

Микробы и грибок – не для наших ног!

Одним из самых распространенных заболеваний на земном шаре являются грибковые заболевания ногтей и кожи ног человека. Заболевание доставляет массу неприятностей как физических, так и моральных. При грибковом поражении ногти становятся хрупкие, утолщаются и крошатся. В межпальцевых складках образуются болезненные трещины. Заражение происходит чаще всего в банях, душевых, саунах и плавательных бассейнах, а также вследствие ношения чужой обуви. Любят грибки селиться в спортивной обуви, и, как следствие, – большинство спортсменов подвержены данному заболеванию.

Мы ПРОИЗВОДИМ различную продукцию, защищающую ноги от грибка, которая рекомендуется военнослужащим, спортсменам, строителям, жителям села, водителям автомашин.

ПРОТИВОГРИБКОВЫЕ НОСКИ надежно защитят ногти, пальцы и ступни ног от грибковых и гнойничковых заболеваний. Носки уменьшают неприятный запах пота, обеспечивают повышенный уровень комфорта, особенно при длительном ношении плотной «недышащей» обуви. На 3-4-й день исчезает неприятный запах, мучительный зуд, затягиваются трещины. Через 4-6 недель постоянного ношения носков улучшается структура ногтей.



96 руб. за 3 пары



148 руб.

СТЕЛКИ ПРОТИВОГРИБКОВЫЕ, стеганные из верблюжьей шерсти, защищают от грибковых заболеваний и согревают ноги. Стелька может быть повернута к стопе антимикробной тканью или верблюжьей шерстью.



98 руб.

СТЕЛКИ ТРЕХСЛОЙНЫЕ из антимикробной ткани, защищают от грибковых заболеваний. Наполнитель из лепестков лузги гречихи обеспечивает амортизацию при ходьбе, мягкое массирующее воздействие на рефлекторные зоны ступни, а также согревает ноги.



98 руб.

Мягкие согревающие стеганные из натуральной верблюжьей шерсти **ДОМАШНИЕ САПОЖКИ** с антимикробным внутренним слоем предохраняют от грибковых заболеваний, уменьшают запах пота, сохраняют Ваши ноги в тепле, помогут успокоить боль при подагре, избавиться от неприятных ощущений в суставах, а также подарят долгожданный отдых уставшим ногам.



720 руб.

Тысячи россиян, надев на измученные грибком ноги антимикробные противогрибковые носки, стельки, тапочки и сапожки уже оценили их преимущества перед различными таблетками, отварами, мазями и притирками. Никакой возни: надел и пошел, а вернее – полетел как на крыльях, отряхнув микробно-грибковый «прах» со своих ног.

Вы МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ НУЖНУЮ ПРОДУКЦИЮ ПО ТЕЛЕФОНУ ИЛИ НАПИСАВ ПИСЬМО, обычное или электронное. В заказе укажите контактный телефон, индекс, адрес, Ф. И. О., полное наименование товара, заказываемое количество и размер (23, 25, 27, 29, 31).

Оплата при получении на почте. Вы оплачиваете заказанный товар + услуги доставки по тарифам почты России. Первая тысяча человек, сделавшая заказ, получит скидку 10% и дисконтную карту постоянного клиента, которая позволит Вам в дальнейшем покупать всю нашу продукцию со скидкой до 20%.

При заказе двух пар сапожек, или трех пар стелек, или тапочек Вы получите **БЕСПЛАТНО** одну пару носков Вашего размера.

Объединение «Специальный текстиль».
155900, Ивановская обл.,
г. Шуя, ул. Советская, д.12 «А».
+7 49351 3 32 65
+7 495 508 17 84
e-mail: spectextil@mail.ru

СКИДКА 10 %

ПРОБЛЕМА - ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
И ТВОЕ СЧАСТЬЕ

САМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ИЛИ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НИХ

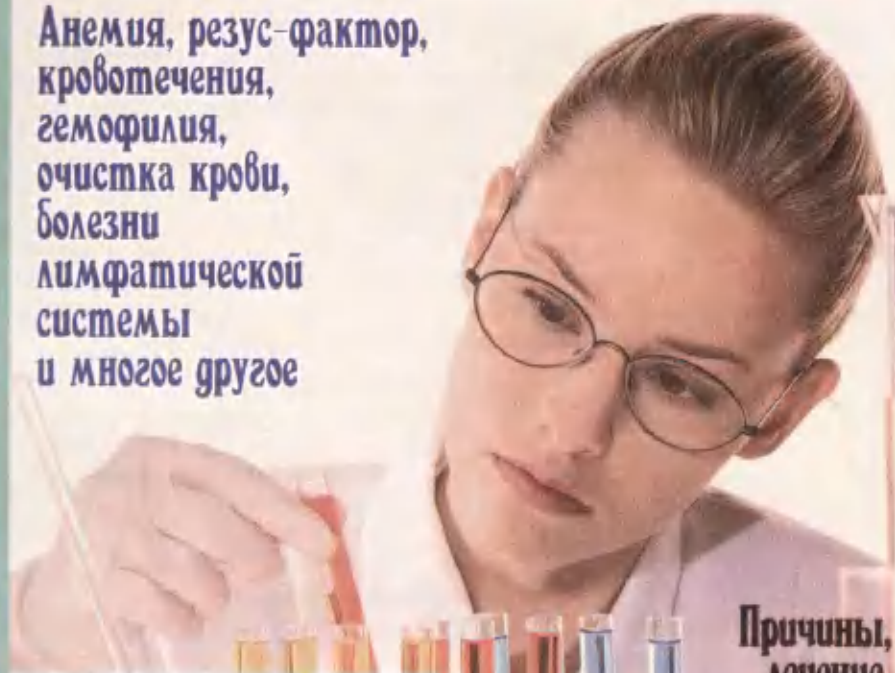
библиотека газет

ГАЗЕТНЫЙ СПОТ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №10(34)

О чем расскажет кровь Заболевания крови и системы крововетворения

Анемия, резус-фактор,
кровоотечения,
гемофилия,
очистка крови,
болезни
лимфатической
системы
и многое другое



Причины,
лечение,
самопомощь,
профилактика,
советы специалистов
и читателей



4 607074 331113 08010

Генеральная чистка сосудов от «ржавчины жизни»

Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы. Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, необходимо регулярно чистить сосуды, используя надежные и безопасные растительные средства.



