день.

Вдыхать дым горящей полыни или травы мать-и-мачехи.

Залить 1 стаканом кипятка 4 ч. ложки смеси из равных количеств травы чабреца и корня алтея, настоять 2 часа, процедить и выпить в течение дня за 3-4 приема. Срок - от 10 до 30 дней.

Смешать равные количества корня девясила, корня первоцвета и листьев мать-и-мачехи, измельчить. Залить 1 стаканом кипятка 2 ч. ложки смеси, кипятить 5 минут на слабом огне, остудить, процедить и пить глотками в течение дня.

Настоять 1 ст. ложку измельченного корня буквицы в 0,5 л кипятка в течение 6 час. Выпить настой за день приема.

Для лечения кашля и бронхиальной астмы рекомендуется 15 семян аниса отварить в 1 стакане воды и принимать по четверти стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Рекомендуется утром и вечером принимать тертый хрен пополам с медом по 1 ч. ложке.

Отвар калины с медом рекомендуется для разжижения мокроты, уменьшения кашля. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день, запивая теплой водой.

Отвар корнеплодов репы огородной пить при бронхиальной астме, кашле, ларингитах, бессоннице, потере голоса. Репу измельчить, варить 15 мин. Принимать по 1 стакану на ночь.

Ежедневно промывать носовые ходы морской или соленой водой. Хороший эффект дает промывание водой, насыщенной ионами серебра, которую можно использовать как для промывания носоглотки, так и для приема внутрь.

1 ст. ложку травы тысячелистника залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить и принимать по 25 капель 3 раза в день. Обладает противоаллергическим свойством.

1 ст. ложку зверобоя залить 2,5 стакана водки, настоять 7 дней. Процедить и принимать по 25 капель 3 раза в день.

Во время приступа астмы ставят горчичники на икры.

Н. КОЗЫМАЕВА,

г.Новокузнецк Кемеровской области.

Современные методы лечения астмы

*Какие современные методы используются
сегодня для лечения бронхиальной астмы?*

Н. МОРКОВИНА, г. Энгельс Саратовской области.

В настоящее время существует несколько достаточно эффективных методов лечения бронхиальной астмы. Однако все они, кроме достоинств, имеют свои противопоказания.

ФОТОМОДИФИКАЦИЯ КРОВИ

Суть этого метода заключается в облучении крови электромагнитными волнами различной длины в световом, ультрафиолетовом и даже инфракрасном спектрах. Они влияют на кровь через световод, введенный в сосуд, улучшая газообмен, насыщая легкие кислородом, снижая чувствительность бронхов к аллергенам. А еще при облучении крови повышается чувствительность клеток к принимаемым лекарствам.

Длительность одной процедуры составляет 20-30 минут, курс включает в себя около 10-12 сеансов. После этого у многих пациентов наблюдается положительная динамика - уменьшается доза принимаемых лекарств, приступы становятся все реже и реже.

Противопоказания. Не рекомендуется при пониженном давлении, выраженной сердечной недостаточности и анемии.

ОРОФАРИНГЕАЛЬНАЯ АППЛИКАЦИЯ

Выявляется аллерген, который вызывает бронхиальную астму. Его помещают на специальную труднорастворимую пленку. Затем пленку с аллергеном прикрепляют к внутренней поверхности щеки или мягкому небу пациента. Здесь содержится огромное количество ткани, состоящей из скопления иммунных клеток. Сюда и поступает аллерген, который стимулирует выработку антител, способных обезвреживать вещества, вызывающие астму. После аппликации намного снижается потребность в лекарственных препаратах, а приступы астмы происходят гораздо реже.

Метод орофарингеальной аппликации дает быстрые результаты. Уже через 2-3 недели человек теряет чувствительность к аллергену, который раньше вызывал астматический приступ. Это немедикаментозная терапия. В организм попадает аллерген в виде очищенного, четко дозируемого вещества.

Но аппликация проводится только тогда, когда астма вызывается одним или несколькими аллергенами. Методика бессильна в случае поливалентной астмы, когда приступ может вызвать множество веществ. Кроме того, необходимо предвидеть вероятность, что введенный аллерген может вызвать приступ, несмотря на его выверенную дозировку. Поэтому процедура обязательно проводится в специально оборудованном кабинете и только под присмотром врача.

Противопоказания орофарингеальной аппликации: воспалительные заболевания ротовой полости, инфекционные заболевания, лихорадка.

МАГНИТОТЕРАПИЯ

Существует два основных способа лечения бронхиальной астмы магнитами: **магнитофорами**, которые подводятся к определенным участкам тела, и **магнитными полями**, нацеленными на определенную область. Как правило, это область грудной клетки, но иногда магнитному лечению подвергаются лимфатические узлы.

Магнитное поле способствует перераспределению клеточной и внеклеточной жидкости, меняет концентрацию микроэлементов, влияет на ход биохимических реакций. В результате улучшается проходимость бронхов, увеличивается их просвет. Дышать становится легче, приступы удушья возникают все реже. Снижается чувствительность организма к инфекции.

Это тоже немедикаментозный метод лечения, ведь не надо принимать никаких таблеток. Лечение можно проводить и дома - аппарат, рекомендуемый физиотерапевтом, можно купить.

Однако магнитотерапия не считается самостоятельным методом лечения. Как правило, ее назначают в дополнение к другим лекарственным препаратам. Для того чтобы магнитотерапия дала результаты, должно пройти не менее 2-3 недель, в течение которых процедуры проводятся ежедневно.

Противопоказания. Не рекомендуется проводить при любых опухолях. К ним относятся и миомы, и мастопатия, и фиброаденоматоз. Некоторые болезни сосудов тоже могут стать противопоказанием к процедуре. Нельзя применять магнитотерапию при инфекционных заболеваниях и повышенной температуре.

ВЫСОКОТОНОВАЯ РЕЗОНАНСНАЯ ТЕРАПИЯ (ВРТ)

Метод заключается в воздействии на организм микроволн определенной, очень высокой частоты. Кроме того, используются электрическое излучение и волны шумового спектра. При этом улучшается питание легочной ткани, активизируется иммунная система организма, повышается текучесть крови. Это намного облегчает течение болезни, позволяет снизить количество случаев обострения бронхиальной астмы.

Курс лечения длительный, он включает в себя не менее 10 процедур, а в некоторых случаях их количество может быть увеличено до 20. На каждый сеанс отводится 30-40 минут. Методика немедикаментозная: в организм не поступает никаких химических веществ. Лечение эффективно и безболезненно, хотя в некоторых случаях вызывает бессонницу и излишнюю возбудимость.

Противопоказания. Нельзя проводить при лихорадке, инфекционных заболеваниях, анемии и опухолях любой природы и любой локализации. К противопоказаниям относится и беременность.

ПСИХОТЕРАПИЯ

Часто причиной астмы является стресс. В этом случае необходима работа психолога, который поможет разобраться со

своей жизнью, очертить проблемы и сориентировать в их решении. На приеме психолог ищет причины приступов.

У некоторых людей они возникают по утрам. Тогда стоит задуматься может быть, во всем виновата работа? Подсознание находит способ не пустить человека в опостылевший офис. Или приступ развивается вечером, после рабочего дня. Логично предположить, что человек не хочет возвращаться домой. Тогда проблемы нужно искать в семейной жизни. Каждый астматик должен побывать на приеме у психолога. Исключений из данного правила нет.

Минусом такого лечения можно считать то, что далеко не всегда просто найти хорошего психолога. В России это направление только начинает развиваться.

Противопоказания отсутствуют.

ДИЕТОТЕРАПИЯ

Исследования прибалтийских, скандинавских и английских ученых выявили, что у большинства астматиков наблюдается дефицит серы и меди в организме. Чем больше дефицит, тем чаще приступы. Поэтому была разработана новая диета, рекомендуемая астматикам.

Медь накапливается преимущественно в крупах, особенно гречневой, овсяной и перловой. Одна из этих каш обязательно должна входить в ежедневный рацион. После употребления каши в течение 1-1,5 часа нельзя пить черный или зеленый чай. Он тормозит всасывание меди в кишечнике.

Сера в достаточном количестве содержится в мясе, причем темные сорта предпочтительнее светлых. Поэтому рекомендуется ежедневно употреблять свинину, баранину или говядину.

Диетотерапия всегда натуральна. В организм не поступает никаких синтетических веществ, но она не может рассматриваться как самостоятельный метод лечения. К минусам данного метода следует отнести и тот факт, что при аллергической астме бывает непереносимость некоторых пищевых продуктов. Среди них могут оказаться каша и мясо. В этом случае врач должен подобрать другую диету.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Такую диету нужно с осторожностью назначать пациентам с гастритом и язвенной болезнью, так как мясо и некоторые крупы повышают кислотность желудочного сока и могут вызвать обострение заболеваний.

Спецгимнастика для астматиков

Прошлой зимой я стал задыхаться. Приступы стали повторяться все чаще, и я со страхом ждал очередного. Я начал искать свои способы борьбы с астмой. Слышал, что есть специальный очищающий комплекс упражнений при застойных заболеваниях органов дыхания. Расскажите о нем.

А.КВАША, Амурская область.

Очищающий комплекс упражнений при застойных заболеваниях органов дыхания.

Упражнение в положении лежа. Его надо делать в постели, как только проснетесь. Лежа на спине подтягивать согнутые в коленях ноги как можно ближе к груди, одновременно делая продолжительный выдох через рот. Повторять это движение можно столько раз, сколько сможете. Отходит мокрота, дыхательные пути освобождаются, дышать становится легче.

Упражнения в положении стоя.

1 Дышать поочередно правой и левой ноздрей. Закрывать пальцами левой руки левую ноздрю - вдохнуть правой. Затем закрыть пальцами правой руки правую ноздрю - выдохнуть левой. Не открывая правой ноздри, вдохнуть левой, затем закрыть левую ноздрю и выдохнуть правой. На вдохе надувать живот, на выдохе втягивать. Сделать по 3 вдоха и выдоха каждой ноздрей.

2. Вдыхая носом воздух, растирать крылья носа. Затем, шумно выдыхая через нос, похлопать по ноздрям 3-5 раз.

3. Руки на талии. Вдыхая носом воздух, предельно надуть живот, затем резко выдохнуть через нос, втягивая живот. 10 раз.

4. Вдыхать воздух через нос порциями, затем выдохнуть сквозь зубы, произнося звуки «ш», «з». 3 раза.

5. Развести руки в стороны ладонями вниз. Делать махи вверх-вниз напряженными руками, равномерно вдыхая и выдыхая носом воздух. Вдох должен быть неслышным, выдох - с усилием. На вдохе руки поднимаются, на выдохе - опускаются. 3-5 раз.

6. Руки вдоль туловища. Выполнять вращения плечами вперед (на 4 счета) и назад (на 4 счета). Каждый раз, поднимая плечи, делать вдох, а резко опуская и расслабляя плечи (роняя

руки), производить выдох со звуком «кха». Делать так 3 раза.

7 Руки развести в стороны ладонями вверх. Делать махи вверх-вниз напряженными руками, равномерно вдыхая и выдыхая носом воздух. Руки вверх - выдох, руки вниз - вдох. Вдох - неслышный, выдох - с усилием.

