

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ №3**



реклама

**БОЛЕЗНИ
ЭНДОКРИННОЙ
СИСТЕМЫ**

Помочь не пропустить начало серьезных заболеваний, рассказать о симптомах наиболее распространенных болезней, сориентировать в мире лекарственных препаратов и народных средств, которыми лечат сегодня заболевания

эндокринной системы, и познакомить с современными методами диагностики в эндокринологии - вот главная цель февральского номера журнала «Простые рецепты здоровья».

Некоторые главные темы номера:

- из чего состоит эндокринная система и каковы функции ее органов;
- симптомы и лечение наиболее распространенных заболеваний (болезни щитовидной железы, гипогипертиреоз, зоб Хасимото, тиреодит, акромегалия, болезнь Аддисона, сахарный диабет, мужской и женский климакс, ожирение и др.);
- как изменяется гормональный статус в связи с теми или иными заболеваниями;
- что предлагает народная медицина для исцеления заболеваний эндокринной системы.

Наши читатели поделятся личным опытом преодоления недуга, а подборка полезных советов поможет лечиться более эффективно, избежать осложнений и в конечном итоге повысить качество жизни.



**Тематические
журналы о здоровье
в домашнюю
библиотеку каждой
семьи.**

САМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ

библиотека газет

ГАЗЕТНЫЙ МИР СПОРТА
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ №2(38)**

Болезни органов дыхания



**Лечение,
профилактика,
советы врачей
и читателей**

ЭТО ВАЖНО

СПАСЕНИЕ ОТ АСТМЫ И БРОНХИТА!!!

Бронхолегочные заболевания являются одной из самых актуальных проблем современной медицины. Однако отчаиваться и опускать руки не стоит – **ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!!!** Комплекс «**БронхоЛайн**» разработан с учетом последних достижений в пульмонологии всемирно известной компанией AD Medicine. Комплекс «**БронхоЛайн**» рекомендован при всех бронхолегочных и аллергических заболеваниях. Препарат обладает спазмолитическим, противовоспалительным и отхаркивающим действием. При приеме «**БронхоЛайн**» постепенно снимаются приступы удушья. Наблюдается разжижение вязкой мокроты. Устраняются одышка и кашель, снимается ощущение заложенности в груди, проходят хрипы, тяжелое дыхание. Также комплекс оказывает антиаллергическое и противоотечное действие, снимает вазомоторную реакцию со стороны слизистых – зуд, жжение.

ПРЕПАРАТ РЕКОМЕНДОВАН ПРИ:

- Астме любой степени тяжести;
- Хронических и острых бронхитах;
- Эмфиземе легких, пневмосклерозе, саркоидозе;
- Бронхиолите, пневмонии.

АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ:

- поллинозе, рините,
- альвеолите, дерматите,
- нейродермите и т.д.



АСТМА
STOP

КУПИРУЕТ ПРИСТУПЫ У АСТМАТИКОВ НА 3-4 ГОДА!!!

Мы помогли многим, поможем и Вам! Звоните!

Консультация специалистов ежедневно
с 10.00 до 17.00 по телефону в Москве

Сб-во 77.99.23.3.У9456.9.07 от 09.2007 г.

ООО «Криал» г.Москва, ул.Гостиный двор, д.9Б ОГРН 1057749427240 Реклама

8(495) 797-47-47

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ВНИМАНИЕ! ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА ДЛЯ САМЫХ ЭКОНОМНЫХ!

ПОДПИСАТЬСЯ НА БРОШЮРУ
«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»
НА II ПОЛУГОДИЕ 2009 ГОДА
МОЖНО ПО КАТАЛОГАМ:

10813 ПОЧТА РОССИИ 16462 ПРЕССА РОССИИ

ТОЛЬКО ДО 31 МАРТА!

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Заболевания легких

Пневмония

Не похожи ли ваши ногти
на часовые стекла?

Серебряная вода лечит легкие

Домашние горчичники

от пневмонии

Цена коры

Мокрица, а мокроты не терпит

Проверено: эффект есть!

Когда в легких темно

Осложнения пневмонии

Пневмосклероз

Инфаркт легкого

Эмфизема

Лекарство из фиалки

Ягоды от одышки

Профессиональные заболевания

органов дыхания

Легкие в пыли

Туберкулез легких

Как сегодня лечат чахотку

Крутите сигары... из крапивы

Советы по лечению туберкулеза

Лекарство из горшочка Винни Пуха

Медовое послевкусие

Прополис на здоровье

Мед вылечит от туберкулеза

Полынь при меде не горчит

Медуница и мед: опасно для кашля!

Медуница и мед: опасно для кашля!

Медуница и мед: опасно для кашля!

Медуница и мед: опасно для кашля!

Медуница и мед: опасно для кашля!

Медуница и мед: опасно для кашля!

Медуница и мед: опасно для кашля!

Медуница и мед: опасно для кашля!

Медуница и мед: опасно для кашля!

Медуница и мед: опасно для кашля!

Медуница и мед: опасно для кашля!

Медуница и мед: опасно для кашля!

Медуница и мед: опасно для кашля!

Кто виноват и что делать?	31
Лекарство от сосны	32
Булыжник тоже лекарство!	33
Бронхит и виноград	34
Алтей — друг бронхов	35
Бронхоэктазы	35
Кашель	
Как же надоело кашлять...	36
Сироп из татарника	38
«Звездочка» моя исцеляющая	38
Посвистим?	39
Зопник борется с бронхитом	40
Дышим паром	41
От кашля мать-и-мачеха	41
Готовим «капли датского короля»	42
Долгий кашель пройдет быстро	43
Эффект макового молока	44
Бронхиальная астма	
Нелегкое страдание легких	45
Подозреваете	
бронхиальную астму	48
Что делать во время приступа?	48
Коктейль от удушья	50
С астмой - жестко!	51
Парадоксы физической нагрузки	52
Правила пользования	
ингалятором	55
Полезный корень мальвы	58
Диета при аспириновой астме	58
Самолечению не поддается!	60
Астма обходит меня стороной	63
Специмгнатика для астматиков	65
Багульник лечит астму	67
Исцеляет утренняя роса	67
Современные методы лечения	
астмы	69
Грамота дыхания	
«У меня одышка, доктор»	72
Правила грамотной	
техники дыхания	74

Гимнастика против одышки	74	Глава V	
Шаги к здоровью	76	Другие заболевания	
Не упустите свой шанс!	77	органов дыхания	
Когда нечем дышать	78	Синдром Хаммена-Рича	92
Так чистят бронхи йоги	79	Атипичная пневмония	93
Компрессы из творога	81	ХОБЛ заставит бросить курить	94
Глава III		Грибы в легких	96
Заболевания плевры		Медуница-легочница	97
Ольха серая лечит плеврит	82	Брохиолит	98
Если газы проникли в легкие	85	Прощание с бронхитом	99
Спонтанный пневмоторакс	86	Варенье из одуванчиков	99
Травы — архитекторы здоровья	87	Помощь при удушье	100
Грудной сбор вылечит кашель	88	Смесь жиров от туберкулеза	100
Глава IV		Пневмония любит пожилых	101
Заболевания трахеи		Мед от плеврита	102
«Лающий» кашель —		Вероника объявляет сбор	103
симптом трахеита	89	Муковисцидоз	104
Хурма лечит вкусом	90	Профилактика туберкулеза	
Чихотка излечима	92	у детей	106
		Осторожно: лекарство	108
		Пришлите нам письмо!	112

Тема следующего сборника «Простые рецепты здоровья» -
«Болезни эндокринной системы»,
№3(39) поступит в продажу 11 марта 2009 года.

Scan Valeriy 06.03.2009г.

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
 выпуск 2(38), февраль 2009 г.

Подписные индексы: 16462,10813

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

Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород,
 ул. Родионова, д.192, корп.1.
 Телефон (831) 434-98-16
 E-mail: zdorovie@gmi.ru

Газета зарегистрирована Министерством РФ
 по делам печати, телерадиовещания
 и средств массовых коммуникаций 15.04.2003 г.
 Регистрационное свидетельство ПИ № 77-15187

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»
 Издатель - ЗАО «Редакционный центр
 «Газетный мир»

Адрес издателя: 603126, Нижний Новгород,
 ул. Родионова, д.192, корп.1. Сайт www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефоны:
 (831) 434-88-20, 434-91-16
 факс (831) 434-88-22; e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
 ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-98-67, 275-98-68, 275-97-53,
 275-97-54; e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок
 Телефон (831) 432-92-56.

Подписано в печать 23 января 2009 г. в 10 часов
 (по графику - в 10 часов).

Дата выхода в свет 11 февраля 2009 г.

Тираж 118404 Заказ № 5954002. 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

Заболевания легких

Пневмония

Не похожи ли ваши ногти на часовые стекла?

Я постоянно чувствую слабость, недомогание и покашливаю. Эти признаки у меня появились после пневмонии, которую я перенесла несколько лет назад (лечили меня в больнице). Расскажите о пневмонии подробнее.