«АТЕРОКЛЕФИТ» от компании «Эвалар» - натуральное, нелекарственное средство на основе экстракта красного клевера. Лучшего чистильщика сосудов, чем изофлавоноиды клевера, природа еще не придумала. Они очищают стенки сосудов от атеросклеротических отложений, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют стенки сосудов, защищают от инфарктов и инсультов.

Что даст первый профилактический курс «АТЕРОКЛЕФИТА»? К сердцу и мозгу кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. А чистые сосуды — это лучшая защита от сердечно-сосудистых заболеваний.

Генеральные чистки сосудов с помощью изофлавоноидов, входящих в состав «АТЕРОКЛЕФИТА», необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. «АТЕРОКЛЕФИТ» - генеральная чистка сосудов!

Спрашивайте в аптеках!

Заказывайте почтой по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

При заказе по почте 5 упаковок (любого наименования) — СКИДКА!

Цена со скидкой за 1 упаковку: капли «АТЕРОКЛЕФИТ» (100 мл) — 133 руб.,

«АТЕРОКЛЕФИТ» (30 капсул) — 121 руб. Предложение действует до 31.10.08 г.

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/б, ЗАО «Эвалар».

Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»:

в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

«ЭВАЛАР» — здоровья дар!



Не является лекарством. СоГР №77.99.23.3.У.9559.8.05. СоГР №77.99.23.3.У.7501.7.06. ОГРН 1022200553760. Реклама.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Кровь — река жизни

В капле целый мир

Кровь - не водица
Дробное питание важно для крови
Переедание ее портит
Ивовые веточки помогут крови
Костный мозг
Селезенка заболела?
Вкусный и полезный гематоген
Эритроцитоз... Ищите причину
Гранатовый рецепт
Почему кровь густая?
Гемоглобин любит красное
Золотник для здоровья
Щавель приведет к норме

Питание при малокровии 41
Полезный суп из сухофруктов 42
Земляника прибавит крови 43
Старинный рецепт от малокровия 44
Полынь в наперстке 44
Салаты от анемии 45
Полезная соковая смесь 45
«Металлическая» диета 47
Лекарства с железом 46
Как восстановить железные запасы 48
Бутерброд от анемии 49
Облепиха нужна крови 50
Хлебная похлебка для кроветворения 52
Отдых - рецепт от астении 52
От вязкой крови холодеют руки 53
Гемолитический криз 54

Мы с тобой одной... группы!

Меняется все,
но неизменна группа крови
Этот спор у нас в крови
Гемолитическая болезнь новорожденных
Диета по группе крови

Глава III

Кровотечения

Переливание крови

Капля, дарующая жизнь
«Кровь» из грибов

Чтобы не было «морей» крови 55
Нос прохудился... 57
Когда из носа хлещет кровь 57
Крапивный чай остановил поток 59
Калина от кровотечений 59
Целебная кора 60
Гемофилия 60
Паутинка... вместо бинта 62
Кровотечения при гемофилии 62
Дедушкин табак вместо йода 64
Фитосборы при гемофилии 65
Медь против синяков 65
Важная функция тромбоцитов 66
Травы для гемофилии 68
Геморрагический диатез 68
Разжижаем кровь 69
Скорая помощь при травматических кровотечениях 70

Современные методы очистки крови

Как чистят кровь
Притяжение вместо скальпеля
Силы гравитации от 60 болезней
«Чистка крови» и наркотики

Глава II

Анемия

Железо и мы
Избыток вреден
Требуется железо!
Мушки пляшут перед глазами
Огонь-трава гасит очаг анемии
Свекла - «железная леди»
Что поможет при анемии

Глава IV

Заболевания лимфатической системы

Несколько вопросов о лимфоузлах

Где расположены лимфоузлы? 71

scan waleriy 20.11.2008 <http://www.infanata.org/>

СОДЕРЖАНИЕ

Почему они увеличиваются?	72	Каштан полезен крови	92
Лимфоузлы под микроскопом	73		
Большой узел — плохой знак	74	Глава VI	
Травы лечат лимфоузлы	74	С лейкогией	
Не теряйте времени!	75	нужно бороться!	
Одуванчик уменьшит узлы	76	Лечение лейкоии возможно	93
Капли дегтя в стакане молока	77	Лапчатка, медуница и лейкоз	95
Лимфостаз лечится трудно	78	Хронический лимфолейкоз	96
Лимфу — в рукав!	79	Кедр поделится орехами	99
Как преодолеть «слоновость»	80	Черника при лейкозе	99
Движение разгонит отеки	81		
Чистим лимфосистему	82	Глава VII	

Глава V**Анализ крови - «открытая книга» организма**

Капля крови — зеркало здоровья	83	Что еще вы хотели узнать?	
О чем рассказывает анализ крови?	85	Лимфаденопатия в вопросах и ответах	101
Это — норма для взрослых	87	Синдром Жильбера	103
Общий анализ крови у детей	88	10 поводов посетить гематолога	104
Выше или ниже нормы	89	Эритропения	104
Горошек и шпинат помогли крови	89	Болезнь Ходжкина	105
Анализ крови при беременности	90	Если болеет селезенка...	107
Радуга здоровья	91	Авария и переливание крови	108
		Донорство	110
		Пункция и биопсия	111

scan waleriy 20.11.2008 <http://www.infanata.org/>

Тема следующего сборника

«Простые рецепты здоровья» - «Осторожно: инфекция», №11(35) поступит в продажу 12 ноября 2008 года.

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ», выпуск 10(34), октябрь 2008 г.

Главный редактор - В. В. ШАБАНОВА
 Редактор Н. В. МЕЛЬНИКОВА
 Телефон - (831) 434-98-16
 Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д.192, корп.1.
 E-mail: zdorovye@gmi.ru
 Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Приволжского окружного межрегионального территориального управления 15.04.2003 г.
 Регистрационное свидетельство ПИ № 77-15187
 Подписные индексы: 16462, 10813
 Учредитель -

ЗАО «Издательство «Газетный мир»
 Генеральный директор А.А. ЗАБОТИН
 Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д.192, корп.1.
 Тел. (831) 432-98-14. www.gmi.ru

Рекламное агентство - reclama@gmi.ru
 Тел.: (831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22
 За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
 Служба продаж - sales@gmi.ru
 Тел.: (831) 275-98-67, 275-98-68, 275-97-53, 275-97-54
 Служба экспедиции и перевозок zabudko@gmi.ru Тел. (831) 434-86-66.