8. Круговые движения прямыми руками вперед и назад. Дыхание произвольное. Делать 3-5 раз.

9. Развести руки в стороны - вдохнуть через нос. Затем обхватить себя перекрещенными руками за плечи - выдох со звуком «кха». На выдохе втягивать живот, на вдохе - расслаблять. Делать 3 раза.

10. Согнуть руки в локтях, ладони направлены вперед. Резко выпрямляя руки вперед, выдохнуть через нос, одновременно втягивая живот. Возвращаясь в исходное положение, вдохнуть носом, одновременно надувая живот. Делать 3-5 раз.

11. Исходное положение то же. 5 раз ритмично выдыхать воздух через нос, сдавливая локтями боковую поверхность грудной клетки.

12. Исходное положение то же. Разводя локти в стороны, делать вдох. Сдавливая локтями боковую поверхность грудной клетки, выдыхать воздух, одновременно медленно втягивая живот. Выдох производить через нос как можно дольше, до хрипа. Делать 3-5 раз. Это упражнение укрепляет мускулатуру трахеи и бронхов.

13. Руки вдоль туловища. Наклоны корпуса вперед. В исходном положении вдохнуть, при наклоне выдохнуть через нос. Делать 10-15 раз.

14. Исходное положение то же. Поднимая руки через стороны вверх, вдохнуть через нос. Опуская и расслабляя руки, выдохнуть со звуком «кха». Делать 2-3 раза.

15. Ноги поставить шире плеч, руки вдоль туловища. Поднимая кисти к плечам, сделать вдох носом. Выдыхая через рот, согнуть левую ногу в колене и коснуться им правого локтя. Возвращаясь в исходное положение, снова вдохнуть. Затем, выдыхая через рот, коснуться правым коленом левого локтя. Делать 3-5 раз каждой ногой.

16. Согнуть руки в локтях возле туловища. Разводя локти в стороны, сделать вдох носом. Максимально сводя локти и втягивая живот, произвести выдох со звуком «ш». Делать 2-3 раза.

17 Руки опущены. Делать наклоны в стороны, скользя руками вдоль туловища. В исходном положении - вдох через нос, при наклоне - выдох со звуком «ш». Делать 3-4 раза в каждую сторону.

18. Выдыхая, произносить звуки «а», «о», «у» и одновременно поколачивать грудную клетку и ребра - спереди, нижние доли легких - сзади.

19. Положить ладони на область ребер спереди. Вдохнуть носом, а затем, выдыхая со звуком «кха», ритмично надавливать ладонями на ребра. Делать 3-5 раз.

20. Опустить руки вдоль туловища. Поднять руки вверх вдох носом. Наклоняя корпус вниз, выдыхать ртом. Делать 6-10 раз.

21 Развести руки в стороны - вдох через нос. Присесть, положить руки на колени - выдох ртом. Делать 6-10 раз.

©«Будь здоров!».

Грамота дыхания

«У меня одышка, доктор...»

Каждый из нас когда-либо ощущал затруднение дыхания. Но как определить, когда одышка (диспноэ) становится признаком заболевания? Для этого задайте себе несколько простых вопросов.

Если вы выполняете одинаковую работу с человеком вашего возраста, испытываете ли вы более сильную одышку, чем он? К примеру, если вы ощущаете одышку, поднимаясь по лестнице, в то время как люди вашего возраста ее не чувствуют, на это нужно обратить внимание.

Ощущаете ли вы одышку при нагрузке, которая несколько месяцев или год назад не вызывала никакого затруднения дыхания? Избегаете ли вы теперь подниматься по лестнице из-за одышки? Проанализируйте динамику своего самочувствия.

Перемены в вашем организме произошли внезапно? У вас неожиданно появилась одышка в покое и при обычной физической нагрузке? Если да, то это практически всегда признак болезни.

Ответив на эти вопросы, вы сможете определить, является ли возникающая у вас одышка нормальной реакцией организма или патологической.

Если одышка - признак заболевания, то каковы причины ее появления? Оказывается, их немало. Одышка может появиться при анемии, ожирении, заболеваниях эндокринной системы. Бо-

лезни сердца также бывают причинами одышки, но чаще всего диспноэ возникает из-за болезни легких.

При хронических легочных заболеваниях отработанный воздух не полностью выходит из альвеол. В легких после выдоха остается больше воздуха, чем полагается, и при вдохе в них не попадает нужное количество свежего воздуха. Поэтому больному надо научиться удалять остаточный воздух из альвеол, что позволит свежему воздуху, богатому кислородом, проникать в легкие. Это сразу же улучшит состояние больного человека, уменьшит одышку и будет способствовать излечению.

Есть эффективная методика дыхания через вытянутые трубочкой губы, позволяющая удалять остаточный воздух из альвеол.

◆ Сделайте вдох через нос с закрытым ртом. Напрягите мышцы живота и втяните его внутрь, поджимая нижние доли легких. Потом выдохните через рот, сложив губы трубочкой. Выдох должен быть, по крайней мере, в два раза длиннее, чем вдох, но ни в коем случае не выдыхайте через силу - никаких неприятных ощущений быть не должно.

Дыхание через сложенные трубочкой губы - основной метод, который используется во всех дыхательных упражнениях для больных с одышкой. Дышите так и когда приходится работать, и когда дыхание становится затрудненным. Насвистывайте, когда работаете.

Если одышка сильная, то к дыханию через вытянутые трубочкой губы надо добавить диафрагмальное дыхание, или дыхание животом. Это упражнение хорошо укрепляет диафрагму, которая у здорового человека выполняет основную работу в акте дыхания. Выполняют диафрагмальное дыхание так.

◆ Лягте, положите одну руку на живот у низа грудины, чтобы почувствовать движение диафрагмы, а другую на среднюю часть грудной клетки, чтобы почувствовать движение грудной клетки и мышц плечевого пояса. Медленно сделайте выдох через сложенные трубочкой губы, втягивая живот внутрь. Так же медленно вдохните через нос, надувая живот. Рука на животе должна двигаться гораздо более ощутимо, чем рука, лежащая на грудной клетке.

Еще одно полезное упражнение - **дыхание нижними ребрами**. Примите удобное положение сидя или стоя. Положите руки на нижние ребра по бокам грудной клетки. Медленно выдыхайте через сложенные трубочкой губы, втягивая живот внутрь, и сжимайте руками грудную клетку. Вдохните медленно через нос. Почувствуйте руками, как расширяется грудная клетка и опускается живот.

Делайте упражнения часто, чтобы укрепить мышцы и научиться согласовывать их движения. Обязательно отдыхайте после каждых пяти глубоких вдохов.

Диафрагмальное дыхание должно стать у больного обычным типом дыхания, это поможет значительно уменьшить одышку.

Люди, страдающие одышкой, обычно избегают физических нагрузок, и напрасно. Специальные физические упражнения им необходимы как воздух, особенно те, которые повышают эффективность работы мышц таким образом, что им будет требоваться меньше кислорода во время физической нагрузки.

Правила грамотной техники дыхания

1. На вдохе должна работать диафрагма, а мышцы плечевого пояса должны быть расслаблены.

2. Выдох нужно делать через губы, сложенные трубочкой, вытягивая живот и тем самым поднимая диафрагму.

3. Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.

4. Любую физическую работу надо начинать с выдоха через сомкнутые губы, чтобы освободить легкие от отработанного воздуха.

5. Вдох необходимо делать, когда грудная клетка расправлена, а выдох - когда грудная клетка и живот сдавлены.

Когда нечем дышать

Человек может задохнуться по многим причинам. Это болезни сердца, бронхиальная астма, отек гортани, попадание инородного тела в дыхательные пути, отравление таблетками или ядовитыми веществами. Вы задыхаетесь? Немедленно вызывайте «скорую помощь»!

Ваши действия до приезда врача.

◆ Постарайтесь обеспечить больного повышенным количеством кислорода: если есть кислородная подушка, воспользуйтесь ею, если кислородной подушки нет, просто откройте форточку.

◆ Постарайтесь выяснить причину удушья: спросите у боль-

ного, не страдает ли он каким-либо хроническим заболеванием, не было ли у него раньше подобных состояний.

◆ Если у человека раньше была бронхиальная астма и сейчас он дышит шумно, трудно, со свистящими хрипами, - поинтересуйтесь, нет ли у него с собой ингалятора, и дайте ему вдохнуть лекарство (сальбутамол, беротек, вентолин). В домашних условиях можно сделать - до приезда медиков - ножную ванну с горячей водой.

◆ Помните: если у пострадавшего аллергия к пыльце растений и сейчас - опасный период, форточку открывать нельзя.

◆ Если человек жалуется на боли в сердце, положите ему под язык таблетку нитроглицерина и валидола (валидол не заменяет нитроглицерин!).

◆ Если задыхается ребенок и у него грубый, лающий кашель, то это, скорее всего, ложный круп. Дайте ребенку больше питья, поставьте ноги малыша в горячую воду, развесьте дома влажные простыни.

◆ Шумное дыхание наряду с ярким румянцем щек и запахом ацетона изо рта - признаки сахарного диабета. До приезда медиков дайте больному пить как можно больше несладкой кипяченой воды.

◆ Если больной потерял сознание, проверьте, есть ли у него дыхание и пульс. Если нет, то до приезда медиков начинайте непрямой массаж сердца и дыхание «рот в рот».

Ольга СОРОКИНА, врач, кандидат медицинских наук.

Шаги к здоровью

Мне уже 68 лет. Заметил, что с годами стало труднее дышать, стал часто кашлять. Врач говорит, что это неизбежные возрастные изменения в организме. Неужели правда? Есть ли профилактические меры, способные замедлить этот процесс?

Н.ТУРКОВ, г.Сызрань.

С возрастом органы системы дыхания значительно меняются. Эти изменения распространяются на грудную клетку, легкие, сосудистую систему малого круга кровообращения. У пожилых людей из-за изменений скелета нарушается под-

вижность грудной клетки, что влияет на легочную вентиляцию. Бронхи пропитываются солями и лимфоидными элементами, в них скапливается слизь. В результате просвет бронхов сужается, при вдохе через них проходит значительно меньшее количество воздуха.

После 60-70 лет у многих людей начинается процесс атрофии эпителия бронхов, а бронхиальные железы работают все хуже.

Легочная ткань тоже претерпевает изменения: она теряет эластичность, что сказывается на дыхательной емкости легких. Нарушение газообмена в легких приводит к тому, что организм перестает справляться с физическими нагрузками. Недостаточное насыщение артериальной крови кислородом, нарушение вентиляции и кровотока легких, а также снижение жизненной емкости легких ведут к тому, что течение заболеваний органов дыхания у пожилых людей протекает, как правило, тяжелее, чем у более молодых. А можно ли отодвинуть начало этого процесса? Конечно! Нужно тренировать дыхательную систему: научиться правильно дышать, активно двигаться.

Вот некоторые упражнения, которые полезно делать по утрам.