Г.ФЕОКТИСТОВА, Иркутская область.

Пневмония - это инфекционное заболевание легких. Возбудителями являются пневмококки, стрептококки, стафилококки, вирусы. Способству-

ют пневмонии сильное переохлаждение, повышенные физические и нервные перегрузки, регулярная интоксикация организма, к которой

врачи относят алкоголизм и курение, неблагоприятные воздействия окружающей среды. По длительности течения заболевания пневмония бывает острой и хронической, а по распространенности воспалительного процесса в легких врачи различают долевую (или крупозную пневмонию), когда поражается целая доля легкого, и очаговую (или бронхопневмонию).

Развитие острой пневмонии характеризуется внезапным началом заболевания, резким подъемом температуры тела до 38-40 градусов, она держится несколько дней, потерей аппетита, кашлем, который в начале заболевания бывает сухим, а затем переходит в кашель с выделением мокроты с примесью крови. Сознание может быть спутанным. При исследовании крови отмечается лейкоцитоз (увеличение количества лейкоцитов в крови) и увеличение СОЭ.

Часто больные жалуются на боль в боку, усиливающуюся при вдохе или кашле. Этот симптом характерен для крупозного воспаления легких. При обширном, тяжелом поражении легких характерно поверхностное учащенное дыхание, но при этом больные жалуются на ощущение нехватки воздуха. При крупозной пневмонии наблюдаются патологические изменения в сердечно-сосудистой системе: учащение пульса, снижение артериального давления. Больных крупозной пневмонией рекомендуют госпитализировать. Если лечение происходит дома, назначается строгий постельный режим. Кормить больного нужно понемногу, но чаще, чем обычно. Пища должна быть полужидкой, питательной. Полезно обильное питье: клюквенный морс,

фруктовые соки, чай, минеральные воды (боржом). Важно следить за работой кишечника.

Лечат крупозную пневмонию сердечно-сосудистыми средствами, антибиотиками и сульфаниламидными препаратами. При своевременном начале лечения уже через несколько дней состояние больного заметно улучшается, а само острое воспаление легких длится от нескольких дней до нескольких недель, в большинстве случаев заканчиваясь полным выздоровлением.

Хроническое воспаление легких может быть результатом перенесенной острой пневмонии или возникать как одно из осложнений хронического бронхита. Нередки случаи хронического воспаления легких из-за очагов инфекции в носовых пазухах (гайморит) или в верхних дыхательных путях.

Больные, страдающие хроническим воспалением легких, постоянно чувствуют недомогание, ногти постепенно приобретают форму часовых стекол, а пальцы - вид барабанных палочек. Хроническая пневмония сопровождается постоянным кашлем с выделением гнойной мокроты, запахом изо рта, увеличением грудных лимфатических узлов на стороне поражения, увеличением печени. Заболевание прогрессирует постепенно, происходит уплотнение стенок бронхов, их расширение, разрастание соединительной ткани в легких.

Хроническая пневмония протекает с периодическими процессами обострения заболевания и его затихания. При обострении повышается температура тела, появляется кашель с мокротой, одышка и боли в грудной клетке.

Особенностью хронического

воспаления легких является тот факт, что эти симптомы стихают гораздо медленнее, чем при острой пневмонии, да и полного выздоровления может не наступить. Частые и продолжительные обострения хронического заболевания приводят к склерозу легочной ткани, значительно ухудшающему снабжение крови кислородом.

Помогают в лечении пневмонии и **народные средства**. Вот несколько эффективных рецептов.

◆ 2 ст. ложки измельченной травы душицы залить стаканом кипятка. Выпить в 3 приема за 30 мин. до еды.

◆ 300 г меда, 0,5 стакана воды и лист мелко нарезанного алоэ смешать и варить на медленном огне 2 часа, остудить, размешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ 2-3 ч. ложки плодов тмина залить стаканом кипятка, настаивать до остывания. Выпить в течение суток.

■ Кстати

Легкие взрослого человека состоят из более чем 700 миллионов альвеол, занимающих поверхность, площадь которой в 50 раз превышает поверхность человеческого тела.

Полезный совет

Чтобы избавиться от кашля после воспаления легких, советую вскипятить стакан свежего непастеризованного молока с двумя ягодами сушеного инжира. Выпивайте молоко горячим 2 раза в день после еды по целому стакану.

Н.СЛИТКОВА, Хабаровский край.

Серебряная вода лечит легкие

Хочу поделиться эффективным и проверенным методом лечения болезней легких: острого и хронического бронхита, пневмонии, затяжного кашля, простуды. После приема этого лекарства нормализуется обмен веществ, повышается работоспособность организма, исчезают хрипы в легких.

В состав моего лекарства входит

биостимулированный сок алоэ. Для его приготовления годятся нижние и средние листья алоэ, возраст которого не менее трех лет, при этом в течение недели цветок нельзя поливать. Листья промывают, просушивают и кладут на 12 дней на нижнюю полку холодильника. При таких условиях в алоэ образуются биогенные стимуляторы, которые

нужны больному организму.

А еще необходимо приготовить серебряную воду. Если нет ионатора воды, то приобретите в магазине серебряную ложку. Положите ее на ночь в двухлитровую стеклянную банку с водой, и утром вы получите серебряную воду. Теперь можно делать лекарство.

Растопите в эмалированной кастрюле 1,5 килограмма липового меда, не давая ему закипеть, добавьте 1 стакан сока алоэ и пропарьте смесь на водяной бане.

Отдельно залейте 50 г березовых почек (2,5 ст. ложки), 25 г липового цвета (4 ст. ложки), 5 г корня солодки (1 ч. ложка) 3 стаканами кипящей серебряной воды, поставьте смесь на огонь и прокипятите 2 минуты (если берете свежие травы, то весовое количество сырья увеличивайте

вдвое). Во время закипания поддержите руки над кастрюлей ладонями вниз и скажите тихо: «Пусть уговорят друг друга». Затем снимите отвар с огня, настаивайте 20 минут, процедите, остаток отожмите. Когда мед с алоэ остынут, соедините их с травяным отваром и перемешайте.

Отдельно заварите стаканом кипящей серебряной воды 1 ст. ложку цветков ромашки, настаивайте 20 минут и вылейте в полученную смесь, перемешайте. Затем добавьте 1 стакан растительного масла и еще раз тщательно перемешайте.

Храните приготовленное лекарство в темном прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Перед каждым употреблением содержимое взбалтывайте.

В.МЕРЗЛИКИН, г.Орел.



ФИТОАПТЕЧКА

Для лечения пневмонии 2 ч. ложки сушеной черники залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте в течение 10 минут. Пейте настой теплым 4 раза в день по полстакана.

О.БОБРОВА, Ленинградская область.

Домашние горчичники от пневмонии

Мне 86 лет. В молодости я не ладила со сквозняками. Чуть только продует, тут же появлялись кашель, слабость, подсказывала температура.

Врачи ставили диагноз «пневмония» и отправляли в больницу.

А тогда в моде были антибиотики, кололи их в меру и без меры. Из-за антибиотиков я потеряла слух, теперь ношу слуховой аппарат.

Решила я закалывать свой организм. Летом выезжала к морю работать в пионерских лагерях (я

педагог). Очередной раз, будучи в здравнице, я простудилась и заболела. Сотрудница из местных жителей пригласила меня в свою баню. Натерла мне грудь медом. Я прогрелась в парной, сколько хватило сил. Моя знакомая напарила меня березовым веником и уложила в постель. Утром я была здорова.

Дома я стала при малейших признаках хвори натирать грудь и спину горчичным или майским медом и ставить горчичники домашнего изготовления.

Брала 1 ст. ложку сухой горчицы,

1 ст. ложку растительного нерафинированного масла, 1 ст. ложку ржаной муки и немножко воды.

Получалось тесто густоты сметаны, выкладывала эту смесь на лист газеты, а второй половиной газеты закрывала. И этот пластырь я прикрепляла на лопатки и грудь и держала всю ночь.

Домашние горчичники не «кусает», не дают ожога, но очень хорошо и глубоко прогревают.

Никакой пневмонии не будет, если лечиться таким способом.

А.ДАВИДЕНКО,
г.Санкт-Петербург.



ФИТОАПТЕЧКА

От кашля мне очень помогает сок клюквы с медом. Смешайте мед и клюквенный сок в соотношении 2:1 и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

А.ТРОШКИНА, Томская область.

Цена коры

Многие считают, что кора деревьев не является лекарственным сырьем, но это не так. Я решил рассказать о пользе коры и хвои пихты сибирской.

Кора пихты обладает бактерицидным, общеукрепляющим, тонизирующим и противовоспалительным свойствами. Она удивительным способом регулирует давление, помогает при болезнях легких.

1 ст. ложку измельченной коры пихты залейте стаканом воды, доведите до кипения и поддержите на слабом огне 5-7 минут. Настаивайте

около часа, процедите и добавьте кипяченой воды до объема стакана. Принимайте по четверти стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Хвоя пихты с успехом борется со многими болезнями легких и является хорошим вспомогательным средством в лечении туберкулеза.