Набор и верстка
ЗАО «Редакционный центр «Газетный мир»
 Подписано в печать 29 сентября 2008 г. в 10 часов
 (по графику - в 10 часов)
 Тираж 109848 Заказ № 5854006
 Цена договорная
 Отпечатано в ОАО «Нижполиграф», г. Н.Новгород, ул. Варварская, 32.
 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

Глава I

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 орга-

низма. 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 (pH) 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 заполне-

ны 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 гемог-

лобином.

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.

Клетка крови - это целый мир образований различных размеров и форм: трубочек, капелек, вакуолей. Но в этом мире царит строгий порядок. Каждый знает свою работу, которая подчинена главной функции клетки. У человека количество крови составляет 1/13 его веса: у взрослого примерно 5-6 литров, у подростка - 3 литра крови.

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.



ФИТОаптека

Овсяная вода обновляет кровь и поддерживает организм в тонусе, нормализует обмен веществ.

Рецепт приготовления такой. Залейте 2-3 ст. ложки смеси овса очищенного и с шелухой 0,5 л воды. Проварите смесь на медленном огне 3 минуты и процедите.

Еще способ приготовления овсяной воды. Измельчите 3 ст. ложки такой же овсяной смеси в кофемолке, залейте 0,5 л воды и кипятите 15 минут. Процедите. Пейте как чай, можно с сахаром.

З. ПОРОЦКАЯ, Калужская область.

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 внушек. Это сегод-

ня 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 костно-

го 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 кис-

лота, 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 перера-

ботки в основном белковой животной пищи. Тяжелая пища перегружает работу пищеварительных желез, способных в этих условиях выработать необходимое количество ферментов. Кровь насыщается шлаками, угнетающими деятельность всех систем. Предпосылки заболевания 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 тромбофлебит, 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 закисленность 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 продуктов, 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:

постарайтесь 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 време-

нем 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 незрелым 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.

**ФИТОАПТЕЧКА**

Когда постоянно мерзнут конечности, улучшить кровообращение поможет чай с имбирем. Порошок из сушеного имбирного корня купите в магазине и 0,5 ч. ложки его залейте стаканом кипятка. Настоять 5 минут и добавить в чай кусочек лимона или 1 ч. ложку меда. Пейте имбирный чай по утрам натощак и вечером перед сном.

Е. МИШИНА,
Пермский край.

Полезный совет

4-5 раз в день ешьте 20-150 г вареной тыквы. Все это восполнит недостаток железа.

А. БАРАНЦЕВА,
п.Гремячево Нижегородской области.

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 коричного - 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.

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 медицинских 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.

■ Кстати

В чрезвычайных ситуациях селезенка может высвободить накопленную кровь, увеличивая тем самым кровоснабжение и обогащая ткани кислородом. Селезенку также принято называть кладбищем эритроцитов, потому что в ней каждую секунду разрушается около двух миллионов отживших красных кровяных телец.

Кроме того, селезенка участвует в образовании лимфатической ткани.

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 (повы-

шенное 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.



ФИТОаптечка

Моя дочь повышает гемоглобин тыквенными семечками. Семечки нужно прокалить (но не пережарить, а то горькие будут) и есть, сколько душе будет угодно. Семечки очень вкусные, в них много витамина С и В, каротина, белков, различных сахаров и других полезных веществ.

Л. ПОГОРЕЛЬСКАЯ,
с. Гонохово Алтайского края.

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 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, свежевыжатые. 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 гемог-

лобина 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 свежевыжатого 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** активирует 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 кэшью 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 за-

служивают **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 натурального 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.

Гемоглобин любит красное

Хочу посоветовать способы лечения низкого гемоглобина.

Лет 20 назад я лечилась в Кисловодске. При поступлении в санаторий сдала анализ крови, который показал, что гемоглобин у меня снижен. Лечащий врач посоветовала есть красные продукты, то есть помидоры, морковь, свеклу. В столовой во время обеда всегда давали салаты со свеклой, помидорами, капустой и

морковкой. Я также пила смесь лимонного, морковного и свекольного соков, при этом берут 2/3 стакана морковного сока, треть стакана свекольного сока и сок 1 лимона. Пьют ежедневно по 0,5 стакана до еды.

В результате от такой диеты гемоглобин у меня повысился и состояние улучшилось.

М.ПУСКОВА,
г.Могилев, Беларусь.



ФИТОаптека

При заболеваниях крови есть прекрасное и чрезвычайно простое кровоочистительное средство. Сделайте в равных количествах соки из свежих огурцов, свеклы и моркови, смешайте все. Пейте смесь овощных соков по 0,5 стакана за 20-30 минут до еды 3 раза в день.

В.ИГНАТЬЕВА,
Тамбовская область.

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.**



ФИТОаптека

Для того чтобы поднять гемоглобин, нужно обжарить гречневую крупу, перемолоть ее в порошок и ежедневно есть по 5-6 ст. ложек, запивая молоком. Так лечатся в течение 2 месяцев.

**Г.БЕЗЪЯЗЫКОВА,
с.Боя, Хакасия.**

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-A и анти-B 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.

■ Кстати

Кровь не только отражает биохимические особенности организма в целом. Ученые пришли к заключению, что молекулы воды обладают памятью и что именно жидкость является основным носителем информации в природе. Именно вода, из которой в большей степени состоит наша кровь, соединяясь с другими биологическими веществами крови, становится не просто носителем информации, а имеет в своем составе некое зашифрованное сообщение о данном человеке. Этот шифр - биологический код, представляющий на молекулярном уровне своеобразную программу жизни и развития человека.

Носителем шифра является группа 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 кровоток 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 сра-

батывает. Тогда в организме матери начинают вырабатываться антитела, которые проникают через плаценту к ребенку и разрушают его кровяные клетки. После 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 опас-

Считается, что при первой беременности резус-конфликт возникает редко. А вот при последующих - намного чаще. Связано это с тем, что после первой беременности в организме, как правило, уже есть какое-то количество антирезус-антител. Поэтому при следующих беременностях вырабатываются они будут еще быстрее, значит, опасность для ребенка увеличится.

Женщинам с отрицательным резусом надо привыкнуть к мысли, что им часто придется сдавать кровь. Такая «страховка» не беспочвенна. Даже если у женщины еще не было беременностей, антитела в крови могут выработаться все равно. Способствуют этому многие факторы, но особенно - частые переливания крови. Впрочем, иногда бывает достаточно и единственного переливания.

ных - 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?

■ 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.