◆ Встаньте прямо. Руки вдоль туловища. Голову поднимите вверх. Поднимаясь на пальцах ног, сделайте глубокий вдох носом и задержитесь в таком положении на несколько секунд. Медленно опуститесь на пятки, выдыхая. Повторите так несколько раз.

◆ Встаньте прямо. Руки положите на грудь. Глубоко вдохните, при этом слегка постучите по груди пальцами рук. Задержите дыхание и выдохните через нос.

◆ Сядьте на стул. Полностью выдохните и сделайте «брюшной» вдох, надувая живот «шариком», постепенно наполняя воздухом грудь. Задержите дыхание и сначала выдохните воздух из груди, а затем из живота.

◆ Лежа глубоко вдохните, «заполнив живот». Задержите дыхание. Выдохните, подтянув живот.

◆ Это упражнение выполняется при ходьбе. Вдох делайте на первые три шага, а выдох - на четвертый шаг.

◆ В положении стоя отведите плечи назад и, приподнимаясь на носках, сделайте глубокий вдох. Опуститесь на пятки, возвращая плечи в исходное положение, медленно выдохните. Выполнив это упражнение 5-10 раз, вы снова будете бодры и жизнерадостны.

Заболеваниям легких и дыхательных путей способствует не

только сырой и холодный, но и сухой, перенасыщенный углекислым газом и мельчайшими пылевидными частицами воздуха. В самые доступные профилактические средства входят частое проветривание жилого помещения и ежедневная влажная уборка. Оптимальная для легких температура воздуха в пределах 20 градусов, а влажность воздуха должна быть около 70 процентов. Еще одна важная профилактическая мера - закаливание. Начать закаливаться никогда не поздно.

Отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, это еще один шаг к здоровью. Организм станет более устойчив, если не будет испытывать недостатка витаминов, особенно витамина С, который способствует излечению многих заболеваний. Известно, что избыток в организме различных животных жиров приводит к ожирению, перегрузке сердца и дыхательной системы. При этом затрудняется работа и подвижность легких и сердца, что приводит к серьезным заболеваниям. В случае возникновения гнойных процессов в дыхательной системе необходимо вводить в рацион больше пищи, содержащей белки, которые способствуют усилению общей сопротивляемости организма и его дыхательной системы.

Не упустите свой шанс!

Кислород попадает в легкие с дыханием. Из атмосферы он попадает в дыхательные пути и бронхи, затем - в мельчайшие пузырьки легких. Красные кровяные тельца подхватывают поступивший кислород, обогащенный энергией, и транспортируют его через кровеносные сосуды, артерии и капилляры к каждой клетке организма.

Чтобы глубже дышать и улучшить газообмен, активизируйте «меридиан легких» по правилам китайской медицины. Это ваш шанс получить больше энергии. Не упустите его!

◆ Расслабьте плечи и вдохните глубоко, всей грудной клеткой, до самых нижних отделов легких. Средними пальцами обеих рук с легким нажимом проведите от ключицы в направлении плеча. Здесь, в чувствительной к надавливанию складке перед плечом, и начинается «меридиан легких». Точка его начала (чонг фу) поможет глубокому вдоху, если на нее слегка надавливать в течение 30 секунд.

◆ Затем переходите к стимуляции всего «меридиана легких»,

который проходит от плеча по внутренней стороне руки до большого пальца кисти. Похлопывайте тыльной стороной ладони вдоль «меридиана» сверху вниз и обратно. Повторите так 8 раз. Это придаст силу легким, сделает дыхание более глубоким.

◆ Есть простой способ увеличить объем легких. Надо поднять над головой руки, сложив их «домиком», при этом слегка повернув верхнюю часть туловища назад. Ладони под небольшим углом устремлены к небу. Потянитесь, как бы вытягивая и раздвигая ребра с правой стороны. На выдохе вернитесь в исходную позицию, встаньте прямо. Потянитесь, вытягивая левую сторону, раздвигая ребра слева. Такое «открытие» пространства легких приносит ощущение свободы и дает приток энергии.

А по утрам начинайте день с глубокого дыхания.

◆ Встаньте, расставив на ширину плеч слегка согнутые в коленях ноги. При глубоком вдохе вытяните их, тянитесь вверх, принимая в себя как можно больше воздуха. Руки сложите над головой. На выдохе медленно опустите их через стороны. Ладони смотрят вниз. Легкие полностью освобождаются. Краткая дыхательная пауза. Повторите это упражнение как минимум 4 раза.

Так чистят бронхи йоги

Упражнения, которые мы вам предлагаем, полезны при застойных процессах в дыхательных путях и носоглотке, оказывают очищающий (дренажный) эффект при гайморитах, фарингитах, бронхитах и даже бронхиальной астме. Но чтобы добиться лечебного эффекта, выполнять их надо регулярно.

Это упражнение выполняется сразу после пробуждения. Лежа на спине, подтягивайте согнутые в коленях ноги как можно ближе к груди, одновременно делая продолжительный выдох через рот. Повторяйте это движение, сколько сможете. После выполнения упражнения отходит мокрота, дыхательные пути освобождаются, становится легче дышать. Все описанные ниже упражнения выполняются стоя.

1 Закройте большим пальцем левой руки левую ноздрю и вдохните правой. Затем закройте пальцем правой руки правую ноздрю и выдохните левой. Не открывая правой ноздри, вдохните левой, затем закройте левую ноздрю и выдохните правой. На вдохе надувайте живот, на выдохе - втягивайте. Сделайте по 3 вдоха левой и правой ноздрей.

2. Вдохните, расширяя крылья носа. Шумно выдохните через нос, похлопайте по ноздрям. Выполните 3-5 раз.

3. Положив руки на талию, вдыхайте носом, предельно надувая живот, затем резко выдохните через нос, втягивая живот. Выполните 10 раз.

4. Вдыхайте через нос небольшими порциями, затем выдохните сквозь зубы, произнося звуки «ш» и «з». Повторите 3 раза.

5. Разведите руки в стороны, ладони вниз. Делайте махи вверх-вниз напряженными руками, вдыхая и выдыхая носом. Вдох должен быть неслышным, выдох - шумным. На вдохе руки поднимаются, на выдохе - опускаются. Повторите 3-5 раз.

6. Руки вдоль туловища. Выполняйте вращение плечами вперед (на 4 счета) и назад (на 4 счета). Каждый раз, поднимая плечи, делайте вдох носом, а резко опуская и расслабляя - выдох ртом, произнося «кха». Выполните 3 раза.

7. Выполняйте круговые движения прямыми руками вперед и назад. Дыхание произвольное. Повторите 3-5 раз.

8. Разводя руки в стороны, вдохните через нос. Затем обхватите себя перекрещенными руками за плечи и сделайте выдох ртом, произнося «кха». На выдохе втягивайте живот, на вдохе - расслабляйте. Повторите 3 раза.

9. Согните руки в локтях, ладони направлены вперед. Резко выпрямите руки вперед, выдыхая через нос и одновременно втягивая живот. Возвращаясь в исходное положение, вдохните носом, одновременно надувая живот. Повторите 3-5 раз.

10. Исходное положение (и.п.) - то же. Ритмично выдыхайте через нос, сдавливая локтями боковую поверхность грудной клетки. Выполните 5 раз.

11. И.п. то же. Разводя локти в стороны, делайте носом вдох. Сдавливая локтями боковую поверхность грудной клетки, делайте носом выдох, одновременно медленно втягивая живот. Выдыхайте как можно дольше, до хрипа. Повторите 3-5 раз. Это упражнение укрепляет мускулатуру трахеи и бронхов.

12. Вытянув руки вдоль туловища, выполняйте наклоны вперед. Дышите носом. Стоя, вдыхайте, при наклоне выдыхайте. Повторите 10-15 раз.

13. И.п. - то же. Поднимая руки через стороны вверх, вдохните через нос. Опуская и расслабляя руки, - выдыхайте, произнося «кха». Выполните 2-3 раза.

14. Ноги поставьте шире плеч, руки вдоль туловища. Поднимая кисти к плечам, сделайте вдох носом. Выдыхая через рот, согните левую ногу в колене и коснитесь им правого локтя.

Возвращаясь в и.п., снова вдохните. Затем, выдыхая через рот, коснитесь правым коленом левого локтя. Повторите 3-5 раз каждой ногой.

15. Согните руки в локтях, прижав их к туловищу. Разводя локти в стороны, сделайте вдох носом. Максимально сводя локти и втягивая живот, сделайте выдох ртом, произнося звук «ш». Выполняйте 2-3 раза.

16. Руки опущены. Делайте наклоны в стороны, скользя руками вдоль туловища. В и.п. - вдох через нос, при наклоне - выдох со звуком «ш». Повторите 3-4 раза в каждую сторону.

17. Выдыхая, произносите звуки «а», «щ», «у» и одновременно слегка поколачивайте грудную клетку и ребра: спереди, нижние доли легких, и сзади. Повторите 3-5 раз.

18. Руки вдоль туловища. Поднимите руки вверх, делая вдох носом. Наклоняясь вперед, выдыхайте ртом. Повторите 6-10 раз.

19. Разведите руки в стороны - вдох через нос. Присядьте, положите руки на колени - выдох через рот. Выполните 6-10 раз.

©«Будь здоров!».

Компрессы из творога

При подозрении на воспаление легких можно делать компрессы из домашнего творога, но только если не назначен курс лечения антибиотиками. Его используют также при лечении кашля, бронхита.

Творог нужно вынуть из холодильника и чуть подогреть: положить на батарею или в выключенную, но еще не остывшую духовку. Лучше всего смешать его с медом: на 100 г творога 1 ст. ложка меда. Вечером перед сном выложите творог тонким слоем на вафельное полотенце, под которым расстелите клеенку, а сверху укройте еще одним полотенцем, лягте спиной на этот компресс и обвяжитесь шерстяным платком. Потом выпейте потогонный настой и ложитесь спать. Утром компресс снимите и тепло оденьтесь.

При проходящем в организме воспалительном процессе снятый творожный компресс может быть покрыт пятнами зеленовато-желтоватого цвета. Если же утром он останется чистым, это будет означать, что вы выздоравливаете.

И.КАСАТКИНА,
г. Пенза.

Заболевания плевры

Ольха серая лечит плеврит

Меня интересует плеврит: его причины, симптомы и лечение. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании.

Д ЛУКАШОВА, г. Иваново.

Плеврит - это воспаление плевры. Он бывает сухим (фибринозным) или выпотным (экссудативным). Плеврит является осложнением не только различных заболеваний легких, а также многих внелегочных заболеваний (ревматизма, гепатита и др.). Понижение сопротивляемости организма после тяжелых заболеваний, неправильное питание, значительное переутомление или охлаждение также способствуют развитию плеврита. Чаще поражается плевра одного легкого.

Симптомы. При плеврите характерна резкая боль при дыхании и кашле, ограничение дыхательной подвижности пораженной стороны грудной клетки. Боль происходит от трения воспаленных плевральных листков. По мере накопления экссудата листки плевры отделяются друг от друга жидкостью и боль прекращается, но появляется одышка. Иногда сухой и даже серозный плеврит развивается и протекает настолько незаметно, что больные переносят его на ногах, продолжают вести свои обычные занятия и только из-за развивающейся сильной слабости и небольшого недомогания обращаются к врачу, который диагностирует плеврит.