5 ст. ложек измельченной хвои залить в термосе 0,5 л кипятка, оставить на ночь, утром процедить и пить в течение дня вместо воды.

В.СЕРОВ, Куйтунский район
Иркутской области.

Мокрица, а мокроты не терпит

Мокрица (звездчатка средняя) растет повсюду, это самый злостный сорняк. Произрастает она в основном на сыром месте, по берегам рек. С виду это непривлекательное растение - мелкое, стелющееся, обладает многими целебными свойствами.

Мокрица эффективна и при лечении заболеваний легких (особенно при кровохарканье), она способна остановить кровавую рвоту, ее ис-

пользуют при кашле, чтобы легче отходила мокрота.

Настой готовят так: 1 ст. ложку измельченной мокрицы заливают стаканом кипятка, настаивают сутки, процеживают. Принимают по четверти стакана настоя 4 раза в день до еды.

Нужно помнить, что настой или отвар мокрицы можно хранить не более 2 суток.

Н.ОСИПОВ, г. Томск.



ФИТОАПТЕЧКА

При бронхите или воспалении легких нас выручает такое средство из яиц.

2 взбитых сырых яйца я жарю на свином нутряном сале, посыпаю крупной солью, немного остужаю и теплую яичницу кладу на грудь ребенка. Обматываю полотенцем, надеваю плотную футболочку и оставляю так на всю ночь. А утром все снимаю.

Еще при бронхите я варю 10 минут на слабом огне 2-3 листа свежей мать-и-мачехи (или 2 ч. ложки мелко нарезанной сухой травы) в 0,5 л свежего молока и добавляю туда 0,5 ч. ложки растопленного свиного сала. Пить это средство нужно теплым, мелкими глотками на ночь. Доза для детей - 0,5 стакана, для взрослых - целый стакан.

М.ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.

Проверено: эффект есть!

Для лечения тяжелой формы пневмонии, при кашле с кровью понадобится: по 0,5 кг несоленого сливочного масла, внутреннего смальца и меда, по 250 г алоэ, березовых почек и 0,5 л водки. Смешать масло,

смалец, мед и водку. Измельченные листья алоэ и березовые почки положить в марлевый мешочек и опустить в смесь (чтобы не было в смеси «мусора»). Смесь довести до кипения, мешочек вынуть и отжать.

Принимать приготовленное лекарство 3 раза в день перед едой с теплым молоком - 0,5 л молока плюс 1 ст. ложка состава, который перед употреблением надо размешать. После этого следует выпить сырое домашнее яйцо или съесть кусочек сливочного масла, а уже потом,

через некоторое время, можно принимать пищу.

За этот рецепт меня благодарили многие люди, которые им воспользовались. Это действительно эффективный народный рецепт.

Г.РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

В детстве я тяжело заболела воспалением легких. В больницу мама меня не отдала, так как больница находилась за 30 км от нашего села. Стали они с бабушкой меня лечить домашними средствами. Кипятили молоко пополам с бараньим жиром и этой горячей смесью меня поили. Затем все тело - грудь, спину, ноги - растирали этим же жиром, а потом очень тщательно укутывали. Помню, что я очень быстро поправилась.

А.АЛЬШАНСКАЯ,
Хабаровский край.



ФИТОАПТЕЧКА

От воспаления легких (пневмонии) советую воспользоваться таким рецептом: 7 ст.ложек цветов зверобоя, 5 ст.ложек листьев зверобоя, 100 г оливкового масла, 30 г миндального масла, 60 г меда.

Цветки и листья измельчить, залить оливковым и миндальным маслом, довести до кипения, варить на слабом огне 10 минут.

Охладить, процедить. Принимать по 1 ч.ложке 7-8 раз в день, заедая медом.

З.БЕРЕСНЕВА, Даровский район Кировской области.

Когда в легких темно

Хочу порекомендовать рецепт одной бабушки, с помощью которого та окончательно вылечила своего вну-

ка (у него было затемнение в легком). Сейчас же этому внуку 73 года!

Налить в стеклянную или эмали-

рованную посуду 9 литров свежей деревенской сыворотки (без примеси воды), положить в нее 8 яиц (целиком, не разбивая) и 200 г сливочного масла. Поставить в темное место, где попрохладнее. Держать до тех

пор, пока сыворотка не растворит яйца вместе со скорлупой.

Вот эту образовавшуюся жидкость и нужно пить, начиная с половины стакана.

А.ПУХОВА, г.Курган.

Осложнения пневмонии

Пневмосклероз

Мне 52 года. У меня обнаружили пневмосклероз. Расскажите, пожалуйста, что это за болезнь и как она проявляется?

Н.И., г. Хилок Забайкальского края.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Пневмосклероз - это разрастание соединительной ткани в легком вследствие воспалительного или дистрофического процесса, в результате чего происходит нарушение эластичности и газообменной функции пораженных участков. Соединительная ткань в легком приводит к деформации бронхов, резкому уплотнению и сморщиванию ткани легкого. Легкое становится безвоздушным, плотным и уменьшается в размере.

Пневмосклероз может возникать в любом возрасте, но чаще это заболевание встречается у мужчин. Выделяют постнекротические склерозы, дисциркуляторные (при хроническом застое крови и лимфы), а также развивающиеся в результате дистрофического процесса и склерозы воспалительного происхождения (асептического и инфекционного).

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Пневмосклероз возникает при различных заболеваниях и повреждениях легких. Чаще всего пневмосклероз является следствием необратимого повреждения нормальных структур легочной ткани, когда погибшие элементы замещаются соединительной тканью. Так, очаговый пневмосклероз развивается в результате абсцесса легких или туберкулеза. При хроническом нагноительном процессе в бронхах (например при бронхоэктазах) вокруг пораженных бронхов также могут развиваться изменения легочной ткани (перибронхиальный склероз).

Причиной пневмосклероза может быть и пневмония, в результате которой формируется особая форма очагового пневмосклероза - карнификация (легочная ткань в очаге поражения приобретает консистенцию и вид сырого мяса).

Развитию заболевания способствуют частые простуды, отравления химическими веществами.

Пневмосклероз может быть следствием механического (ранение) повреждения легочной ткани или лучевого воздействия. Болезнь могут вызвать инородные тела в бронхиальном дереве. В этом случае быстрота развития пневмосклероза зависит от распространенности воспалительного процесса и длительности нахождения инородного тела в бронхах. Пороки развития легких и бронхов при возникновении воспалительного процесса также ведут к склерозу.

Иногда пневмосклероз может быть самостоятельным первичным заболеванием, но это встречается довольно редко. Исход воспалительного процесса в легких в значительной степени зависит от состояния защитных сил организма.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Основным симптомом пневмосклероза является одышка. На первых стадиях болезни одышка возникает только при физической нагрузке, затем и в состоянии покоя.

Другой признак заболевания - синюшность кожных покровов - цианоз, который развивается из-за пониженной гипервентиляции альвеол кислородом.

Пневмосклероз всегда сопровождается явлениями хронического брон-

хита и поэтому больные жалуются на кашель. Вначале кашель появляется только изредка по утрам, затем он становится все более навязчивым, при откашливании выделяется гнойная мокрота.

При очаговом пневмосклерозе больные обычно не предъявляют жалоб, их может беспокоить лишь небольшой кашель с мокротой.

При осмотре иногда обнаруживаются некоторое западение грудной клетки на стороне поражения.

Главное проявление диффузного пневмосклероза - одышка, которая часто сопровождается сухим упорным кашлем. Возможны боли ноющего

характера в груди, похудание, общая слабость, быстрая утомляемость. В результате снижения эластичности легких затруднен вдох, а постепенно углубляющаяся гипоксия приводит к еще одному характерному признаку диффузного пневмосклероза - цианозу. На ранних стадиях болезни появляется сухой кашель с выделением слизи, а затем гнойной мокроты.

Более редкой формой диффузного пневмосклероза является пневмофиброз. Для этой формы характерно поверхностное частое дыхание, высокое стояние диафрагмы. Развитие заболевания ведет к легочно-сердечной недостаточности, цианозу, набуханию шейных вен, одышке. Грудная клетка может быть уплощенной, но чаще она

Пневмосклероз является хроническим заболеванием, которое сопровождается человека до конца жизни. Это объясняется тем, что часть рабочей легочной ткани легкого замещена соединительной тканью, которая не участвует в дыхательном процессе. И чем больше легочной ткани замещено, тем тяжелее протекает заболевание.

расширена. Дыхание жесткое или ослабленное. Могут быть сухие и влажные хрипы.