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 растёт.

Возможности современной медицины позволяют внутриутробно перелить кровь плоду через сосуды пуповины. Делается эта процедура под ультразвуковым контролем. Иногда сразу после рождения ребенка 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.

**ФИТОаптечка**

Чтобы предотвратить заражение крови, надо к ране или язве приложить размятые листья крапивы.

Н.СЛИТКОВА, Хабаровский край.

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 резусотрицательной 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 резусотрицательной крови определяют антитела к резус-фактору, чтобы в случае необходимости быть готовыми к заменному переливанию крови.

Диета по группе крови

Много слышала о модной диете по группам крови. Хотелось бы подробнее узнать, что она из себя 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 селетки.

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 помидоров, 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 селетку, креветок и речных раков.

Переливание 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 определенную биологическую информацию. Поэтому переливание крови всегда вызывает ответную реакцию иммунной системы. Сегодня перели-

вание 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 должно 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.

■ От редакции

Трансфузиология – наука, изучающая влияние на организм человека крови, ее компонентов и препаратов, а также крове-заменителей, методы их переливания и способы предупреждения возможных при переливании осложнений.

«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 ме-

дицине 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.



ФИТОАптечка

При малокровии и его профилактике растворите в 1 л кипяченой воды 180 г меда, при непрерывном помешивании добавьте 50 г перги. Полученную смесь держите несколько дней при комнатной температуре до начала ферментации.

Принимайте средство по 3/4 стакана за 20-30 минут до еды.

В.ГАНИЧКИНА, г. Брест, Беларусь.

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, состояние 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 больная 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 своеобразным «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 удастся вылечить кровь, удалив из нее только токсические вещества. Иногда необходимо освободить организм от аллергенов или смоделировать кровь, чтобы



ФИТОаптечка

Принимайте траву манжетку для очистки крови.

Настой готовят так: 1 ст. ложку травы заливают стаканом кипятка и настаивают в течение 4 часов. Принимают по четверти стакана 2-4 раза в день до еды.

**Н. КИРПИЩИКОВА,
г. Екатеринбург.**

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 озонотерапия 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.

Полезный совет

При малокровии пейте 3-4 раза в день по стакану березового сока.

Н.МЕТЕЛКИНА, Ростовская область.



ФИТОаптека

Настой травы астрагала пушистоцветкового пьют при анемии. Это растение - источник железа и средство, нормализующее работу сердечно-сосудистой системы. Настой нужно приготовить так: 1 ст. ложку травы заливают стаканом кипятка и настаивают 2-3 часа. Пьют по 2-3 ст. ложки 3-5 раз в день за час до еды.

О.ГАВРИЛОВА, Ростовская область.

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 кровотоку затрудняется 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 кровоток улучшается, 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 ле-

чению 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, обостре-

ния 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.

«Чистка крови» и наркотики

Мой сын, к моему ужасу, наркоман. Говорят, от наркомании можно избавиться путем чистки крови. Всем ли помогает эта медицинская процедура?

А. ХОСТОВСКАЯ, г. Тихорецк Краснодарского края.

В медицине нет такого термина «чистка крови». Врачи проводят серию процедур (гемосорбция, плазмаферез, ликворосорбция), называемых экстракорпоральной детоксикацией.

В результате кровь освобождается от токсинов, это идет на пользу здоровью. Однако вылечить наркоманию таким образом нельзя. Тяга к наркотикам все равно остается, поэтому данный метод является лишь временной скорой помощью.

Глава II

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 вывода из них углекислый газ. Миоглобин, дыхательный белок сердечной и скелетной мускулатуры, регулирует уровень кислорода в мышцах. Железо-содержащие 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 преклонного 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 В₁₂, необходимого для нормального кроветворения.

Вегетарианцам следует знать, что при отказе от продуктов животного происхождения, содержащих гемопротейны, сложнее поддерживать достаточный уровень железа в организме. Поэтому им нужно обязательно есть продукты, в которых его много: гранаты, дрожжи, отруби, грибы, семечки, орехи, сухофрукты, зелень. Снижают усвоение железа молоко и яйца, некоторые приправы и газированные напитки.

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 же-

лезодефицитной 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 В₂ и В₆, 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 из-

быточным 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.



ФИТОаптечка

При малокровии сухой корень женьшеня растолочь в порошок, 1 ст. ложку этого порошка (с верхом) смешать с 2 ст. ложками меда. Смесь настаивать в течение недели, помешивая ее 3-4 раза в день, затем принимать по 0,5 ч. ложки 2 раза в день.

О.ПАШИНА, Тульская область.

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 самобман. Только пролечившись лекарс-

твенными препаратами и устранив причину заболевания, человек может восполнить дефицит железа. А пре-

дотвратить повторное возникновение анемии поможет пища, богатая этим микроэлементом.

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. Бо-

гатые 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 отмечается 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).

**ФИТОаптечка**

При малокровии заварите стаканом кипятка 2 ч. ложки листьев вахты трехлистной, остудите в течение 15-20 минут, процедите. Охладите настой до комнатной температуры и пейте по трети стакана 3 раза в день до еды.

В.РУСОВА, Краснодарский край.

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 зебнут.

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 полбеда. 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 лечеб-

ная 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 количества 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 несколько 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.



ФИТОаптечка

При анемии ежедневно натощак надо съедать по средней морковке: ее натереть на терке и заправить 1 ст. ложкой сметаны или растительного масла.

При малокровии также рекомендуется есть щи из верхушек молодой крапивы, свежей или сушеной: пригоршня крапивы на 1 л воды.

Л.ЛЮТАЕВА, Алтайский край.

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 су-

хие 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, необходимыми 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.

Полезный совет

Для профилактики и лечения анемии в рацион нужно включать блюда с авокадо. Добавляйте его в салаты, намазывайте на бутерброд вместо масла.

С.МАСЛОВА, Волгоградская область.

■ 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 осо-

бенно 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.



ФИТОаптечка

При малокровии пейте такой полезный напиток. Смешайте траву зверобоя и листья смородины (по 1 части) с 2 частями головок клевера. Использовать как заварку для напитка.

Л.СУРИКОВА, Краснодарский край.

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».

Полезный совет

Пожилые люди нередко страдают железодефицитной анемией. Чтобы восполнить недостаток железа в организме, надо обязательно полюбить гречку, яблоки и гранаты. Много железа в сыти. Эта трава, кроме железа, содержит много кальция и аскорбиновой кислоты, улучшающих состав крови.