Острый плеврит начинается с боли при вдохе в грудной клетке, лихорадки, общей слабости. При сухом плеврите повышенная температура может удерживаться всего лишь несколько дней, при экссудативном продолжительность ее зависит от тяжести и длительности заболевания. При затянувшемся заболевании, особенно при туберкулезном плеврите, лихорадка может держаться месяцами.

При гнойном плеврите наблюдается температура, которая резко повышается по вечерам и снижается по утрам. Перед повышением температуры больного часто знобит, а снижение температуры сопровождается значительным потением. Это характерно при переходе серозного экссудата в гнойный.

При экссудативном плеврите больной обычно лежит на больном боку, так как в таком положении здоровому легкому легче дышать. Воспаленная плевра раздражает легочную ткань и вызывает сухой кашель, иногда довольно мучительный, особенно при сильных болях.

Плевриты протекают по-разному. Сухой плеврит может бесследно пройти в несколько дней. Серозный плеврит иногда длится месяцами. Жидкость в некоторых случаях рассасывается быстро, иногда же медленно или совсем не рассасывается, особенно при туберкулезе плевры. Течение гнойного плеврита во многом зависит от того, как скоро его обнаружили и выпустили гной, потому что самозаживления гнойного плеврита обычно не наступает.

Осложнения. После плеврита плевральные листки нередко сращиваются между собой, образуя утолщение плевры, которое зачастую стесняет дыхание. Легкие, сжатые во время плеврита экссудатом, долгое время не могут расправиться. Оттянутое в сторону сердце может спаяться с воспаленной плеврой и остаться навсегда в ненормальном положении. Наблюдается также зарастание плеврального мешка, что выражается в деформации соответствующей половины грудной клетки. При заживлении плевры могут образоваться бронхоэктазы.

Лечение и уход. Так как экссудативные плевриты чаще всего бывают туберкулезного происхождения, то их в основном лечат так же, как и туберкулез легких: антибактериальными препаратами (стрептомицин, ПАСК, фтивазид и тубазид).

Больных плевритом, особенно в остром периоде, необходимо уложить в постель, особенно если наблюдаются боль, одышка и высокая температура тела. При сухом плеврите больным ставят согревающие компрессы, банки, горчичники: они уменьшают боль и одышку. Лечение проводится под наблюдением врача.

Профилактика. Профилактика плевритов состоит в укреплении защитных сил организма, предупреждении и лечении туберкулеза легких, сердечной недостаточности, заболевания почек, панкреатита, ревматизма, ранений и сильных ушибов.

Во все периоды развития плеврита применяют **лекарственные растения**, обладающие противовоспалительным, противолевым и стимулирующим действием.

◆ Для уменьшения болей нужно приготовить смесь из масла эвкалипта (2,5 г), лаванды (2,5 г) и камфоры (30 г). 10-15 капель втирают в больной бок 3 раза в день. После этого на больную сторону накладывают согревающий компресс или делают тугое бинтование. Можно использовать оливковое масло, которое перед втиранием рекомендуется разогреть на водяной бане до температуры 45-50°C.

◆ При сухом кашле можно приготовить травяной настой. Вот один из рецептов.

Приготовить настой из смеси лекарственных трав, взяв по 1 части солодки голой (корень), череды трехраздельной (травя), аралии маньчжурской (корень), хвоща полевого (травя), бессмертника песчаного (цветки), девясила высокого (корень), ольхи серой (соплодия), одуванчика лекарственного (корень), лопуха большого (корень) и 2 части шиповника коричного (плоды).

Принимают настой по трети стакана 3 раза в день до еды.

◆ В народной медицине экссудативный плеврит лечат такими средствами. Берут по стакану меда липового, алоэ древовидного (сок), прованского (оливкового) масла, 150 г почек березы повислой и 50 г цветков липы сердцевидной.

Березовые почки и липовый цвет заливают 2 стаканами кипяченой воды, нагревают на водяной бане 15 мин., настаивают 30 минут, процеживают. В полученный настой добавляют мед и сок алоэ, все нагревают на водяной бане 5 минут, остужают, разливают в 2 бутылки, поровну добавляя в каждую прованского масла. Принимают снадобье по 1-2 ст. ложки 3 раза в день перед едой. Перед употреблением смесь следует взбалтывать.

Если газы проникли в легкие

Пневмоторакс это скопление воздуха или газов в плевральной полости. Он может возникнуть при разрыве легочных альвеол, осложнении какой-либо легочной патологии, после врачебного вмешательства (после пункции, катетеризации и т.д.), при травмах грудной клетки. Воздух или газ может попадать в плевральную полость снаружи (при открытом повреждении грудной клетки и сообщении с внешней средой) или из внутренних органов (например, при травматическом разрыве легкого при закрытой травме).

Симптомы. Больной испытывает резкую боль в груди, дышит часто и поверхностно, с одышкой, ощущая нехватку воздуха.

Человек сначала бледнеет, потом кожные покровы приобретают синюшный оттенок.

При подозрении на пневмоторакс нужно немедленно вызвать «скорую помощь». Если он открытый, то необходимо наложить на открытую рану грудной клетки не пропускающую воздух герметичную повязку. Это можно сделать при помощи герметичной полиэтиленовой пленки, подойдет и толстая ватно-марлевая повязка.

Лечение пневмоторакса заключается в его ликвидации. Для этого отсасывается воздух из плевральной полости и восстанавливается в ней необходимое для нормального функционирования легких давление.

Кстати

Бельгийские медики провели исследование о влиянии музыки на здоровье человека и выяснили, что любая очень громкая музыка может стать причиной такого заболевания легких и верхних дыхательных путей, как пневмоторакс.

Исследователи называют громкую музыку «спусковым крючком» пневмоторакса, обращая внимание на то, что троих пациентов заболевание настигло на концерте или в ночном клубе, еще один пострадал в собственном автомобиле, слушая музыку через колонки мощностью... в тысячу ватт.

Ученые пришли к выводу, что часто повторяющиеся звуки на низких частотах заставляют легкие вибрировать, в результате воздух несвоевременно попадает в плевральную впадину.

Травы – архитекторы здоровья

Если в груди появилась боль, которая длится несколько часов и при легком движении рукой вверх или в сторону становится сильнее, - это первый признак плеврита. Свои болезни я стараюсь лечить народными средствами. Многие заболевания на начальной стадии, в том числе и плеврит, поддаются лечению травами.

Смешайте по столовой ложке корней девясила и солодки, травы сушеницы, добавьте по 2 столовые ложки почек березы, травы хвоща полевого и календулы. 1 ст. ложку этой смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение ночи и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Однако при заболеваниях печени или почек этот сбор противопоказан.

◆ При гнойном плеврите нужно принимать противовоспалительные отвары и настои. 1 ч. ложку измельченной коры ивы белой залейте 2 стаканами холодной воды и настаивайте 8 часов. Затем настой процедите и выпейте его в течение дня равными порциями.

◆ От плеврита свежеприготовленный сок свеклы смешивают с медом 1:2 и принимают по трети стакана 3 раза в день до еды, при этом улучшаются самочувствие и аппетит.

◆ Можно приготовить и целебные капли от плеврита. Залейте цветы и корни эхинацеи пурпурной спиртом в соотношении 1:5. Настаивайте в течение месяца и принимайте по 30 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день.

◆ Если есть возможность, настаивайте веточки, ягоды, шишечки можжевельника древовидного на спирту и пейте по столовой ложке настойки 2 раза в день. Можно купить можжевельниковое масло в аптеке и дышать его ароматом несколько раз в день.

Л.ПОЛЕВОЙ, Красноярский край.

Спонтанный пневмоторакс

Прошу напечатать информацию о таком заболевании как спонтанный пневмоторакс. Чем он опасен? Можно ли обойтись без операции? Как бороться с этой болезнью?

У меня скопление воздуха в верхней доле правого легкого. Два года назад ставили катетер, выпускали воздух, но теперь у меня опять одышка. Что делать?

М.ТАРАСЕНКО, Кадуйский район Вологодской области.

Пневмоторакс - это действительно скопление воздуха внутри плевры, а не в бронхах и альвеолах, где воздуху положено быть. Пневмоторакс бывает первичным и вторичным. А спонтанным

заболевание называется потому, что возникает как бы на пустом месте, ни с того ни с сего, когда нет никакой патологии в легких. Вторичный пневмоторакс в отличие от первичного возникает на фоне других заболеваний легких. Обычно первичный спонтанный пневмоторакс появляется у высоких, худых молодых людей в возрасте до 30 лет. У людей старше 40 лет он бывает очень редко.

У пациентов со спонтанным первичным пневмотораксом в легких обнаруживаются воздушные полости (буллы), механизм формирования которых до сих пор неясен ученым. Возможно, считают они, эти буллы возникают из-за деградации эластичных волокон легких. После формирования такой полости мелкие дыхательные пути воспаляются. Внутри альвеол возникает избыточное давление, и воздух начинает проникать сквозь стенку. Так он оказывается внутри плевры. Воздух раздражает плевральные листки, поэтому появляются боли.

Если пневмоторакс маленький, человек обычно его не ощущает, хотя появляются симптомы тахикардии (учащение сердцебиения). Большой первичный спонтанный пневмоторакс приводит к уменьшению жизненно необходимой емкости легких, поэтому тахикардия прогрессирует до 130 ударов в минуту. При типичном течении этого процесса после физического напряжения, приступа кашля, а то и без видимых причин внезапно появляется острая колючая боль в груди, которая может отдавать в шею или руку. Человек чувствует, что не может вдохнуть глубоко, поэтому дыхание учащается. Если боль длится долго, человек бледнеет, у него падает артериальное давление, появляются слабость, холодный пот.

Первичный спонтанный пневмоторакс склонен к рецидивам. Чаще всего это происходит в течение первых 6 месяцев после первого эпизода. Рецидивы бывают почти у половины больных, и связаны они с неустранимой основной причиной. Первичный спонтанный пневмоторакс нередко проходит сам по себе. А вот вторичный может быть опасным для жизни, поскольку у таких больных основным заболеванием является какая-то патология в организме и резервы сердечно-сосудистой системы ограничены. У пациентов с легочной патологией при пневмотораксе всегда появляется одышка, даже если воздуха в плевральной полости немного.

Спонтанный пневмоторакс опасен возможными осложнениями: внутриплевральным кровотечением из-за разрыва легочной ткани, прогрессирующей дыхательной недостаточностью, пневмоплевритом.

Лечение пневмоторакса заключается в эвакуации воздуха из плевральной полости и предотвращении рецидива. При пневмотораксе небольшого объема можно ограничиться наблюдением, можно удалить воздух через катетер. Оптимальным методом лечения является дренирование. Для предупреждения рецидивов проводят хирургическое вмешательство.

Грудной сбор вылечит кашель

Как правильно приготовить грудной чай?

Подскажите несколько рецептов грудных сборов.

Б.БОГДАНОВ,

г. Сызрань Самарской области.