В некоторых случаях пневмосклероз не вызывает каких-либо болезненных проявлений и считается формой выздоровления при тех или иных патологических процессах (например, при туберкулезе легких) или повреждениях.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Ведущим методом диагностики пневмосклероза является рентгенологическое исследование, так как часто заболевание может протекать бессимптомно, сопровождаясь лишь незначительными нарушениями дыхания. Рентгенологическое исследование позволяет обнаружить изменения легочной ткани, выявить их распространенность, степень и характер развития. Для более четкого определения пораженных участков могут использовать томографию.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Лечение пневмосклероза направлено прежде всего на заболевание, которое его вызвало. Для улучшения бронхиальной проходимости применяются отхаркивающие и раз-

жижающие мокроту средства, при одышке - бронхоспазмолитические средства (эуфиллин и др.), при недостаточности кровообращения - сердечные гликозиды, при выраженных аллергических проявлениях - глюкокортикоиды, при осложненном течении (частых пневмониях, бронхитах, бронхоэктазах) проводятся антибактериальная и противовоспалительная терапии. Широко используют лечебную физкультуру, массаж грудной клетки, оксигенотерапию и физиотерапию. При ограниченных пневмосклерозах, фиброзах и циррозах, появлении деструкции и нагноения назначают хирургическое лечение (удаление пораженного участка легкого).

Отказ от вредных привычек, закаливание, занятия легкими видами спорта могут значительно улучшить общее состояние больного.

ПРОФИЛАКТИКА

Она заключается в предупреждении острых заболеваний органов дыхательной системы, своевременном лечении простудных заболеваний, пневмоний, бронхитов, туберкулеза легких. Особое внимание должно быть направлено на борьбу с курением.

Инфаркт легкого

Оказывается, бывает не только инфаркт миокарда, но и инфаркт легкого. Что же это такое? Как его лечат?

Д.БУТОВ, Тюменская область.

Заболевание, развивающееся в результате образования тромба в системе легочной артерии или заноса его из периферических вен

(тромбозомболия), называется инфарктом легкого. Закрытие тромбом просвета сосуда ведет к повышению давления в легочной артерии и к

кровоизлиянию в легочную ткань. Инфаркт может произойти и после хирургических операций, у женщин в послеродовой период, при сердечной недостаточности, переломах длинных трубчатых костей и даже после длительного постельного режима. Тромбоз может развиваться при поражении стенки легочной артерии и ее ветвей (воспалительного или склеротического характера), замедлении кровотока в малом круге кровообращения (например, при сердечной недостаточности), нарушении в системе крови.

Тяжесть заболевания определяется в первую очередь диаметром пораженного сосуда. Большую роль в развитии заболевания играют состояние сердечной мышцы, размеры тромба, скорость развития вторичного тромбоза.

Симптомы инфаркта легкого: внезапно возникшая (или резко усилившаяся) одышка, боль в груди, бледность с пепельным оттенком, нарушение ритма сердца (учащение, мерцательная аритмия), снижение артериального давления, повышение температуры тела, кашель со слизистой или кровянистой мокротой, кровохарканье. Может выслушиваться шум трения плевры, хрипы. Но иногда правильный диагноз поставить трудно, симптомы бывают похожи на признаки пневмонии или тахикардии. Небольшие инфаркты легкого

могут протекать и бессимптомно. У больных с пороками сердца такой инфаркт может проявляться лишь тахикардией, небольшой одышкой и слегка пожелтевшими склерами. В отличие от крупозной пневмонии боль в боку при инфаркте легкого появляется раньше озноба и лихорадки, а кровохарканье - вскоре после появления боли. При очаговой пневмонии нет столь выраженных болевых ощущений, тахикардии, одышки, беспокойства и страха.

Распознавание инфаркта легкого происходит в результате рентгенографии, ангиопульмографии (рентгенологическое исследование кровеносных сосудов легких) и сцинтиграфии (рентгенографии с использованием изотопов).

Лечение. При первых признаках инфаркта легкого больного срочно госпитализируют. При лечении назначаются фибринолитические (растворяющие тромб) средства: стрептокиназа, стрептодеказа, альвезин, фибринолизин в сочетании с гепарином, эуфиллином, реополиглюкином. Хороший эффект дают антибиотики. После улучшения общего состояния и устранения опасных проявлений болезни лечение проводится по общим правилам лечения пневмонии.

Профилактика инфаркта легкого направлена в первую очередь на предупреждение венозного застоя в ногах.

■ Кстати

Ученые выяснили, что красное вино может ослаблять отрицательные последствия серьезной и прогрессирующей болезни легких.

Они обнаружили в вине активный ингредиент, который обладает противовоспалительными и противоокислительными свойствами и может оказаться полезным при лечении хронической обструктивной болезни легких.

Ученые говорят, что ресвератрол может быть даже еще более эффективным, чем стероиды, при лечении этого заболевания.

Ресвератрол - это антиоксидант, то есть вещество, которое уничтожает вредные для клеток свободные радикалы. Ресвератрол содержится в кожце винограда и других ягод, и ему приписывают многие из полезных для здоровья свойств красного вина.



ФИТОаптека

При длительном сухом кашле залить 2 ст. ложки сухих цветков подсолнуха стаканом спирта. Настаивать 7 дней.

Пить по 25 капель 3 раза в день как отхаркивающее средство.

Е.КОРЗУХИНА, г. Пермь.

Эмфизема

Почему возникает эмфизема легких? Слышал, что заболевание можно лечить с помощью специальной гимнастики. Какие упражнения помогут в лечении эмфиземы?

Д.ХЛЕБЦОВ, Ульяновская область.

ЧТО ТАКОЕ ЭМФИЗЕМА?

Это расширение воздушных пузырьков. При этом во время выдоха легочные пузырьки не спадаются, а во время вдоха, соответственно, практически не увеличиваются: ведь они и так уже увеличены. Газообмен нарушается, организм получает меньше кислорода. Страдают не только легкие, но и другие органы и ткани. В первую очередь - сосуды и сердце. Нехватка кислорода способствует тому, что в легких и бронхах начинает усиленно развиваться соединительная ткань. При этом просвет бронхов сужается, строение легких нарушается. Кислорода в организм

поступает еще меньше, развивается, как говорят врачи, «порочный круг».

ПОЧЕМУ ОНА ВОЗНИКАЕТ?

Причина эмфиземы - не выделенные вовремя бронхиты, бронхиальная астма, пневмония. Все эти недуги проявляются кашлем, на который больные не всегда обращают внимание. К врачу приходят уже тогда, когда грудная клетка увеличивается, становится бочкообразной, а больному становится буквально нечем дышать: ведь все легочные пузырьки переполнены воздухом и не обеспечивают потребности организма в кислороде.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЭМФИЗЕМА?

Кроме изменения формы грудной клетки, эмфизема проявляется кашлем, одышкой, слабостью, утомляемостью. Из-за нехватки кислорода человеку становится трудно выполнить даже обычную физическую нагрузку. При дыхании больной нередко надувает щеки. Может отмечаться посинение губ, носа, кончиков пальцев.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ?

При лечении важно влиять на факторы, вызвавшие это заболевание. Если это бронхит, астма, пневмония или силикоз, то нужно принять меры, чтобы от них избавиться или хотя бы уменьшить количество обострений. Если эмфизема легких - врожденное состояние, то нередко помогает хирургическая операция: пораженная часть легкого убирается, и человек вновь начинает чувствовать себя здоровым.

Но все меры окажутся бесполезными, если больной курит: ведь курение вызывает воспаление бронхиального дерева.

При обострении воспаления в бронхах и легких врач назначает антибиотики. Самостоятельно их применять не следует, можно себе навредить. Если человек мучается приступами астмы, то назначаются средства, снимающие их (атровент, беродуал, теофиллин и т. д.). Отхаркивающие лекарства (бромгексин, амбробене, лазолван) способствуют тому, что мокрота начинает отходить лучше, бронхи и легкие очищаются. Все эти меры помогут улучшить состояние, но и только. **Эмфизема легких - заболевание, которое не вылечивается.** По крайней мере

в том случае, если поражены все легкие.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАНИЯ

Так как строение легочных пузырьков при эмфиземе нарушается, то у больных утомляются дыхательные мышцы. Ведь для того чтобы хоть как-то обеспечить организм кислородом, им приходится преодолевать повышенное сопротивление. Поэтому важно проводить тренировки, способствующие нормальной работе мышц.

В первую очередь нужно тренировать диафрагму, которая разделяет грудную и брюшную полости. Диафрагму тренируют в положении лежа и стоя.

Больной стоит с широко расставленными ногами; отводя руки в стороны, делает вдох, затем, переводя руки вперед и наклоняясь вниз, производит медленный выдох, во время которого следует втягивать мышцы живота.

Если больной лежит на спине, то руки кладет на живот и делает продолжительный выдох, выдувая воздух ртом; руками в это время он надавливает на переднюю брюшную стенку, усиливая выдох.

Важно правильно поставить дыхание. Кроме больных, страдающих заболеваниями легких, этими упражнениями занимаются оперные певцы. Правильная постановка дыхания позволяет им долго тянуть ноты.

◆ Сделав медленно полный вдох, нужно ненадолго задержать воздух и короткими сильными толчками выдохнуть его через губы, сложенные трубочкой, не надувая щек. Такое дыхание будет способствовать отхождению мокроты.

◆ Сделав полный вдох, можно задержать его, а потом одним резким усилием «вытолкнуть» через открытый рот, сомкнув губы в конце выдоха. Повторить два-три раза.