**ФИТОаптечка**

При малокровии 2 ст. ложки травы медуницы заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, принимают по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Можно пить продолжительное время, так как медуница в указанных дозах безвредна для организма.

Н.ГЕОРГИЕВА,
Самарская область.

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 натощак съесть их.

В местах проколов яблоки чернеют, там образуется яблочнокислое железо, которое легко усваивается организмом. Кстати, для лечения подходят только отечественные

яблоки, импортные селекционные содержат очень мало полезных веществ и витаминов. В наших же витаминов, биофлавоноидов, фруктовых кислот и микроэлементов содержится гораздо больше. В этом можно убедиться, разрезав пополам отечественное и импортное яблоко. 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.

Полезный совет

При анемии и упадке сил пейте по стакану 2-3 раза в день сок дыни.
Л.БАРМИНА, Кемеровская область.

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.

**ФИТОаптечка**

При анемии очень полезно пить яблочный общеукрепляющий чай. 3 средних яблока с кожурой залить литром кипяченой воды. Варить 10 минут на слабом огне, настоять 30 минут, добавить мед по вкусу и пить ароматный чай. Он является источником витаминов и микроэлементов, так необходимых крови.

В.ГОРДЕЕВА, Ростовская область.

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. Однако, если у вас есть заболевания желудочно-кишечного тракта, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед тем как принимать эту соковую смесь.

Полезный совет

При малокровии советую чаще есть протертую морковь, сваренную в молоке, и пить свежееотжатый морковный сок.

О.ИВЛЕВА,
Владимирская область.



ФИТОаптечка

От малокровия смешать по 4 ст. ложки плодов рябины обыкновенной и черной смородины, 3 ст. ложки плодов шиповника и 2 ст. ложки травы полыни. 20 г (1 ст. ложка с верхом) этой смеси залить 0,5 л кипятка. Настаивать, процедить.

Принимать по четверти стакана 3 раза в день в течение 2-3 месяцев.

© «Здоровье в доме».

«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.



ФИТОаптечка

Приготовьте от анемии настойку чеснока. 2-3 головки очищенного чеснока пропустите через мясорубку и залейте в большой бутылки литром водки. Настоять 2-3 недели и принимать по 20 капель настойки, разбавленной в 0,5 стакана молока, 3 раза в день.

Т.ТИМОШИНА, Владимирская область.

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, ировит, 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 потребоваться 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 не смогли облегчить мое состояние. Я стала искать различные народные рецепты и в одном лечебнике нашла старин-

ный 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, остудить.

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.



ФИТОАПТЕЧКА

При малокровии нужно 1 ст. ложку головок красного клевера лугового залить стаканом кипятка. Настаивать 40 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Д.ТУРКИНА, Тверская область.

Полезный совет

Для проведения поддерживающей терапии при анемии рекомендуется есть богатые аскорбиновой кислотой ягоды черной смородины, земляники, рябины обыкновенной и шиповника. Из плодов рябины и шиповника полезно готовить витаминный чай. Взять по 1 ст. ложке плодов, залить стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут. Выпить в течение дня.

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.

Полезный совет

При малокровии и истощении пейте настой листьев черной смородины - по стакану 2-3 раза в день.

Л.СКРЯБИНА, г.Псков.



ФИТОАПТЕЧКА

При хронической анемии 2-3 ст.ложки горца птичьего (спорыша) 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.

Хлебная похлебка для кроветворения

Посоветуйте, как питаться при анемии.

И.НИКИТИНА, г. Пермь.

Чтобы ликвидировать причины анемии и обеспечить организм всем необходимым для нормального кроветворения, следует питаться продуктами, содержащими витамины группы В, аминокислоты, никотиновую кислоту и необходимые микроэлементы. Пища должна быть самая простая и хорошо перевариваемая: молоко, хороший хлеб, хлебная похлебка. Есть надо меньше, но чаще. Не рекомендуется пить много молока сразу: в больших количествах оно плохо переваривается и плохо действует на желудок. Нежелательно пить много чая, поскольку он

содержит танин - вещество, которое может препятствовать усвоению железа. Вместо него полезнее пить чай из трав. Не следует есть много мороженого, пить пиво и газированную воду. Хорошими источниками железа являются зеленые листовые овощи, красное нежирное мясо, говяжья печень, птица, рыба, сухофрукты и каши. Усваивать железо помогают продукты, богатые витамином С (цитрусовые, помидоры, клубника).

Для увеличения количества крови очень полезны физические упражнения и работа на свежем воздухе.

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, беспокойная 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 снижает 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 рефлекс, 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.

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.

Глава III

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 пес-

ком, 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 ко-

нечности 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. Причин 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.

Н. ГАВРИЛОВА, г. Рязань.

Полезный совет

При сильных и частых кровотечениях из носа можно закапать в обе ноздри сок свежей травы пастушьей сумки, предварительно разведя ее пополам в воде.

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 действия. 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 следстви-

ем травмы, нарушения свертывания крови, гипертонии, сильной физической нагрузки.

Возможные причины, способные привести к носовым кровотечениям, разнообразны:

■ заболевания сердечно-сосу-

дистой 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 попала 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 принятых 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.



ФИТОаптека

Остановить кровотечение из носа можно крапивным настоем. Заварить стаканом кипятка 2 ст. ложки листьев крапивы двудомной, настоять 15-20 минут. Остудить, процедить и делать примочки на нос или втягивать настой крапивы носом.

Н.ФОФАНОВА, Мурманская область.

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, на-

стаивала 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 получаса 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.

■ 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.

Гемофилия

Гемофилия - это наследственное заболевание, выражающееся в потере способности крови к свертыванию. Диагноз основывается на генетическом 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 эпислон-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, соснорея, 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 лекарствами.

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.

Полезный совет

После носового кровотечения в течение нескольких дней нужно принимать кровоостанавливающие препараты. К ним относятся и фитосборы некоторых лекарственных растений. Возьмите, например, 1 ст. ложку двудомной крапивы и столько же тысячелистника, залейте литром теплой воды и прокипятите на водяной бане. Отвар принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

В.БУЗЫНИНА, Кемеровская область.

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 мочевыводя-

щих 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.

Полезный совет

Если вы сильно порезали палец, то можно быстро остановить кровь толченой травой тысячелистника (свежей или сушеной): присыпьте рану или приготовьте из тысячелистника отвар (1 ст. ложку сырья заливают стаканом кипятка и кипятят 5 минут). В отваре смачивают тампон и прикладывают к ране.