Грудные сборы применяют в качестве отхаркивающего средства при заболеваниях верхних дыхательных путей. Такой сбор можно приобрести в аптеке, а можно приготовить самим из собственноручно собранных трав. Вот как можно комбинировать различные травы, составляя грудной сбор.

* Корень алтея - 2 части, корень девясила - 2 части, трава душицы - 1 часть.

* Корень алтея - 2 части, листья мать-и-мачехи - 2 части, трава душицы - 1 часть.

* Корень алтея - 2 части, корень солодки - 2 части, плоды фенхеля - 1 часть.

* Корень алтея - 2 части, почки сосны - 1 часть, корень солодки - 2 части, плоды аниса - 1 часть, листья шалфея - 1 часть.

* Листья мать-и-мачехи - 4 части, корень солодки - 3 части, листья подорожника большого - 3 части.

* Заваривают грудной сбор так: 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать в теплом виде по четверти стакана через каждые 3 часа.

* При воспалении легких можно приготовить смесь, взяв по 1 ст. ложке следующие растения:

липовый цвет, чабрец (трава), шалфей (листья), спорыш (трава), крапива (трава), донник (трава), мята перечная (трава), малина (листья), мать-и-мачеха (листья), чёрная бузина (цвет).

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в термосе 20 минут. Пить горячим в течение дня и на ночь по стакану.

Заболевания трахеи

«Лающий» кашель – симптом трахеита

Меня длительное время мучает сильный сухой (его еще называют «лающий») кашель. Врач подозревает хронический трахеит. Что это за болезнь, как лечится?

И.ПАВЛЮЧЕНКО, Самарская область.

Воспалительные процессы в горле, насморк - явление частое. Но, к сожалению, столь же часто многие считают, что лечить боль в горле или «прохуdivшийся» нос совсем не обязательно, все пройдет само. Опасное заблуждение! Незалеченное горло может стать началом серьезных хронических заболеваний. Например трахеита.

Трахеит - это воспаление слизистой оболочки трахеи, обычно он возникает при простуде, охлаждении, инфекционных заболеваниях. Способствуют трахеиту и вдыхание запыленного воздуха, газов, заболевания сердца, легких, неблагоприятные гигиенические условия. Характерный признак трахеита - сильный сухой кашель, беспокоящий ночью и особенно по утрам. Отмечаются приступы кашля при глубоком вдохе, смехе, плаче, даже при смене температуры окружающей среды. Во время и после приступа ощущается саднящая боль в области глотки и за грудиной. Голос может быть сиплым от сопутствующего ларингита. Иногда появляются головная боль, чувство разбитости, повышается температура. Обычно заболевание длится 1-2 недели.

Как правило, антибиотики при таком заболевании не прописывают. Трахеит лечат с помощью фитотерапии и прогревания. Главное – побороть кашель. Для этого нужно ставить горчичники или делать согревающие компрессы на грудь и на спину, при сухом кашле полезны щелочные паровые ингаляции, при

кашле с мокротой нужно пить отхаркивающие настои и отвары. Следует воздержаться от алкоголя, резко ограничить курение, исключить из питания острые и соленые блюда и продукты, не пить холодные напитки.

Профилактика трахеита направлена на повышение сопротивляемости организма. Большое значение имеют санация полости рта, закаливающие процедуры, соблюдение правил профессиональной и личной гигиены и, конечно, борьба с курением.

Хурма лечит вкусом

При бронхитах, трахеитах, кашле очень полезно медленно жевать мякоть спелой хурмы, задерживая ее во рту на 2-3 минуты. Вяжущие специфические ощущения от кусочка хурмы воздействуют на рефлекторные зоны языка и таким образом способствуют борьбе всего организма с инфекционными и воспалительными процессами. Существует даже специальная отрасль медицины, которая лечит вкусом: вкусовая рефлектология.

Поэтому старайтесь побольше есть хурмы, это прекрасное профилактическое средство многих заболеваний органов дыхания.

Чихотка излечима

Было это давно, почти 68 лет прошло с тех пор.

Заболела моя мама, врачи признали у нее туберкулез легких. Что делать? Плачем обе: я от страха, что мама умрет, а она боится оставить меня сиротой (жили мы с ней вдвоем).

Поехала я летом в деревню к бабушке на каникулы, погоревали мы с ней. И дала бабушка мне рецепт от этой страшной болезни, мало надеясь, что я выполню все как надо.

Рецепт такой. В стеклянную литровую банку настричь листьев алоэ (алоэ брать после 3 лет, 7 дней не поливать), налить 1 л кагора, добавить 1 кг меда, 1 кг сливочного масла, банку закрыть крышкой и поставить в глиняный горшок, обложив его квашеным тестом (как на выпечку). Поставить горшок в протопленную русскую печь. Когда тесто испечется, оставить его в печи до остывания. Все - сварок готов.

Лечиться так: сначала нужно выпить 1 ч. ложку сока редьки,

минут через 10 принять 2 ст. ложки сварка (3 раза в день).

Когда мама выпила весь сварок, я поехала с ней в Свердловск делать рентген. Врач очень удивился: каверны зарубцевались. Мама дожила до 88 лет, рецидивов не было. Вот такой рецепт, туберкулез вылечить можно.

М.ЛАГУНОВА, п.Лосиный Свердловской области.

Другие заболевания органов дыхания

Синдром Хаммен-Рича

Хотелось бы получить информацию о достаточно редком заболевании легких - синдроме Хаммена-Рича.

М.ЦАРЬКОВА, Амурская область.

Синдром Хаммена-Рича - это прогрессирующий легочный фиброз, который отличается исключительно легочной локализацией процесса, к сожалению, малым эффектом терапии и частым летальным исходом. Заболевание считается редким, но частота его в последние годы возрастает.

Симптомы. Ведущие и постоянные симптомы резко выраженные, прогрессирующие сухой кашель, одышка и цианоз. Болезнь может начаться после гриппа, повторной пневмонии, бронхита. Иногда ощущается боль в груди, чувство сдавления грудной клетки. Грудная клетка уплощается, но диспропорционально увеличивается окружность шеи (из-за повышенной сократимости мышц шеи, выполняющих роль вспомогательных

дыхательных мышц при затрудненном дыхании). Развивается синдром легочного сердца с признаками сердечно-сосудистой недостаточности. В крови СОЭ увеличена, особенно в периоды обострений, повышено содержание гамма-глобулина. При рентгенологическом исследовании определяют множественные затемнения, чередующиеся с участками повышенной прозрачности. Затемнения обычно локализируются в области корней и нижних отделов легких. Возможны осложнения в виде пневмоторакса.

Заболевание течет волнообразно с периодами обострения и ремиссии. Однако за время ремиссии фиброзные изменения не исчезают, а показатели внешнего дыхания по-прежнему значительно снижены.

Лечение. Проводится кортикостероидная терапия. В период обострений, присоединения пневмонии, бронхита кортикостероиды комбинируют с антибиотиками. Помимо этого применяют антигистаминные препараты, витамины, симптоматическое лечение.

Атипичная пневмония

Расскажите об атипичной пневмонии.

Ю.ХРЕКОВ, Ярославская область.

Пандемия атипичной пневмонии, напугавшая весь мир 6 лет назад, была вызвана вирусным агентом. Тяжесть симптомов, высокая летальность вызвали большую тревогу мирового сообщества, и ВОЗ выпустила оповещение мирового медицинского сообщества о необходимости остановки распространения данного заболевания.

Атипичная пневмония (синдром острого респираторного заболевания SARS) острое вирусное инфекционное заболевание. Возбудителем инфекции, по мнению ученых, является вирус, относящийся к группе «коронавирусы человека». Наиболее часто вспышка заболевания возникает в сентябре – ноябре. Источник возбудителя - больной атипичной пневмонией. Существование животного как источника инфекции для человека не доказано, однако данная теория возникновения эпидемии является основной. До сих пор не ясен вопрос о возможном носительстве у людей, которые выздоровели от этого заболевания.

Основные симптомы. Особенность симптомов атипичной пневмонии состоит в преобладании признаков общего инфицирования организма, которые отодвигают на второй план легочные проявления, отсутствие изменений в легких на рентгенограмме в первые дни болезни. Инфекция передается воздушно-капельным путем, как правило, при близком контакте. Атипичная пневмония характеризуется острым началом: высокой температурой свыше 38 градусов, головной болью, болями в мышцах, сухим кашлем, затрудненным или учащенным дыханием. В дальнейшем развивается двустороннее воспаление легких, поражение верхних дыхательных путей, наблюдается процесс резкой дыхательной недостаточности.

Лечение и профилактика. Эффективного лекарства от атипичной пневмонии пока не найдено, основу лечения составляет симптоматическая терапия.

Вакцина против данного заболевания не разработана. Сложности поиска терапии заключаются в том, что как любой вирус возбудитель атипичной пневмонии обладает способностью мутировать. Лечение болезни проводится в специализированных блоках интенсивной терапии, используются противовирусные средства, антибиотики последних поколений, глюкокортикостероидные препараты.

ВОЗ были разработаны основные принципы профилактики инфекции, среди них:

- ◆ запрещение для посещения регионов, неблагоприятных в отношении данной инфекции;

строгий противоэпидемический контроль за лицами, побывавшими в регионах, неблагоприятных в отношении данной инфекции (выявление лиц с повышением температуры, признаками инфекции дыхательных путей и пищеварительного тракта, обработка транспортных средств дезинфекционными средствами);

- ◆ использование индивидуальных масок однократного применения в случае необходимости контакта с лицами, подозрительными в отношении развития инфекции. **Для профилактики** заболевания рекомендуются также регулярные проветривания рабочих и жилых помещений, соблюдение правил личной гигиены, закаливание и т.д. Полезны общеукрепляющие средства и витамины.

Главные условия победы над эпидемией атипичной пневмонии — это создание эффективной вакцины, разработка высокоспецифичных и чувствительных диагностических тестов, прерывание цепочки передачи инфекции. Над этим работают ученые всего мира.

ХОБЛ заставит бросить курить

Что такое хроническая обструктивная болезнь легких?

Г.ОБЛЕЗОВ, Ивановская область.

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) - это собирательное понятие, включающее в себя группу заболеваний бронхиального дерева. Ведущими его признаками являются сужение просвета мелких бронхов (бронхообструкция) и хроническое течение заболевания с периодами обострения и ремиссии.

ХОБЛ включает в себя хронический бронхит, бронхиальную астму, эмфизему, бронхиолит, муковисцидоз, бронхоэктатическую болезнь.

Любой долго курящий человек, по мнению пульмонологов, страдает этим заболеванием. Все курящие кашляют, у многих одышка. Кроме курения, риск заболевания ХОБЛ повышают многие факторы: и генетические, и ремонт в доме, и сухой воздух в квартире, и городской воздух, отравленный промышленными выбросами... Организму не хватает кислорода. В результате уменьшается насыщение крови кислородом и доставка кислорода к клеткам и тканям организма. Включаются компенсаторные механизмы, стремящиеся повысить поступление кислорода (учащается дыхание и сердцебиение), однако эти механизмы быстро истощаются, вызывая необратимые нарушения дыхания и работы сердца.