◆ Сделать полный вдох, задержать воздух на несколько секунд. Тут же вытянуть расслабленные руки вперед, потом сжать пальцы в кулаки. Нарастивая напряжение до предела, притянуть кулаки к плечам, затем медленно и с силой, будто отталкиваясь от стен, развести руки в стороны и быстро вернуть кисти к плечам. Повторить последние движения 2-3 раза, а затем, расслабляясь, с силой выдохнуть через рот. Затем сделать первое упражнение.

◆ Справиться с нарушением дыхания помогут упражнения йогов: необходимо в течение 12 секунд совершать вдох, затем на 48 секунд задержать дыхание и выдохнуть воздух за 24 секунды. Лучше всего такое упражнение проделывать не один, а два-три раза подряд.

◆ Полезным также считается дыхание с помощью создания так называемого положительного давления в конце вдоха. Осуществить это не так уж сложно: для этого необходимы шланги различной длины (через которые будет дышать больной) и установка водяного затвора (банка, наполненная водой). После достаточно глубокого вдоха следует как можно медленнее выдыхать через шланг в наполненную водой банку. Все это позволяет тренировать дыхательные мышцы.

Лекарство из фиалки

Для лечения эмфиземы легких есть два универсальных сбора трав.

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

◆ Если вас беспокоит длительный (в течение нескольких недель) кашель в течение дня.

◆ Если вас начал беспокоить кашель по утрам (курильщики – не исключение, наоборот, им надо следить за собой особенно внимательно!).

◆ Если при кашле выделяется большое количество мокроты (особенно гнойной или кровянистой).

◆ Если у вас изменился характер кашля: например, из утреннего он превратился в постоянный, или добавился надсадный ночной кашель.

◆ Если вы чувствуете одышку при физической нагрузке.

◆ Если у вас время от времени возникают приступы кашля или затрудненного дыхания и вы не можете понять, с чем эти приступы связаны.

◆ Если у вас в медицинской карточке стоит диагноз: хронический бронхит, хроническая пневмония, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, хроническая обструктивная болезнь легких. В этом случае обязательно обращайтесь к врачу не реже 1-2 раз в год (для профилактики!). Практика показывает: люди, которые регулярно и вовремя лечились, редко заболевают эмфиземой легких.

Ольга СОРОКИНА.

Возьмите 2 ст. ложки корня фиалки душистой, по 1 ст. ложке соевых почек и корня солодки.

1 ст. ложку смеси залейте стаканом холодной воды, кипятите 20 минут, настаивайте час, процедите. Пейте по четверти стакана 4 раза в день в течение месяца.

Смешайте по 1 ч. ложке травы спорыша, листьев мать-и-мачехи и цветков бузины. Залейте смесь стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите.

Пейте по 0,5 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Бронхиты и плевриты вызывают эмфизему, она в свою очередь провоцирует новые воспалительные заболевания легких. Чтобы защитить легочную ткань от инфекции, 2 раза в год месячными курсами принимайте бета-каротин (2 мг в обед), витамин Е (16 мг вечером), витамин С (500 мг после завтрака) и цинк (5 мг на ночь).

Г.РУДЕНКО, г.Невинномысск Ставропольского края.



ФИТОаптечка

При длительном кашле очистить легкие помогает мед с ядрами лещины (лесных орехов). Но больше всего полезны кедровые орешки, отваренные в сладком вине: полстакана орехов залить 0,5 л вина и варить 20 минут.

В.ВЛАСОВА, Тюменская область.

Полезный совет

При сушке некоторые из плодов теряют так необходимый нам витамин С, поэтому, если вы решили заготовить его на зиму, то можно засушить ягоды шиповника и черной смородины. Они лучше сохраняют его, так как не содержат в своем составе окислительных ферментов.

Ягоды от одышки

Мне за 80. Болею много лет эмфиземой легких. Напишите, как мне питаться и какими народными средствами лечиться от одышки.

Л.МОРЯКОВА,

р. п. Дальнее Константиново Нижегородской области.

Врачи-фитотерапевты рекомендуют при возрастной эмфиземе приготовить сбор из равных частей листьев берёзы, корня одуванчика, спорыша

(горец птичий), хвоща полевого, фенхеля, можжевельника, горицвета (адонис). 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка. Готовить 30 минут

на водяной бане, охладить, процедить и выпить маленькими глотками в теплом виде в течение дня.

Больной должен получать с пищей достаточное количество ви-

таминов А, С, Е, РР (никотиновой кислоты). Поэтому нужно есть мед, сливочное масло, салаты из свежей моркови со сметаной, а летом - любые свежие ягоды.

Профессиональные заболевания органов дыхания

Легкие в пыли

Моему дяде поставили диагноз: пневмокониоз. Раньше речь шла о профессиональном заболевании легких. Что такое пневмокониоз, отчего он возникает и чем лечится? Дядя всю жизнь работал на вредном производстве, связанном с угольной пылью.

Н.БЕНЕДИКТОВА, Орловская область.

Профессиональные заболевания легких - это и есть пневмокониозы. Эти заболевания возникают при длительном вдыхании пыли, в результате чего в легких развивается фиброз - разрастание соединительной ткани. Проявляются профессиональные заболевания легких одышкой, кашлем, при этом ухудшается общее состояние и работоспособность.

Один из самых распространенных и тяжело протекающих пневмокониозов - это **силикоз**. Он возникает в результате длительного контакта с пылью, содержащей двуокись кремния. Чаще всего встречается у рабочих литейных цехов, горнорабочих, а также у тех людей, кто занят на производстве керамики. Заболевание развивается постепенно, чаще всего при многолетнем стаже работы во «вредной» отрасли.

Коварство силикоза в том, что он может прогрессировать даже после перехода на другую работу. Нередко силикоз осложняется туберкулезом, бронхиальной астмой, бронхитом, пневмонией.

Силикатоз вызывается вдыханием пыли силикатов - минералов, содержащих, кроме двуокиси кремния, металлы (алюминий, магний, железо и другие). Силикатоз делится на несколько разновидностей.

Асбестоз возникает при вдыхании асбестовой пыли. Эта болезнь встречается у рабочих строительной, авиационной, машиностроительной промышленности, а также у тех, кто занимается выпуском шифера, фанеры, асбестовых набивок и т.д. Параллельно с изменениями в легких на коже рук и ног могут образовываться так называемые асбестовые

бородавки. Болезнь развивается через 5-10 лет работы во «вредной» отрасли.

Металлокониоз возникает из-за вдыхания пыли металлов: алюминия, железа, бериллия и т.д.

Антракоз связан с воздействием угольной пыли. Развивается у рабочих угледобывающей отрасли при

многолетнем стаже работы.

Чтобы избавиться от профессиональных заболеваний, нужно сменить место работы. Важно также обеспечить себе полноценное питание с нормальным содержанием белка и витаминов. В лечении применяются отхаркивающие средства, специальная гимнастика.

■ Кстати

Неинфекционные заболевания органов дыхания вызываются, как правило, различными мельчайшими частицами пыли, которые содержатся в легких. К таким заболеваниям, например, относится бронхиальная астма. Течение и исход неинфекционных заболеваний органов дыхания зависят во многом от индивидуальных особенностей организма, состояния его иммунной системы.

Туберкулез легких

Как сегодня лечат чахотку

Какие препараты наиболее действенны при лечении туберкулеза?

В.М., г.Ижевск, Удмуртия.

Туберкулез сопровождал человечество еще со времен египетских фараонов с редким постоянством, в отличие, например, от чумы, которая накатывала отдельными вспышками, а затем надолго отступала. Впервые туберкулезные изменения в тканях научно описал в начале XIX столетия немецкий врач Лазенек, а в 1882 году его соотечественник Роберт Кох открыл возбудителя заболевания - вид

бактерий, который, как принято в науке, получил имя первооткрывателя и стал называться палочкой Коха. Туберкулез органов дыхания встречается в 9 случаях всех видов туберкулеза из 10. Однако распространены и другие локализации туберкулеза, в частности костно-суставная, кожная (туберкулезная волчанка), глазная, мочеполовая и так далее.

Различают 2 основные группы факторов, способствующих развитию туберкулеза: генетическую предрасположенность и социальную обусловленность (пребывание в местах лишения свободы, проживание за чертой бедности, принадлежность к лицам без определенного места жительства, сильные стрессы).

Многие формы туберкулеза протекают без ярких клинических проявлений, но кашель, слабость, неоправданная потеря веса, ночной пот и, конечно, кровохарканье - все это веский повод для немедленного обращения к врачу.

Принято различать открытую и закрытую форму туберкулеза легких, но эти определения условны. Обе формы могут переходить одна в другую. Кроме того, установлено, что можно заразиться и при контакте с больными туберкулезом закрытого типа. Поэтому сам больной этим недугом, в какой бы форме он ни протекал, а также его близкие должны помнить об опасности заражения.