З.ПОРОЦКАЯ, Калужская область.

Дедушкин табак вместо йода

Сильным кровоостанавливающим средством является белое тело гриба-дождевика, который в народе называют «дедушкин табак».

Гриб применяют вместо йода: разрезают пополам и внутренней белой стороной прикладывают к кро-

воточащей ране, фиксируя повязкой. У созревших грибов используют и внутренние серо-зеленые споры, которыми присыпают раны. Даже сильное кровотечение прекратится быстро.

М.ШИШЕЧКИНА,
Самарская область.

■ 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.



ФИТОаптека

Медуница лекарственная - прекрасное кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство. Выжав сок из свежей травы медуницы, нужно залить им кровоточащую рану, а сверху наложить повязку. Быстро остановит кровотечение пепел от сожженной медуницы: им посыпают рану.

Л.СТАРКОВА, г.Чебоксары, Чувашия.

Полезный совет

Чтобы быстро остановить сильное кровотечение, присыпьте рану молотым кофе.

В.ВЕРОВА, Ленинградская область.

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 девясилы, 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.

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. Прове-

ренное средство - настойка софоры японской: 1 ч.ложка на один прием внутрь.

При гемофилии можно применять травы, содержащие медь (спаржа, ячмень, чечевица, петрушка, пропущенная 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.

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, располагаясь 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 тромбоци-

тов 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, разрушается.

Тромбоцитопения - это снижение количества тромбоцитов до 70–80 млрд. на литр. Она сопровождается инфекционными заболеваниями, стрессами, колитами, холециститами. Состояние тромбоцитопении не требует специальной терапии. Здесь особенно нужны народные средства, лекарства даже вредны. Легкая форма заболевания преодолевается домашними способами с помощью сосудостроительных настоев 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 **глюкокортикосте-**

роидные 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 говорит 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.

Полезный совет

Если у вас часто появляются синяки, значит, вы имеете хрупкие кровеносные сосуды. Они лопаются при малейшем ударе. Чтобы снизить вероятность появления синяка, немедленно приложите к ушибленному месту лед. Сосуд сожмется, и кровоизлияние уменьшится.

Травы при гемофилии

При гемофилии пейте настой из сбора, обладающего кровоостанавливающим и противовоспалительным действием. Сбор рассчитан на 1 месяц приема. Курс 2-4 месяца. В него входят в равных количествах следующие травы: герань луговая, василистник малый, девясил иволистный, лиственничная губка, водяника гольцовая, тысячелистник обыкновенный, шлемник алтайский.

Рецепт настоя. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка в термосе и оставить настаиваться на ночь. Ут-

ром процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Ребенку, страдающему гемофилией, нужно выпить весь настой за день независимо от еды.

А можно сбор принимать по-другому. Травы перемолоть в кофемолке (или мясорубке) и принимать в сухом виде по 1 ч. ложке (ребенку 0,5 ч. ложки можно смешивать с сиропом шиповника, солодки или с медом) 3 раза в день, за 20 минут до еды, запивая теплой кипяченой водой.

И. ТРЕТЬЯКОВА,
г. Рязань.



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 диатезы возни-

кают при инфекционных поражениях кровеносных сосудов, заболеваниях печени, в результате воздействия

лекарственных препаратов, нарушающих гемостаз (антикоагулянты, дезагреганты, фибринолитики).



ФИТОАПТЕЧКА

При геморрагическом диатезе пейте 3-4 раза в день по стакану настоя листьев черной смородины. Готовят его следующим образом: 1 ст. ложку сухих измельченных листьев настаивают в течение 20 минут в стакане кипятка.

Л. СКРЯБИНА, г. Псков.

■ 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.

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.

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 раны 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.

Наложив 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. Правда, 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.

Глава IV

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 - околочепузырные, окологипогастральные, 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, оболочка 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 Bartonella. 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, подколенной 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 остались рубцовые изменения пос-

ле 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 состоит ее слой.



ФИТОаптечка

При лимфадените 1 ст. ложку травяной смеси, состоящей из 1 части тысячелистника и 3 частей полыни, залейте стаканом кипятка, настояв 30 минут, процедите. Пейте по 1 ст. ложке за 20 минут до еды.

Е.РУЧКИНА, Красноярский край.

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;
- меланома и рак кожи верхних ко-

нечностей, плечевого пояса, верхней половины спины и груди;

- лимфогранулематоз.

Откладывать визит к врачу нельзя!

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, льянки и черно-головой - 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 лимфограну-

лематоза 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 - специалист 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.



ФИТОаптека

При заболевании лимфатических узлов помогают ванны с листьями грецкого ореха. Свежие или высушенные листья заливают холодной водой и кипятят 45 минут в плотно закрытой эмалированной кастрюле. Для полной ванны понадобится не меньше 500 г листьев.

Н.КУРМАЕВА, Ростовская область.

Полезный совет

Для профилактики лимфаденита как можно чаще ешьте свежую петрушку.

Л.СЕРКОВА, Ульяновская область.

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, мож-

но 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.

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 его нужно 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.



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.

А.МАЗЕЛЬСКАЯ, Саратовская область.

Лимфостаз лечится трудно

Проработав на стройке почти 40 лет, я, конечно, приобрела массу болезней. Ответьте, пожалуйста, что это за заболевание такое - лимфостаз? Отчего образуется, как лечится, есть ли какие народные средства для лечения?

З.ГРИБОВА, Ростовская область.

Лимфостаз - это нарушение оттока лимфы. Причины его могут быть самыми разными: от врожденных изменений до блокирования лимфатических путей после перенесенной инфекции. Заболевание может развиваться при венозной недостаточности, травматических повреждениях, нарушивших отток лимфы. Лимфостаз конечностей, половых органов и других областей часто проявляется в виде хронического отека мягких тканей, так называемой слоновости. Такой отек носит непостоянный характер, может увеличиваться в теплое время года, при физических нагрузках, нервных напряжениях, а также при малоподвижном образе жизни.

Лимфостаз лечится трудно. Лечение - медикаментозное, препаратами, которые восстанавливают тонус лимфатических сосудов. В частности, терапевтический комплекс

включает витамины, нестероидные противовоспалительные средства, биологические стимуляторы, лекарства, улучшающие кровообращение и микроциркуляцию крови. Врач

назначает больному эластическое бинтование, физиотерапевтическое и бальнеологическое лечение, пневмомассаж. При необходимости проводится операция.