Основными проявлениями ХОБЛ являются кашель, отхождение мокроты и одышка.

Пульмонология не стоит на месте. Появляются новые лекарства и новые методы диагностики и лечения.

Лечение. Дыхательная недостаточность, сопровождающая тяжелое течение ХОБЛ, требует проведения специализированной респираторной терапии, которая включает методы воздействия газовой среды под повышенным или пониженным давлением (гипер- и гипобаротерапия), лечение измененной воздушной средой (аэроионотерапия, аэрозольтерапия, аэрофитотерапия).

В настоящее время респираторную терапию можно проводить не только в стационарных или амбулаторных условиях, но и дома.

Длительная кислородная терапия показана при выражен-

ной и стойкой гипоксемии (снижение содержания кислорода в крови), осуществляется с помощью постоянной ингаляции воздуха, обогащенного кислородом до 35-80%, на протяжении не менее 15-18ч в сутки. Назначение кислородотерапии является одним из приоритетных направлений терапии ХОБЛ. Целью ее является коррекция пониженного уровня содержания кислорода в крови. Кислородотерапия увеличивает выживаемость больных ХОБЛ на 5-15 лет, улучшаются показатели крови и функции дыхательных мышц, уменьшается одышка, повышается работоспособность. Кроме кислородной терапии, больные ХОБЛ успешно используют **небулайзерную терапию**, основанную на аэрозольном распылении целевых лекарственных препаратов для последующего ингаляционного введения.

При тяжелом течении ХОБЛ и особенно в случаях присоединения хронической дыхательной недостаточности пациентам показано проведение аппаратной вспомогательной вентиляции легких с целью улучшения респираторных показателей, оксигенации крови и разгрузки дыхательных мышц.

Ежегодно каждую третью среду ноября международное медицинское сообщество отмечает Всемирный день борьбы с ХОБЛ. В этот день во всем мире проходят мероприятия, направленные на привлечение внимания государства и общества к проблеме диагностики и лечения этого заболевания. Медики всего мира единодушно полагают, что **лучшая профилактика ХОБЛ** - это отказ от курения. И это нужно сделать уже сегодня, чтобы не было поздно завтра.

Грибы в легких

Правда ли, что в легких могут завестись грибки?

Г.МАРКИНА, Рязанская область.

Кандидоз легких - поражение бронхов и легких, вызванное дрожжеподобными грибами рода *Candida*.

Симптомы. Лихорадка, одышка, тахикардия, боль в груди, сильный кашель, выделение мокроты, иногда выделения с прожилками крови. На рентгенограмме отмечаются пятнистые тени, более интенсивные участки затемнения, поражение плевры.

Кандидозные грибы очень устойчивы к воздействию факторов внешней среды и сохраняют жизнеспособность и в высушенном состоянии, и после многократного замораживания и оттаивания.

Кандидозные грибы погибают в течение нескольких минут лишь при кипячении, а также при воздействии на них химических веществ: 2-5%-ных растворов фенола и формалина, хлорамина, лизола, перманганата калия, органических красителей и др. Жизнеспособность грибов кандида подавляется многими антибиотиками, к числу которых относятся трихомицин, флавомицин, нистатин, леворин, амфотерицин В и ряд других.

Медуница – легочница

Хотелось бы больше узнать о целебных свойствах медуницы. Какие рецепты с медуницей можно использовать при болезнях легких?

В.ВОЛКОВ, Новосибирская область.

Медуница мягчайшая издавна известна своими целебными свойствами. Это многолетнее растение с восходящим корневищем, тонкими придаточными корнями и фиолетово-синими цветками, которые, отцветая, становятся розовыми. Запах у травы очень приятный - медовый, вкус сладковатый, слизистый. Медуница растет в зарослях, среди кустарников, в лиственных тенистых лесах.

В лечебных целях используют всю надземную часть растения, ее следует собирать до распускания цветков и во время цветения. Медуница содержит дубильные вещества, сапонины, полисахариды, комплекс микроэлементов: марганец, железо, медь, ванадий, серебро, никель, стронций, йод и др. Растение обладает сильным кроветворным действием, поэтому медуницу применяют при различных заболеваниях. В траве присутствуют также вещества, предупреждающие возникновение тромбов (их действие в несколько раз сильнее гепарина). Благодаря высокому содержанию кремния медуница способствует повышению иммунитета и защитных сил организма. Отваром ее полощут больное горло при охрипшем голосе, это хорошее ранозаживляющее средство.

Наиболее широко применяется медуница при лечении всех видов заболеваний легких: рака, туберкулеза, воспаления легких, застарелых бронхитов, катара и др. Недаром в народе медуницу называют легочницей. При болезнях легких наиболее эффективны следующие рецепты.

◆ 2 ст. ложки измельченной травы медуницы и 1 ст. ложку

меда варить в 1 литре пива до тех пор, пока не останется половина объема. Пить по 1-2 ч. ложки перед едой 3 раза в день, запивая водой.

◆ Третью часть любой посуды наполнить сухими (или слегка подсушенными) листьями медуницы и залить доверху водкой, настоять 2 недели. Пить по 1 ч. ложке с водой 3 раза в день до еды.

● 1 ст. ложку сухой травы медуницы залить стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение 20 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Если необходимо более быстрое, но эффективное лечение легких, в том числе и тяжелых форм заболевания, отвар медуницы пьют по 4-5 ст. ложек в день.

◆ Смешать в равных частях медуницу, подорожник, шалфей, золототысячник и полынь. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, добавить 1 ст. ложку меда и варить 3-4 минуты. Затем долить отвар кипяченой водой до объема стакана. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Бронхиолит

Моему сыну всего полгода, а он уже серьезно заболел. Врач поставил диагноз: бронхиолит. Что это за болезнь, какие могут быть осложнения, как лечиться?

Э.РЫСАКОВА, Ивановская область.

Бронхиолит – это болезнь преимущественно грудных детей: на первый год жизни приходится 80 процентов случаев болезни, пик заболевания бронхиолитом приходится на полугодовалых детей. Мальчики болеют несколько чаще девочек. Характерна и сезонность – заболевают дети в основном в период с конца осени до начала весны.

Среди других важных факторов, которые могут стать причиной бронхиолита нужно отметить курение в семье, искусственное вскармливание, неудовлетворительные материально-бытовые условия.

Симптомы заболевания. Для бронхиолита характерно острое начало: высокая температура до 40 градусов С, трахеальный крупозный кашель, инспираторная одышка, которая переходит в экспираторную. Инспираторная одышка характе-

ризуется затрудненным вдохом и возникает при рефлекторном спазме голосовой щели, отеке или опухолях гортани и трахеи. Дыхание во время вдоха становится шумным. Экспираторная одышка сопровождается затруднением выдоха и возникает при сужении просвета мелких бронхов и бронхиол. Затем изменяется ритмичность дыхания, больной дышит со свистом, раздувая крылья носа, губы синеют (цианоз). Лицо становится одутловатым.

Периодически возникает остановка дыхания с резким усилением цианоза. Врач отмечает жесткое дыхание, рассеянные сухие и мелкопузырчатые влажные хрипы. Начинается тахикардия, иногда возникают признаки остро развившегося легочного сердца, пульс аритмичный, пониженного наполнения. Живот вздут. Из-за кислородного дефицита иногда появляются судороги.

Различные состояния могут проявляться как **острый бронхиолит**, который может способствовать выявлению нераспознанных ранее поражений легких (к примеру, муковисцидоза, врожденных пороков развития легких).

Кстати, некоторые нелегочные поражения могут проявляться симптомами бронхиолита (врожденная кардиопатия, например).

Лечение. Лечение бронхиолита симптоматическое. Госпитализация больных в большинстве случаев не показана. Основное внимание врач обычно рекомендует уделять поддержанию адекватного жидкостного режима и респираторной терапии. Антибиотики и противовирусные средства при бронхиолите не показаны.

Хотя связь бронхиолита с аллергией находится в стадии изучения, пульмонологи советуют включать детей, болеющих острым бронхиолитом, в группу риска по развитию бронхиальной астмы с обязательным диспансерным наблюдением.

Варенье из одуванчиков

Одуванчик, так щедро украшающий наши поля весной и в начале лета, - хорошее средство от кашля.

В период цветения одуванчиков надо собрать их побольше, заполнить кастрюлю на 2/3 и залить холодной водой. На малом огне довести до кипения и варить под крышкой 30 минут. Укутать, настаивать 2 часа. Отвар процедить, добавить сахар (1:1) и уварить до готовности. Разложить готовый «мармелад» из

одуванчиков по небольшим баночкам и использовать по мере надобности.

Собрать цветущие одуванчики, пока они не завяли, оборвать лепестки, сложить в кастрюлю. Добавить сахар и варить до готовности на медленном огне. Признак готовности этого варенья - капля сиропа не растекается, а застывает.

О.КОВАЛЕВСКАЯ, г. Витебск, Беларусь.

Прощание с бронхитом

Сколько я себя помню, все время кашляла. Из бронхитов «не вылезала». Но как-то случайно узнала от знакомой простой способ лечения. Попробовала - и после долгих лет мучений избавилась от недуга.

Нужно взять по стакану сока моркови, свеклы, черной редьки, меда и спирта. Смешать и поставить эту смесь в холодильник на 6 часов. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой до полного выздоровления. Теперь я к врачам не хожу, лечусь только так.

И.КУЛЯПИНА, г. Болотное Новосибирской области.

Помощь при удушье

Я часто во время еды кашляю, давлюсь. Что нужно делать, если все-таки так случится, что во время еды я подавлюсь?

С.ПРОХОРОВА, Ярославская область.

Внезапное возникновение затрудненного дыхания во время еды скорее всего вызвано приступом удушья, и вам должны немедленно оказать первую помощь. А поскольку существует вероятность какого-либо заболевания органов дыхания, которое может угрожать нормальному снабжению организма кислородом, очень важно обратиться к врачу.

Сильное нарушение дыхания и синюшность губ — состояние, которое требует немедленной медицинской помощи. До прибытия врача расстегните одежду у больного и помогите ему сесть прямо. При необходимости окажите первую помощь.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УДУШЬЕ

- ◆ Если нарушение дыхания наступает во время еды и пострадавший не в состоянии откашляться, обхватите его сзади в положении стоя, надавливая кулаком на область желудка. Положите вашу вторую руку на кулак и сильно надавите снизу вверх (под грудную клетку). Если сразу не поможет, повторите этот прием трижды.
- ◆ Если это не устранил препятствия в дыхательных путях, положите пострадавшего на спину. Запрокиньте ему голову (подбородком вверх), откройте рот и просуньте глубоко в рот согнутый палец (не забудьте перед этим удалить зубной протез, если это необходимо).
- ◆ Если и после этого препятствие не удаляется, вновь повторите первый и второй приемы.
- ◆ Если после удаления препятствия дыхание не восстанавливается, начинайте дыхание рот в рот.

Вероника объявляет сбор

Какими травяными сборами полезнее всего лечить пневмонию у пожилых людей?

Ф.КРАВЕЦ, Тверская область.