Какие препараты применяются сегодня в терапии туберкулеза? Это медикаменты, известные и доступные по цене. Это тубазид (изо-

ниазид), рифампицин, этамбутол, пиразинамид, стрептомицин. Дороже, а потому применяются несколько реже, протионамид, канамицин, амикацин, циклосерин. Все эти средства известны на фармакологическом рынке много десятилетий. Некоторые препараты токсичны, а терапия рассчитана на длительный срок, поэтому нередко проявляются нежелательные побочные эффекты (например, поражения печени).

Да и за прошедшие годы бактерии туберкулеза успели настолько приспособиться к лекарственным противотуберкулезным средствам, что появились штаммы, с трудом поддающиеся медикаментозному воздействию.

В настоящее время разработана терапия, которая смягчает побочное действие противотуберкулезных препаратов. К примеру, глутоксим, пептид нового поколения, разработанный петербургскими учеными. Он усиливает действие специфической терапии, ускоряет гибель инфицированных клеток, поддерживает систему иммунитета, защищает клетки печени от токсичного воздействия медикаментов.

Крутите сигары... из крапивы

Высылаю рецепт лечения туберкулеза легких, который помог моему папе, и не только ему.

Нужно отжать сок из 15 средних лимонов и взять 10 яиц белого цвета, желательно домашних. В 3-литровую банку опустите яички и залейте их лимонным соком, настаивайте 10 дней (скорлупа за это время растворится).

Аккуратно достаньте яйца, они будут в пленке, так вот эту пленку разорвите, а яйца вылейте в банку, пленку выбросите. Все хорошо перемешайте, добавьте 0,5 л меда, растопленного на паровой бане, и 0,5 л коньяка. Снова все хорошенько перемешайте. Лекарство готово. Пейте его после еды 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Избавиться от бронхита мне помог репчатый лук. Обжарьте репчатый лук до золотистого цвета в свином нутряном сале. Положите его в банку и храните в холодильнике. Принимайте в теплом виде по 1 ст. ложке 1 раз в день. И на ночь натрите грудь пихтовым маслом.

А вот от астмы полезно выкуривать сигары, сделанные из сушеной крапивы, по 2-3 раза в день.

Все эти рецепты проверены не только на себе, но и на родственниках, друзьях.

**Л.ЖУРБА, Урицкий район
Орловской области.**

Полезный совет

При обострении хронического бронхита, туберкулезе легких насыпьте на простыню больного лепестки свежей хризантемы так, чтобы они оказались под лопатками. Лежать на таком ложе не только полезно, но и приятно. А в комнате у изголовья кровати поставьте букет хризантем или тазик с горячей водой, в котором плавают несколько цветов.

А.АГЕЕВА, г. Пенза.

Советы по лечению туберкулеза

◆ Возьмите 20 лимонов, 10 яиц, 1,3 кг меда, стакан сока алоэ, 2 стакана коньяка, 2 ст. ложки какао.

Лимоны натрите на мелкой терке вместе с кожурой. Яйца вымойте, положите на дно посуды (глиняной, эмалированной или стеклянной). Сверху положите слой тертых лимонов и поставьте в темное место на 48 часов. Затем мед, какао, сок алоэ и коньяк тщательно перемешайте, нагрейте и добавьте к яйцам и лимонной массе. Полученную смесь оставьте на 2 недели. После этого яйца осторожно выньте, а оставшуюся массу процедите и принимайте 2 раза в день за 30 минут до еды по 1 ст. ложке. Курс лечения - 2 месяца. В это время следует отказаться от курения и алкоголя.

◆ Возьмите 400 г свиного нутря-

ного несоленого жира, 6 больших антоновских яблок. Яблоки мелко порежьте и положите в сало. Хорошо перемешайте и поставьте в духовку на небольшой огонь. Пока сало топится, 12 яичных желтков разотрите добела с 1 стаканом песка. Туда же натрите на мелкой терке 400 г шоколада. Когда сало с яблоками перетопится, выньте из духовки, процедите через сито или марлю и добавьте туда состав из желтков с сахаром и шоколадом, все хорошо перемешайте и дайте смеси остыть.

Полученный продукт намазывают на хлеб. Принимают 3-4 раза в день с каждой едой и обязательно запивают теплым горячим молоком. Действие очень хорошее. Человек избавляется от болезни, заметно прибавляет в весе, улучшается самочувствие.

◆ Для лечения всех форм туберкулеза используют смесь золотого уса с медом. Свежие усы и листья растения разотрите, смешайте полученную кашицу с медом в соотношении 1:1. Принимайте по 1 ч.

ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 21 день. При необходимости после 10-дневного перерыва прием препарата возобновляют.

Ж. СОРОКИНА, г.Смоленск.

Лекарство из горшочка Винни Пуха

Медовое послевкусие

Медом я постоянно лечу простудные заболевания, кашель и пневмонию.

Но к сожалению, попадаетесь и ненастоящий продукт. Научите, как отличить натуральный мед от подделки.

Е.НЕКРАСОВА, Костромская область.

Сахароза определяется на вкус. Для натурального меда характерно раздражающее действие на слизистую оболочку полости рта и глотки. Это послевкусие усиливается после того, как мед проглочен. В зависимости от добавленной в мед сахарозы послевкусие может

снижаться до полного исчезновения медового раздражения.

Консистенция меда. Натуральный продукт - мутный, потому что в нем присутствуют белковые вещества, при хранении он кристаллизуется. А вот прозрачность меда говорит о его возможной подделке.

■ Кстати

Пчелиным медом заболевания легких лечили еще в Древнем Египте, Китае, Индии, на Руси. Наши предки считали, что медовый напиток удаляет мокроту и успокаивает кашель.

Авиценна лечил туберкулез на начальной стадии смесью меда с лепестками розы, считая наиболее эффективным применение этой смеси по утрам. А хронический кашель легендарный врач Востока лечил смесью лесных орехов с медом.

Мед, по мнению современных врачей, - надежное профилактическое средство от многих заболеваний органов дыхания: мед повышает иммунобиологический статус организма, делает его устойчивым к инфекциям.



ФИТОаптечка

При сильном кашле, который мучит длительное время, попробуйте приготовить лекарство из лука и меда.

2 крупные луковицы очистить, измельчить, добавить 2 стакана сахарного песка, залить литром воды и варить на медленном огне в течение 3 часов. Остудить, добавить 50 г меда (2-3 ст. ложки). Перелить приготовленное снадобье в бутылку и закупорить. Принимать после еды по 4 ст. ложки 3 раза в день.

З.ПОРОЦКАЯ, Калужская область.

Прополис на здоровье

Один мой знакомый пчеловод утверждает, что еще никогда не обращался к врачам за помощью. Все свои недуги излечивает продуктами пчеловодства. Особенно ценным, по его мнению, является прополис.

Он лечит прополисом всю свою семью, своих близких родственников и знакомых. Я поинтересовался, при каких болезнях помогает прополис. Пчеловод рассказал, как недавно лечил **бронхиальную астму** у одного своего знакомого.

Взял 20 г измельченного прополиса и залил 80 г этилового спирта в бутылку с крышкой, настоял, периодически взбалтывая, в течение 10 дней, затем профильтровал.

Больной принимал по 20 капель жидкости, разбавляя молоком, за 30 минут до еды 3 раза в день. После двух месяцев лечения болезнь его оставила.

М.СТАНКЕВИЧ,
г.Витебск, Беларусь.

Мой отец заболел сразу после войны.

После воспаления у него развился абсцесс легких. Его выписали домой как безнадежно больного.

И тогда моему отцу встретился один старичок, который посоветовал есть как можно больше соленой рыбы и сала, чтобы вызывать жажду. Но вместо воды нужно пить отвар корней лопуха. Отец так и делал: заваривал в кастрюле корни лопуха, настаивал несколько часов и пил. Постепенно его легкие действительно

но стали очищаться, так как лопух обладает сильным бактерицидным действием, в нем много витаминов, особенно в корнях. Произошло чудо: за год из умирающего человека отец превратился в здорового и прожил еще 40 лет.

Хочу еще предложить эффективный способ лечения бронхита, воспаления легких, туберкулеза при помощи прополисного положка (коврика). Нужно взять прямо из улья ткань, которой прикрывают рамки, хорошо пропитанную прополисом,

сшить на нее наволочку из хлопчатобумажной тонкой ткани или из марли, простегать, чтобы впоследствии не было комочков, и спать прямо на коврике до 45 ночей (в зависимости от тяжести заболевания легких). Во время лечения нужно употреблять мед с теплым молоком.

А чтобы не спать всю ночь на спине, можно к коврику пришить ляпочки-завязки, чтобы получился жилет. Лечебный такой жилет я надевала ребенку, у которого было воспаление легких с высокой тем-

пературой. В жилете дочка спала 7 ночей, при этом очень сильно потела, а через неделю выздоровела.

Перед применением положок можно слегка подогреть, затем приложить к спине больного, а сверху укутать фланелью. Коврик можно изготовить в домашних условиях: на водяной бане растопить прополис и быстро промазать кусок льняной или хлопчатобумажной ткани, а потом сшить наволочку.