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. Наставить 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-зим-

ний 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.

Как преодолеть «слоновость»

Я страдаю лимфостазом, в народе эта болезнь получила название «слоновость». Посоветуйте, как облегчить мне свое состояние. Я знаю, что болезнь тяжело поддается лечению. Как мне быть?

Лимфатическая система выполняет в организме дренажную, защитную функцию. Часто это заболевание встречается у молодых женщин. Нередко незначительные отеки стоп и голеней, которые проходят после отдыха на ранних стадиях заболе-

О.КАТАЕВА, Нижний Новгород.

вания, постепенно перерастают в тяжелую форму, называемую элевантиазом (слоновостью). Отекам нижних конечностей сопутствуют рожистые воспаления, переходящие в хроническую форму и усугубляющие заболевание.

При лечении лимфедемы (лимфастаза) применяют немедикаментозные, медикаментозные и хирургические методы.

Хорошо помогает мануальный лимфомассаж, водные процедуры, лечебная физкультура, использование эластической компрессии. Высокоэффективным методом лечения лимфедемы является пневмокомпрессия с помощью лимфопресса.

Для лечения лимфедемы назначают детралекс. Применение этого лекарственного препарата улучша-

ет качество жизни пациентов. На определенном этапе используется солкосерил.

Операции выполняются с помощью микрохирургической техники. При необратимой стадии лимфедемы хирургическое вмешательство бесперспективно. Единственным способом лечения таких пациентов является кожно-пластическая операция — весьма травматичное и, к сожалению, не всегда радикальное вмешательство. Поэтому при лимфедеме нужно начинать лечение как можно раньше.

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 выдавливаться 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.

Чистим лимфосистему

Загрязненность лимфосистемы может привести к большим проблемам. Понятно, что большая загрязненность органов и крови отразится на лимфе. Поэтому прежде чем начинать чистить лимфу, нужно как минимум очистить толстый кишечник и печень.

Потребуются 2 кг лимонов (с кожурой, но без косточек); 2 кг красной свеклы (бордовой), сок которой необходимо приготовить в первую очередь и поставить, плотно закрыв посуду, в холодильник на 3-4 часа; 2 кг моркови; 2 кг гранатов; 2 кг клюквы. Выжать из указанных продуктов соки (каждый в отдельности), затем их смешать и добавить 2 кг меда. Смесь держать в холодильнике, а можно, разделив на ежедневные порции, в морозильнике.

Смесь пить по 50 мл, разбавляя ее 50 мл теплой воды, 1 раз в день. Пить натошак 10 дней подряд, затем 5 дней перерыв; после перерыва снова пить 10 дней с 5-дневным перерывом, и так, пока не кончится смесь. Завтракать можно через 30 минут после приема смеси. Курс повторять 2 раза в год (осенью и весной).

Питание в дни очищения лимфы должно быть облегченным: каши, сырые и вареные овощи, а также фрукты.

Тибетские методики очищения лимфы включают в себя питье свежеприготовленных соков - морковного или яблочного в смеси со свекольным (4:1), по 150-200 мл до еды. Кроме того, предусматривается одновременное употребление спиртовой настойки травы чистотела по следующей схеме: перед завтраком

- 1 капля, перед обедом - 2 капли, перед ужином - 3 капли. Дозу доводят до 15 капель на один прием, а затем постепенно снижают до 1 капли.

Для приготовления настойки чистотел измельчают и отжимают сок, процеживают его через 2-3 слоя марли и на 450 мл сока добавляют 70 мл медицинского спирта. Хранят на холоде.

Помимо очищения лимфы, эта процедура оказывает благотворное воздействие при гипертонии и заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также псориазе.

ПСОРИАЗ УКРОТИМ!!!

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

Серт.соот.РООС RU.АИ40.В00089
Per.yd. №77.99.23.3.У6744.6.05(20.06.06). Реклама.

**ТЕЛ.: (495) 514-72-58,
(926) 819-57-27,
WWW.MEGADERM.RU**

Глава V

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 большим, 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 в организме, 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.



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.

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.ЗАХАРИЩЕВА, 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 образова-

ния 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 за-

ранее 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 методике 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, зная 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 кро-

ви 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 B12, 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».

Это — норма для взрослых

ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Эритроциты	муж. - 4,0 - 5,1 *10 ¹² /л жен. - 3,7 - 4,7 *10 ¹² /л
Hb	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 муж. -	4,5 - 5,5, до 6,5 Т/л
Hb -	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.

Горошек и шпинат помогли крови

Несколько лет назад я страдала от анемии и истощения. Все основные показатели анализа крови стойко держались ниже нормы. А вылечило меня правильное питание. По совету моего лечащего врача я начала пить овсяный отвар и есть по утрам овсяную кашу. Яйца и молоко пришлось покупать на рынке, магазинные не го-

дились. Обязательно нужно готовить куриную или кроличью печень, а на гарнир — гречневую кашу. Полезны для крови зеленый горошек и шпинат: они богаты фолиевой кислотой. Через полгода такой диеты все показатели крови вернулись к норме.

Е.КОСТРЮКОВА,
Ивановская область.

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, гепатиты 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.

Радуга здоровья

Нижегородские ученые при поддержке Российского федерального ядерного центра (г.Саров) разработали метод спектрального анализа крови, и появилась надежда, что лечение многих заболеваний станет более результативным, поскольку диагноз можно поставить на более ранних стадиях развития болезни.

Высокая точность — одно из главных преимуществ метода спектрального анализа крови. Известно, что все органы выделяют в кровь продукты своей жизнедеятельности, поэтому при заболевании какого-либо органа в крови происходят изменения. В ходе анализа инфракрасные спектры поглощения сыворотки крови (а в них отражается ее молекулярный состав) регистрируются на Фурье-спектрометре. Далее данные математически обрабатываются по авторским алгоритмам. Ученым удалось найти критерии отличия спектров крови здоровых людей от спектров больных.

Действительно, всего лишь по одному лабораторному анализу

крови можно определить наличие или отсутствие заболеваний с точностью до 93 % в 9 основных органах и системах: желудке, толстом кишечнике, легких, мочевом пузыре, лимфоидной ткани, почках, молочной железе, женской половой сфере, простате. К примеру, самый распространенный метод скрининга рака легкого — флюорография — точна лишь на 40-50% и неспособна выявлять опухоли малых размеров (на первой стадии).