В прогрессирующей стадии заболевания легких после кратковременного приема «ударных» чаев нужно переходить на лечение отхаркивающими сборами. При воспалении легких в трахее и бронхах скапливается мокрота. Она обладает высокой вязкостью, и, кроме того, из-за складок слизистой оболочки и затруднения движения реснитчатого эпителия бронхов задержка микроорганизмов, слущившихся клеток, лейкоцитов и их обломков в легких и бронхах усугубляет воспалительный процесс.

Мокрота может закрыть мелкие и даже средние бронхи. В этой стадии заболевания назначают фитосборы, разжижающие мокроту, дезинфицирующие ее. Помощь естественному процессу очищения бронхов и легких не нужно подавлять препаратами, содержащими кодеин. Трава вероники лекарственной и цветки коровяка скипетровидного по праву считаются одними из лучших отхаркивающих средств при пневмонии. Можно использовать каждое растение отдельно, но более эффективно действуют они в травяных сборах, в которые вводят отхаркивающие травы с смягчительным, дезинфицирующим и разжижающим мокроту

действием. Вот несколько рецептов, полезных для лечения пневмонии, особенно у пожилых людей.

◆ Трава вероники лекарственной - 3 части, по 1 части - цветки коровяка, лист подорожника и лист эвкалипта. 2 ч. ложки сбора залить стаканом кипятка, настоять в термосе в течение 1 часа, принимать по 1-2 ст. ложки 5 - 6 раз в день и обязательно на ночь.

◆ Полезный чай получится и из другого сбора. Сосновые почки и семена тмина обыкновенного смешайте в пропорции 1:1, заварите 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка. Настоять в течение 1 часа, пить по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день.

◆ Настой сосновых почек разжижает вязкую мокроту, заставляя «работать» собственные железы слизистой оболочки. 1 ст. ложку почек залить стаканом кипятка и настаивать в течение 40 минут. Принимать настоем по 2 ст. ложки несколько раз в день.

Пожилым больным при сопутствующей эмфиземе легких, одышке назначают также настой травы термопсиса или отвар корня девясила. Эти травы усиливают отделение мокроты, углубляют дыхание. При пневмонии помогают различные масла, но чаще используют пихтовое. Его получают из хвои и молодых побегов пихты. Рекомендуется сочетание втираний с ингаляциями. В домашних условиях можно добавить 3-4 капли масла в эмалированную кастрюлю с кипятком и вдыхать пар, накрыв голову. После ингаляции следует растереть маслом грудь и накрыться теплым одеялом.

Пневмония обычно протекает не менее 3 недель, и заболевание проходит различные стадии, поэтому медики советуют каждые 5-7 дней состав фитосборов менять.

Мед от плеврита

Хочу поделиться с читателями рецептом, который вернул меня к жизни за одни сутки.

В те далекие молодые годы я переболела гриппом с температурой 38,5, во время болезни ходила 10 дней на работу, пока однажды не смогла встать. В результате у меня развился левосторонний плеврит.

Месяц лечения в больнице не дал результата. Я ходила в диспансер, как к себе домой. Каждый понедельник мне делали рентген. Отмечали между ребер точку, куда вводили иглу и

вытягивали жидкость по 500-600 мл. Лечилась и по советам, и по рецептам, но ничего не помогало. Так продолжалось около 4 месяцев. Я очень похудела, ослабла, стала задыхаться.

В отчаянии все бросила и, никого не предупредив, уехала в далекую деревню к родным умирать. Был июль месяц, когда я зашла во двор, брат (царство ему небесное) в это время выкатывал мед. Узнав про мою беду, налил миску меда (еще теплого), дал ложку и приказал есть до тошноты. С трудом на пустой желудок я съела мед и залезла на печь. До следующего дня ни есть, ни пить мне ни капли не дали, только губы смачивали водой. Всю ночь тело горело, я вспотела, язык во рту еле ворочался, но выхода не было, и поэтому я терпела. Зато на следующий день задыхалась легко, жидкость рассосалась, но я еще 2-3 дня ела мед и старалась не пить много жидкости.

Приехала я через 2 недели, а меня уже ищут врачи. Я рассказала им про свое лечение, но они мне не поверили. Когда сделали рентген и убедились, что жидкости нет, то очень удивились.

Сейчас я уже на пенсии, а мед до сих пор занимает почетное место среди моих лечебных средств.

Н. МИХАЙЛОВА, г.Гомель, Беларусь.

Пневмония любит пожилых

После 65 лет я стал частым «постояльцем» больницы. Любые болезни осложняются пневмонией.

Какие профилактические меры нужно предпринять, чтобы избежать воспаления легких?

П.РОЗУМОВСКИЙ, Краснодарский край.

Пневмония часто возникает у ослабленных людей, особенно у пожилых. У них воспаление легких протекает, как правило, нетипично. Особенностью воспаления легких у пожилых людей является то, что проявления заболевания не соответствуют тяжести состояния больных. Нередко у них отсутствуют такие характерные для начала заболевания признаки, как повышение температуры, озноб, кашель, боли в груди. В начале пневмонии у пожилых людей могут отмечаться слабость, вялость, плохое настроение, отсутствие аппетита. У некоторых заболевание

может начаться с возбуждения, бреда. Характерно усиление синюшности губ, крыльев носа, кончиков пальцев. Больных начинают беспокоить одышка, болевые ощущения в груди.

При появлении подобных симптомов у пожилого человека не нужно лечить его самостоятельно, необходимо вызвать врача. Если пожилой человек перенес простудное заболевание, грипп, пусть даже в стертой форме, и близкие заподозрили развитие осложнений со стороны органов дыхания, то нельзя давать больному антибиотики и сульфаниламидные препараты по собственному усмотрению (как это, к сожалению, нередко бывает). У пожилых людей их бесконтрольное применение может быстро вызвать грибковые поражения полости рта, расстройство функций кишечника, почек.

До прихода врача перестелите заболевшему постель, поменяйте белье, проветрите комнату. А еще напоите его целебным «ударным» чаем, он очень необходим пожилому человеку. В его состав должны входить тонизирующие травы, их может быть несколько. Вот рецепт одного из таких сборов.

Листья черной смородины, траву зверобоя, березовые почки, мяту, Melissa, плоды боярышника в равных количествах смешайте, измельчите. 2 ст. ложки сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться полчаса, обязательно профильтруйте. Пойте больного теплым настоем по 0,5 стакана 1-2 раза в день.

Кормить его следует часто, но понемногу. Пища должна хорошо усваиваться, например, кисломолочные продукты, белый хлеб, мед. Несмотря на плохой аппетит, никто из больных не откажется от настоя шиповника или клюквенного морса. Пить нужно медленно, маленькими глотками, с удовольствием. Врачи считают при воспалении легких лучшим питьем свежеприготовленный апельсиновый сок, разведенный пополам кипяченой водой или теплым боржомом. Теплое питье помогает снижению температуры тела, разжижению мокроты, но чрезмерно увеличивать количество выпиваемой жидкости не нужно, так как это усиливает потоотделение, увеличивает нагрузку на сердце и почки. Кроме того, вспотевшему человеку легче простудиться. Питье не должно быть горячим — это тормозит движение ресничек в бронхах и способствует задержке мокроты.

Молоко с медом, маслом и щепоткой питьевой соды всегда считалось хорошим лечебным средством от пневмонии. Но у пожилых людей из-за недостатка ферментов, перерабатывающих свежее молоко, возможны осложнения со стороны кишечника (вздутие, жидкий стул). Если в прошлом у больного были не-

приятности, связанные с употреблением молока, пить его не следует.

В течение заболевания больному необходим постельный режим, а на протяжении последующих 10 дней не следует выходить из дома. В постели уложите больного так, чтобы была приподнята верхняя часть тела. Осторожно поворачивайте больного, разглаживайте кожу спины и крестца, а при появлении красных пятен на коже, чтобы избежать образования пролежней, растирайте такие места лавандовым маслом или маслом календулы. Можно использовать вместо масла камфорный спирт или водку.

Муковисцидоз

Хотелось бы получить информацию о муковисцидозе. Что это за болезнь, как лечится?

Г.ПРЫТКОВ, Красноярский край.

Муковисцидоз в настоящее время является самым распространенным наследственным заболеванием в Европе. Поврежденный ген, вызывающий болезнь, имеется у каждого 20-го европейца.

Муковисцидоз - это генетическое заболевание, обусловленное мутацией гена трансмембранного регулятора муковисцидоза. Он характеризуется нарушением секреции выделительных желез жизненно важных органов с поражением прежде всего дыхательного и желудочно-кишечного тракта, тяжелым течением и неблагоприятным прогнозом.

Проявления муковисцидоза связаны с дефектом синтеза белка, выполняющего роль канала, участвующего в водном обмене клеток дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, половой системы. В результате сгущается секрет большинства желез внешней секреции, затрудняется его выделение, в органах возникают изменения, но наиболее серьезные - в бронхолегочной системе. В стенках бронхиального дерева развивается хроническое воспаление различной выраженности, формируются бронхиолы- и бронхоэктазы. В условиях постоянной закупорки вязкой мокротой нарастает гипоксия, развиваются легочная гипертензия и «легочное сердце» После назначения ферментов кишечные проявления

отодвигаются на второй план, уступая место легочным. Постепенно развивается хронический бронхит, возникают кашель, приступы удушья, одышка, рвота.

Общие признаки муковисцидоза: отставание в физическом развитии, рецидивирующие хронические заболевания органов дыхания, хронический гайморит, хронический бронхит, панкреатит, дыхательная недостаточность.

Очень важно выявить заболевание как можно раньше. В Европе всем новорожденным еще в роддоме делают анализ на муковисцидоз: из пятаки берут капелюку крови и посылают на исследование в медико-генетическую лабораторию. С 1 января 2007 года такой анализ должны проводить и в роддомах России. Сейчас в нашей стране более 1600 больных муковисцидозом.

Лечение заболевания требует комплексного подхода. Оно должно проводиться в специализированных центрах и под контролем врача. Визиты к врачу должны происходить не реже 1 раза в 3 месяца.

Необходимо эффективно очищать бронхиальное дерево от вязкой мокроты, бороться с инфекцией и обеспечить хорошее физическое развитие больного. Обязательно применение бронходилататоров, муколитиков. Муколитики (препараты, разжижающие мокроту) непременный атрибут терапии муковисцидоза. Назначают их как внутрь, так и в ингаляциях. Бронхоскопическое введение муколитиков с последующим отсасыванием секрета и антибиотиков в конце процедуры бронхиального лаважа - эффективный путь эндоскопического введения препаратов.

Больные муковисцидозом должны всю жизнь принимать разжижающие секрет препараты, лечиться внутривенно антибиотиками, которые подавляют воспаление в бронхах, добавлять ферменты, помогающие переваривать пищу, делать дыхательную гимнастику, чтобы очищать легкие от мокроты.

Антибиотики должны назначаться уже при ранних признаках воспаления с длительностью курсов до 2-3 недель. В случаях бронхоспастического синдрома применяют ингаляции кортикостероидов. Эти средства снижают воспалительные реакции бронхиального дерева.