Г.ВАЛЬКОВСКАЯ,

Гродненская область, Беларусь.

Кашель я лечу так: беру 250 г несоленого сливочного масла, 25 г прополиса (двое суток предварительно держу его в морозилке), 1-2 ст. ложки меда.

Прополис натираю на мелкой терке, масло довожу до кипения и

высыпаю в него прополис, хорошо перемешиваю, снимаю с огня. В смесь добавляю мед и мешаю до полного загустения.

Принимать эту смесь нужно по 1 ч. ложке перед едой.

В.ФЕЛИНГЕР, Алтайский край.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Если вы кашляете, приготовьте себе простое лекарство.

Смешайте в 2 стаканах теплого молока одно сырое яйцо, по 1 ч. ложке сливочного масла и меда. Выпейте это снадобье на ночь. Утром вы будете чувствовать себя значительно лучше. При необходимости повторите лечение.

Т.КОМАРОВА, г. Белая Холуница Кировской области.

Мед вылечит от туберкулеза

Мед входит в состав многих рецептов лечения от туберкулеза.

Возьмите 2 стакана светлого меда, стакан спирта и стакан из-

мельченных березовых почек. Ингредиенты хорошо перемешайте, настаивайте 2 недели в темном теплом месте. Процедите и принимайте 3

раза в день за 30 минут до еды по 1 ст. ложке.

Наполните полстакана сосновой хвоей, промойте ее, измельчите, смешайте с медом (100 г) и держите в темном прохладном месте в течение 2 недель, периодически помешивая. После этого образовавшийся сок слейте и принимайте его натощак по 2 ст. ложки (детям - по 1 ст. ложке). Храните лекарство в холодильнике.

Возьмите мед - 1,2 кг, воду - 2 стакана, сок алоэ - 1 стакан, почки березовые - 1 ст. ложку, цветы липы - 1 ст. ложку, масло оливковое.

В отдельной посуде смешайте липовый цвет и почки березы, залейте

их водой, поставьте на медленный огонь, доведите до кипения, держите 3 минуты, затем накройте крышкой, укутайте теплым одеялом и настаивайте в течение 20 минут, процедите. Мед растопите на водяной бане, добавьте сок алоэ, кипятите 10 минут, затем смешайте с настоем цветочной липы и березовых почек. Полученное средство перелейте в бутылки из темного стекла до половины и долейте каждую бутылку оливковым маслом.

Употребляйте приготовленное лекарство 3 раза в день перед приемом пищи по 1 ст. ложке.

Ж.СОРОКИНА,

г. Смоленск.

Полынь при меде не горчит

Для лечения туберкулеза: 3 ст.ложки полыни заливают 1/2 л белого вина, кипятят в течение 10 минут, настаивают до полного охлаждения и процеживают. В остывший отвар можно добавить мед.

Принимают по 3 ст.ложки до еды.

Это средство весьма эффективно

при бронхолегочных заболеваниях.

Свежим соком или мазью из растолченных листьев полыни лечат раны, обморожения, язвы, а запаренной массой растения или горячими компрессами из отвара - фурункулы, панариции, мастит.

Л.ЧУБАРОВА,

г.Липецк.

Медуница и мед: опасно для кашля!

Надо взять по 1 ст. ложке листьев медуницы, листьев шалфея, травы золототысячника и полыни. Эту смесь заливают стаканом кипятка, настаивают 40 минут, фильтруют. В настой добавляют 1 ст. ложку меда.

Принимают лекарство по 1 ст.

ложке 3 раза в день за 1 час до еды до выздоровления. Это средство обладает быстрым действием: кашель затихает, перестает беспокоить мокрота, проходят хрипы. В результате бронхит исчезает.

Т.КАРАБАЕВА, г. Кудымкар

Пермского края.

Глава II

Заболевания бронхов

Бронхит

В бронхах «играет гармошка»...

Что такое бронхит и как с ним бороться?

Часто кашляя, но не обращая на это никакого внимания, некоторые из нас даже не подозревают, что больны бронхитом - одним из наиболее частых заболеваний органов дыхания.

Подробно об этой болезни мы попросили рассказать кандидата медицинских наук, доцента кафедры госпитальной терапии лечебного факультета Нижегородской государственной медицинской академии, пульмонолога Ирину Сергеевну ДОБРОТИНУ.

- Бронхит - это самостоятельная болезнь или осложнение другого заболевания?

- Бронхит может быть и самостоятельной болезнью, может быть и следствием других заболеваний.

Вирусная инфекция начинается с поражения носовой глотки, а затем опускается вниз. Вирусы гриппа размножаются в клетках трахеи и бронхах (дыхательных трубочках). Вирусная или бактериальная инфекция является основной причиной острого бронхита. Причем в развитии заболевания виновны не те микробы, которыми мы обычно заражаемся при гриппе, а те, которые у каждого человека находятся во рту и в носу. Если организм ослаблен, например, при простуде или недосыпании, то собственные микробы из ротовой полости опускаются в бронхи и начинают размножаться. Острый бронхит проявляется кашлем, слабостью, повышенной утомляемостью, может также повышаться температура. Некоторых больных беспокоит одышка. Врачи выслушивают хрипы в легких. Впоследствии болезнь бесследно проходит. Возникновение хронического бронхита чаще всего связано с загрязнением окружающей среды и прежде всего с курением. Эта вредная привычка во много раз увеличивает риск заболевания бронхитом. И не только активное курение, но и пассивное может вызвать это заболевание.

При хроническом бронхите признаки болезни возвращаются вновь и вновь, даже в период ремиссии (затишья болезни) человека нередко беспокоит кашель. Летом он может пройти, но в холодное время года кашель вновь возвращается.

- Кашель является основным симптомом бронхита. Что же характерно для него?

- Как правило, кашель возникает утром, при этом отходит большое количество мокроты. А бывает и так, что надсадный кашель беспокоит больного, но мокроты при этом нет.

Состояние ухудшается при вдыхании резких запахов, контакте с раздражающими веществами или даже с холодным постельным бельем. Кашель нередко возникает ночью, и его надо лечить, иначе в легких могут возникнуть бронхоэктазы (расширения бронхов).

При сухом кашле врачи выслушивают в легких большое количество свистящих и жужжащих хрипов. Впрочем, подчас не надо быть врачом, чтобы это услышать. Больной сам ощущает их, многие пациенты говорят, что в легких у них «как будто играет гармошка». Такая форма болезни называется хроническим обструктивным бронхитом и переносится тяжелее. Многих пациентов начинают мучить приступы удушья, при которых люди вынуждены сидеть, опираясь на руки, как при бронхиальной астме. Во время приступа у человека часто краснеет лицо и вздуваются шейные вены. Это объясняется тем, что при хроническом бронхите организму часто не хватает кислорода. В крови повышается количество углекислоты, возникает бессонница. Все это изматывает больных, они слабеют, быстро утомляются. Одышка - это тоже симптом бронхита. Но чтобы поставить точный диагноз, нужно обратиться к врачу.

- А какие могут быть осложнения, если вовремя не начать лечение?

- Бронхит может осложниться воспалением легких или перейти в хроническую форму. Чем раньше будет начато лечение, тем лучше. Хронический бронхит особенно опасен. Он протекает тяжело и трудно поддается лечению. Особая форма хронического бронхита - хроническая обструктивная болезнь легких, если

ее не лечить, может привести к инвалидности.

- Острый бронхит всегда осложняется, бронхиальной астмой?

- Острый бронхит и бронхиальная астма - совершенно разные болезни. Бронхиальная астма - это прежде всего аллергическое заболевание. Правда, иногда бронхит переходит в астму.

- Как сейчас лечат бронхит?

- Самолечение опасно! При бронхите врачи назначают антибиотики. Если больной лечится часто, то он запоминает названия лекарств и возникает соблазн «почечиться, как в прошлый раз»,

без консультации врача, разумеется. Итог может быть печальным: антибиотики перестают действовать на микробы, обострение затягивается, присоединяются осложнения. Могут возникнуть побочные действия от таблеток: нарушение работы желудка, кишечника, печени, молочница, аллергия.

Кроме того, многие пациенты, стараясь избавиться от кашля, пьют успокоительные средства типа кодеина, который вызывает зависимость. Либексин и тусупрекс зависимости не вызывают, но кашлевой рефлекс подавляют.

Острый бронхит не требует применения антибиотиков. При соответ-

ствующем лечении он проходит через несколько дней без последствий. Хорошо помогают препараты, способствующие отхаркиванию, а также физиотерапия.

Если человек страдает бронхитом чаще трех-четырёх раз в год, ему назначают медикаментозные препараты, улучшающие иммунитет (поливалентные вакцины, например, бронхомунал). Но лекарства в каждом конкретном случае должен выписывать врач.

- Помогает ли народная медицина в борьбе с болезнью?

- Народные средства, конечно, могут помочь, но нужно быть с ними очень осторожными (из-за частой аллергии). Народная медицина - небезопасное лечение, поскольку не всегда соблюдаются правила сбора трав. Поэтому лекарственные растения лучше покупать в аптеке.