Метод спектрального анализа абсолютно безопасен для пациента. В отличие от методов рентгеновской диагностики (компьютерной томографии, флюорографии, маммографии и

Глава VI

С лейкоемией нужно бороться!

Лечение лейкоемии ВОЗМОЖНО

Расскажите, как лечат лейкомию. 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

др.) у него отсутствует опасность облучения, а в отличие от эндоскопических методов диагностики (фиброгастроскопии, колоноскопии) - опасность повреждения внутренних органов при исследовании. Кроме того, спектральный анализ заменяет сразу несколько традиционных методов обследования и, по словам ученых, является сравнительно недорогим.

Сдача анализа не отличается от обычного похода в поликлинику. У пациента утром забирается из вены 10 мл крови. Обследование проводится строго натощак. За два дня до сдачи анализа нельзя употреблять алкоголь (даже лекарственные

капли на спирту!) и лекарственные средства. Если человек проходит в это время курс гормональной терапии или принимает биологически активные добавки, то анализ можно будет сдать только через 2 месяца после окончания курса. Исключение составляют препараты, которые принимаются по жизненным показаниям. Нельзя проводить обследование беременным женщинам.

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.

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 кровотечениями.

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.

Подтверждающие 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 эритроцитар-

ной 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 избегать 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.



ФИТОаптека

Предлагаю рецепт от лейкемии.

Берут 100 г травы бересклета и варят ее в 0,5 л белого вина 15 минут. В конце варки добавляют 200 г очищенных кедровых орехов. Едят 3 раза в неделю, макая хлеб в полученное снадобье.

При лейкемии неплохо есть как можно больше хурмы.

А. КЛИМОВА, Нижний Новгород.

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., Тюменская 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 мочевого пузыря, ангины, 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. Закрыть 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 полугод.

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.



ФИТОаптека

При лейкозе приготовьте настойку золотого уса на меду. 1 часть размельченного золотого уса надо настоять на гречишном меду (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.

Полезный совет

При лейкозе надо пить сок плодов мальвы или сок, выжатый из ее корней.

И. ТОМИНА, Ленинградская область.

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. Фильтру-

ют, 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.

Полезный совет

Ешьте айву! Свежие плоды айвы содержат значительное количество железа, поэтому они полезны при малокровии, для профилактики других заболеваний крови.

Д.ПИМЕНОВА, г.Рязань.



ФИТОаптечка

При лейкозе смесь из 200 г корня измельченного аира болотного и 0,5 кг меда залить 0,5 л коньяка. Все перемешать и настоять в течение 14 дней в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке за 1 час до еды 3 раза в день. А еще советую эту смесь запивать чаем из душицы.

Н.ТЕРЕЩЕНКО, Владимирская область.

■ Кстати

В траве барвинка розового содержится более 60 алкалоидов. Наибольший интерес при лечении лейкозов представляют винбластин, винкристин, лейрозин, розидин.

Винбластин входит в цитостатические препараты, которые используются для поддержания ремиссии после сеансов химиотерапии. Он хорошо переносится больными при проведении длительной поддерживающей терапии.

Глава VII

Что еще вы хотели узнать?

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 лимфо-

узлы 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 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.

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 синячково-го 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.

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 обл.

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 препаратами, 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 эритремия 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.

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 злокачественная 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.

Если болеет селезенка...

У моего мужа долго болел живот. Он ходил по разным врачам, но они причину болей 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 обл.

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, лишенные 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 брюшинном пространстве. Природа таким образом пытается оградить ее мягкую и чувствитель-

ную 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 больного 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.

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, воз-

можно. 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 обл.**

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 замени-

теля 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.

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 обл.

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 вполне 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-тростички. 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? Поэтому я боюсь ее делать. Но и не делать боюсь: врач говорит, что возможен плохой исход. Напишите, действительно ли травмированный узел может увеличиться до размера куриного яйца? Могут ли пункцию делать при обезболивании?

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.

Пришлите нам письмо!

Наверное, в жизни каждого человека бывают такие моменты, когда не могут справиться с болезнью даже самые сильные, самые современные медицинские препараты, и тогда на помощь приходит народная (почему-то ее называют иногда нетрадиционной!) медицина: рецепты травников, проверенные на себе, близких и друзьях. И встает на ноги человек, победив недуг! И радуется жизни, солнцу и каждой травинке, в которой скрыта целебная сила!

Нетрадиционные методы лечения имеют вековые традиции. Каждый ищет в природе «свою» терапию. Поделись ее секретами, расскажите о личных рецептах, которые помогли вам сохранить здоровье без лекарственных препаратов. Быть может, именно ваше письмо поможет кому-нибудь излечиться, вернет веру в свои силы.

Темы ближайших номеров - инфекционные и глазные заболевания, болезни детского возраста.

Если же вы хотите получить консультацию специалиста о вашем заболевании, напишите письмо в популярную газету «Сам себе лекарь», периодичность ее выхода чаще, чем нашего сборника. И врачи-эксперты газеты помогут вам советом. Адрес редакции газеты «Сам себе лекарь» тот же, что и редакции сборника «Простые рецепты здоровья».

А мы ждем писем с вашими рецептами, с рассказом о ценном опыте преодоления болезни. Пишите нам и вы станете одним из авторов сборника «Простые рецепты здоровья».

РЕДАКЦИЯ.

ПОДПИШИТЕСЬ УЖЕ СЕЙЧАС!

Подписка
на I полугодие 2009 года

В ФЕВРАЛЕ



ГЛАЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
астигматизм, глаукома,
дальнозоркость, катаракта и
т.д.

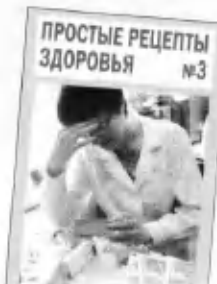


В ЯНВАРЕ

В АПРЕЛЕ



БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ
ДЫХАНИЯ
бронхит, бронхиальная астма,
силикоз и т.д.



В МАРТЕ

В ИЮНЕ



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ
НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И
ВНЕЗАПНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
вывихи, обмороки, поражение
током и т.д.



В МАЕ

БОЛЕЗНИ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ
врожденные болезни, ДЦП,
коклюш, корь, краснуха и т.д.

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ
современные
методы лечения

реклама

ПОДПИСКА - ПРАВИЛЬНЫЙ ШАГ!

16462
ПРЕССА РОССИИ

10813
ПОЧТА РОССИИ