В странах Северной Америки и в Европе производят пересадку легких или комплекса сердце-легкие, разрабатывают генно-инженерные подходы с коррекцией функции мутантного гена. С 1998 года реализуется программа генной терапии муковисцидоза и в России. Она предусматривает проведение ряда профилактических мер.

Профилактические меры включают в себя рентгенографию органов грудной клетки, которую необходимо делать при обострении бронхолегочного процесса, особенно при подозрении на пневмонию. Эхокардиограмма делается (особенно правых отделов легочной артерии) не реже одного раза в год. Пульмонологи после обострения бронхолегочного процесса проводят функциональные пробы легких.

Осложнения муковисцидоза. Чаще всего у детей старшего возраста и взрослых развиваются пневмоторакс, пневмония, кровохарканье, астма, обезвоживание, сахарный диабет и другие.

Пациенты с хорошим физическим развитием имеют лучший прогноз. Они более активны, лучше переносят физические нагрузки, имеют лучшие показатели функции внешнего дыхания и иммунитета.

Профилактика туберкулеза у детей

В последнее время все больше прибавляется маленьких пациентов у пульмонологов. Особенно остро встает проблема роста заболевания детей туберкулезом и астмой. Поэтому родителям необходимо знать о главных (и подчас простых) профилактических мерах туберкулеза легких и астмы. С туберкулезом надо бороться до того, как болезнь настигнет вашего ребенка.

Профилактика туберкулеза у детей требует прежде всего выявления больных среди взрослых, в семье которых дети особенно подвержены риску заражения. Эти дети ставятся на учет, за их туберкулиновой чувствительностью врачи наблюдают особенно внимательно. При угрозе контакта с инфекцией еще не зараженному ребенку может быть даже проведен профилактический курс химиотерапии. Взрослые, больные туберкулезом, обязаны строго соблюдать правила личной гигиены, пользоваться только отдельной посудой, контейнерами с завинчивающимися крышками для сбора мокроты. Есть много семей, в которых, несмотря на тяжелый туберкулез у одного из родителей, дети в течение многих лет остаются неинфицированными.

Большую роль в предупреждении туберкулеза играет вакцинация. Вакцина БЦЖ содержит живые микобактерии, размножение которых в небольшом очаге создает невосприимчивость к туберкулезу. Вакцину вводят новорожденному в кожу плеча,

на этом месте развивается узелок, сохраняющийся несколько месяцев. Ревакцинацию БЦЖ проводят первоклассникам, имеющим отрицательную реакцию Манту.

Но излишние опека, защита ребенка от контактов с естественными факторами его окружения не всегда способствуют укреплению его здоровья, скорее, создают трудности при адаптации ребенка к жизни в последующем, когда избежать этих контактов уже не удастся. Врачи призывают создавать стимулирующее окружение для ребенка, не переходя при этом границ его физиологических возможностей.

Прежде всего это - **закаливающие процедуры**. Любая процедура, способствующая постепенной тренировке холодовых и тепловых рецепторов, закаливает организм. Не сидение в сауне или плавании в бассейне действуют закаливающе, а раздевание, переход из условий комнатной температуры в баню и обратно, охлаждение влажной, согретой в бассейне кожи, растирание ее полотенцем и т. д. Используя принцип постепенности закаливания, можно довести температуру водных процедур до 5-7 °С и даже до обтирания снегом. Надо помнить, однако, что обливание водой при температуре 10 °С ведет к заметной потере тепла (до 50 ккал в минуту). Маленькие дети воспринимают чувство холода как болевое, поэтому излишнее усердие родителей при закаливании может оттолкнуть ребенка от водных процедур вообще.

Контрастность температурных воздействий обеспечивает наиболее выраженный закаливающий эффект. В интересах закаливания нужно создавать стимулирующую температуру воздуха в помещении, использовать гигиенические водные процедуры и регулировать смену одежды ребенка.

Физкультура на свежем воздухе (гимнастика, бег, лыжи, игры) в холодное время года в облегченной одежде позволяет поддерживать тепловой баланс в основном за счет усиленной мышечной работы.

Хороший эффект дает **хождение босиком**. Подошвы стоп богато снабжены холодowymi и тепловыми рецепторами, а их тренировка весьма желательна. В средней полосе дети могут начинать ходить босиком по паркету или линолеуму с весны и даже зимы и время хождения можно увеличить до 2 часов в день, а летом пусть ходят чаще босиком по траве, земле, пляжу.

Овладение основами гигиены одежды очень важная профилактическая мера. Одевая ребенка по сезону, следует руководствоваться несколькими простыми правилами. Дети старше 2 лет должны быть одеты так же тепло, как и взрослые.

Если детей везут в коляске, на санках, то к обычной одежде следует добавить еще теплый слой (рейтузы, кофта). На ребенка в помещении (наилучшая температура воздуха в комнате 18 °С) должно быть надето не более 3 слоев одежды (майка, рубашка, кофта или куртка), на ноги - не более 1 слоя (колготки или брюки). Одежда для улицы должна быть по возможности ветронепроницаемой и легкой, не стесняющей движений ребенка.

Родителям следует помнить, что только хорошо приспособленный к изменчивой внешней среде, закаленный ребенок сможет противостоять таким серьезным инфекционным болезням как туберкулез, пневмония или бронхит.

Осторожно: лекарство

От осложнений лекарственной терапии, по данным экспертов Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно погибает около одного процента жителей земного шара.

А сколько развивается осложнений, приводящих к снижению уровня здоровья и появлению лекарственных болезней...

Много людей, страдающих заболеваниями легких, употребляют лекарства для облегчения дыхания и улучшения своего состояния. Поэтому важно знать, почему следует принимать именно этот препарат, каков его принцип действия, как его принимать и в какой дозировке, какие побочные эффекты он способен вызвать. Все это нужно узнать у лечащего врача.

А ведь как часто больные принимают лекарства по совету соседей, родственников или друзей, людей, как правило, не имеющих медицинского образования, не задумываясь над тем, что могут получить много неверных или искаженных сведений о том или ином препарате. **Только врач в состоянии предоставить полную и правдивую информацию о любом медикаментозном средстве, поэтому, если вдруг возникли какие-то проблемы, необходимо обращаться только к нему.**

Для лечения легочных заболеваний используются самые разные препараты, каждый из которых действует по-своему. Врач подбирает лекарство, пользуясь результатами осмотра больного и разговора с ним, данными, полученными при ис-

следовании функции внешнего дыхания, и результатами других лабораторных исследований.

Многие лекарства - химические вещества, которые синтезируют искусственным путем, и у всех препаратов, помимо основного положительного действия, имеются побочные эффекты. Например, если лекарство принимать через рот, то оно попадает сначала в желудочно-кишечный тракт, в потом в кровеносное русло, а затем с кровью приносится в легкие. Таким образом, оно может спровоцировать не только расстройство желудка, а попав с кровью в другие органы, вызвать много побочных эффектов.

Важно также помнить, что у каждого препарата есть два названия - **основное (химическое) и фирменное**. Основное название не меняется, какая бы фирма его ни производила, а второе название препарату дает то предприятие, которое его выпускает. В аптеке практически всегда можно получить один и тот же препарат по разным ценам и под разными названиями от тех или иных фирм-изготовителей. В любом случае, если купленное лекарство отличается от принимаемого ранее, проконсультируйтесь с фармацевтом.

А вот каковы побочные эффекты, возникающие после приема медикаментозных средств при заболеваниях легких.

Бронходилататоры расслабляют мышцы бронхов, делают их просвет шире, улучшая прохождение воздуха. Они бывают в виде таблеток, микстур и аэрозолей. Наиболее распространены теofilлин (группа ксантинов, обладающих сильным диуретическим действием), адренергические (с эффектом, подобным действию адреналина) и холинергические (с атропиноподобным действием) препараты. При приеме ксантинов иногда наблюдаются расстройства пищеварения и жжение в области сердца. Адренергические препараты могут увеличивать частоту сердечных сокращений, вызывать дрожание мышц и повышать возбудимость центральной нервной системы.

Препараты, создающие иллюзию восстановления носового дыхания - эфедрин, адреналин, нафтизин и другие адрено- и симпатомиметики, при регулярном использовании вызывают атрофию реснитчатого эпителия слизистой оболочки носоглотки и бронхов.

Стероидные гормоны способствуют расширению бронхов, уменьшая отек и воспаление слизистой оболочки, но имеют много побочных эффектов. В период приема этих препаратов могут возникать ложное чувство уверенности в своих силах, приподнятое настроение, недооценка тяжести собственного

состояния. Среди прочих побочных эффектов можно выделить прибавку в весе, перераспределение жировой клетчатки, склонность к легкому образованию синяков, расстройство желудка и помутнение хрусталика (катаракта). Любые лекарства, содержащие стероиды, необходимо принимать регулярно. Ими нельзя пользоваться только в моменты, когда болезнь «берет за горло». А при необходимости отказа от них доза снижается постепенно, без резких перепадов.

Хромогликат натрия используется преимущественно для лечения больных бронхиальной астмой, служит только для профилактики приступов бронхоспазма и требует постоянного регулярного приема. Однако необходимо хорошо запомнить, что во время астматического приступа препарат не употребляется, так как он может даже усугубить состояние больного.

Отхаркивающие средства служат для разжижения мокроты, улучшая ее отхождение, используются только у больных с вязкой, густой мокротой. Наиболее распространен йодид калия, который может вызвать кожный зуд и отек слюнных желез у пациентов с повышенной чувствительностью к йоду.

Антибиотики разных групп используются для борьбы с бактериальной инфекцией и применяются только по рецепту врача соответственно против определенных видов бактерий. При легочных заболеваниях часто используются пенициллины, сульфаниламиды, тетрациклины и эритромицины, а в последнее время цефалоспорины третьего поколения.

Жаропонижающие средства следует применять лишь при плохо переносимой температуре выше 38°C. Гипертермия тесно связана с мобилизацией эндогенной противoinфекционной защиты и прежде всего интерферонообразованием. Поэтому нежелательно фармакологическое вмешательство, особенно с учетом того, что для ряда жаропонижающих препаратов характерны разнообразные побочные эффекты, особенно при повторном применении.

Темы следующего выпуска

Первая помощь при несчастных случаях и внезапных приступах

Болезни детей и подростков

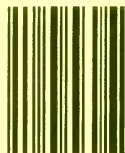
Заболевания печени и желчного пузыря

В восьмой книге «Рецептов здоровья» вы узнаете о том, как правильно оказать первую помощь пострадавшим, не допустить осложнений после укусов больных животных и насекомых, что надо немедленно предпринять при переломах, шоке, обмороке.

Другая тема книги - болезни детей и подростков. Врачи и специалисты научат родителей вовремя предотвращать многие детские болезни и дадут ценные рекомендации по их лечению. Мы расскажем, как народная медицина помогает справиться с болезнями детского возраста. В разделе книги «Заболевания печени и желчного пузыря» вы узнаете, почему возникают желчно-каменная болезнь, дискинезия, холецистит, чем грозит увеличение печени, как избавиться от кисты, а также о лечении и профилактике других недугов этих важных органов.



1 0 0 0 7



4 607074 333193