С помощью фитотерапии можно уменьшить воспаление слизистой оболочки бронхов.

- Каковы основные профилактические меры от бронхита?

- Во-первых, нужно отказаться от курения. Одна из причин возникновения бронхита - табачная зависимость. Во-вторых, устранить источник инфекции. Следует избегать переохлаждений и перегреваний. Кроме того, нужно закалять орга-

По степени тяжести хронический бронхит обычно подразделяется на три формы:

◆ **простой хронический бронхит, при котором выделяется умеренное количество прозрачной мокроты;**

◆ **слизистогнойный бронхит с густой мокротой желтоватого цвета из-за наличия гноя вследствие бактериальной инфекции;**

◆ **обструктивный бронхит, возникающий из-за структурных повреждений, вызванных постоянной инфекцией, воспалением и кашлем.**

низм (хотя это легко сказать и трудно выполнить). Закаливание лучше начинать с детского возраста. Лучшее время для начала оздоровительных процедур - лето, но действовать нужно постепенно. Эффективными являются ножные ванны, при этом температуру воды снижают на один градус каждые два дня.

Большая роль в профилактике

бронхита отводится полноценному питанию. Важно, чтобы пища была богата белками, поэтому не стоит забывать о мясе и рыбе. Сейчас модно худеть, но для людей, страдающих хроническим бронхитом, низкий вес - фактор риска. Весной, когда остро ощущается дефицит витаминов, полезно принимать аптечные препараты (поливитамины).



ФИТОаптечка

Бронхит я лечу хреном. Вот как я это делаю. Натираю небольшой корень хрена и отжимаю сок. Смазываю грудь растительным маслом или вазелином (чтобы не было ожога от хрена). Потом смачиваю в соке хрена чистую ткань и накладываю на грудь на ночь. Кашель проходит за 2-3 недели.

Т.ТРУХИНА,
Рязанская область.

Полезный совет

Для лечения болезней, связанных с органами дыхания, советую приготовить капустный сироп. Сок свежей капусты уваривают с сахаром или медом в пропорции 1:1. Капустным сиропом нужно полоскать больное горло и при кашле.

Ю.МУРЫЛЕВА,
Ивановская область.

Для легкого дыхания

Для лечения бронхитов, астмы, пневмонии, туберкулеза я знаю один древний рецепт.

Нужно взять 0,5 кг нутряного бараньего или конского жира, 0,5 кг несоленого свежего деревенского сливочного масла, 10 сырых яиц, 2

ст. ложки какао-порошка или 200 г чистого горького черного шоколада, 50 г меда (2 полные ст. ложки).

Яйца взбивают до пены. На не-

большом огне топят жир. В другой эмалированной кастрюльке подогревают масло, мед, шоколад. Во взбитые яйца постепенно вводят какао-порошок, деревянной ложкой размешивают до однородной массы и снова взбивают. Затем, все еще мешая содержимое деревянной ложкой против часовой стрелки, аккуратно добавляют разогретую смесь из масла и меда. Когда растопится жир, в него вводят полученную смесь, постоянно помешивая деревянной ложкой (против часовой

стрелки), держат на огне до закипания, варят 1 минуту, потом убирают с плиты, остужают, все время помешивая.

Часть порции снадобья перекладывают в кружку, чтобы съесть сразу. Другую часть распределяют по пакетам и хранят в холодильнике. По мере надобности достают и едят по 1 ч. ложке 6-8 раз в день, запивая горячим молоком или кипятком. Готовят этот состав по состоянию здоровья.

Т.АФРОСКИНА, г.Ангарск
Иркутской области.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

При обострении бронхита нужно соблюдать определенную диету.

При кашле с гнойной мокротой организм требует повышенного количества белка. Ешьте побольше мяса, рыбы, творога и других белковых продуктов.

Если затяжной бронхит привел к изменениям со стороны сердца, ограничьте в питании количество соли, жидкости пейте не более 1,5 литра в сутки. Ешьте побольше продуктов, содержащих калий – кураги, изюма, чернослива, бананов. Много калия содержат и сливы.

Во время лечения антибиотиками откажитесь от спиртного и сладостей: алкоголь способствует более быстрой переработке лекарств, а сладкая пища увеличивает риск возникновения молочницы.

От сладкого следует по возможности воздерживаться и тем людям, которые страдают хроническим бронхитом много лет, потому что сладкая пища увеличивает количество углекислого газа в организме.

При обострении заболевания воздерживайтесь от острых, жареных, пряных блюд: они не только раздражают верхние дыхательные пути, вызывая кашель, но и являются более сложными для переваривания. Пусть лучше организм тратит эти силы на борьбу с болезнью, чем на переваривание пищи.



Кто виноват и что делать?

Бронхит меня сопровождает с детства, лечение, к сожалению, помогает лишь на время. Даже после легкой простуды бронхит возвращается. Меня беспокоит, что похожая ситуация складывается и со здоровьем дочери. Можно ли предотвратить развитие бронхита, что для этого нужно делать? Подскажите наиболее эффективные народные способы его лечения.

О.СЕРОВА, г. Ярославль.

Бронхитом врачи называют любое воспаление бронхов: от бронхолита, поражающего мелкие ответвления бронхов, и трахеита, когда страдает весь дыхательный ствол до трахеобронхита (в этом случае вместе со стволом поражаются и бронхи). Главным виновником воспаления бронхов считается ОРВИ (острая респираторно-вирусная инфекция). Однако не только вирусы бывают возбудителями бронхита, но и различные бактерии (стрептококки, пневмококки, стафилококки, микоплазма и другие). Именно микоплазма вызывает хронический кашель, который может длиться годами, потому что этот возбудитель поражает соединительную ткань легких. Известно, что заболеть распространенными вирусными инфекциями, раздражающими бронхи, можно в любое время года. Вирусы и инфекции атакуют организм один за другим, и, если он ослаблен, острое воспаление бронхов может повторяться несколько раз в год. Поэтому кашель и может длиться очень долго, несмотря на лечение.

Врачи призывают при первых же симптомах ОРВИ начинать лечение, не допуская, чтобы воспаление проникло глубоко в носоглотку, вызывая сильную головную боль, насморк, першение в горле. В начале лечения ощутимый эффект принесут горячие ингаляции и полоскания горла теплым раствором спиртовой настойки календулы, эвкалипта или ромашки. Это надо делать каждые 2 часа, используя для полоскания целый стакан травяного настоя.

Если трахея все-таки поражена, начинается кашель: сначала он сухой, затем по мере проникновения инфекции вглубь дыхательных путей при кашле выходит слизистый секрет, которым забиты бронхи. В это время нужно разжижать мокроту и энергично ее выкашливать. Но сегодня лекарств «от кашля» много. Занявшись самолечением, можно вместо препарата, обладающего отхаркивающим действием, принять лекарство, подавляющее кашлевой рефлекс. Опасен и несанкционированный врачом прием антибиотиков и сульфаниламидов, ведь большин-

ство бронхитов вызвано вирусами, на которые эти лекарства не действуют. Антибиотики лишь угнетают иммунную систему, и она не сможет справиться с болезнью.

К врачу идти - обязательно! Самолечение может спровоцировать застой мокроты в бронхах, поэтому воспаление с кашлем вернутся к вам с новой силой, угрожая хроническим бронхитом. Только специалист может оценить ваше состояние и назначить правильное лечение.

Принимая лекарственные препараты, назначенные врачом, не забывайте, что ускорить процесс выздоровления вы можете сами. При бронхите важно правильно питаться и много пить жидкости. Диетологи советуют готовить жирную рыбу (такую, как скумбрия), нежирное мясо, грызть тыквенные семечки. Лекарственные травы при бронхите оказывают комплексное действие,

подавляя кашлевый рефлекс и снижая воспаление слизистой оболочки гортани, трахеи. Таких трав немало, из них готовят настои и отвары. При бронхите помогут корни, листья и цветки алтея лекарственного, корни солодки голой, листья и цветы коровьяка скипетровидного, почки сосны обыкновенной, трава багульника болотного. Облегчат дыхание и помогут расширить просвет бронхов трава эфедры хвощевой и двухколосковой, корни солодки голой, трава фиалки трехцветной, плоды фенхеля, корни и корневища истода сибирского. Курс лечения всеми вышеуказанными настоями и отварами - 6-8 дней. Улучшают отделение мокроты корни, корневища, цветки и листья первоцвета весеннего, трава фиалки трехцветной, плоды и семена аниса обыкновенного, листья и цветки мать-и-мачехи обыкновенной, трава термопсиса ланцетного.

Лекарство от сосны

У моего отца был хронический бронхит, иногда возникали обострения. Он лечился всегда своим испытанным средством. Отец готовил настой, который хорошо действует на органы дыхания, помогает даже при сильном кашле.

Взять по 1 ст. ложке сосновых почек, шалфея, тмина, корней алтея лекарственного и солодки голой, можно добавить 1 ст. ложку хвои, залить сбор литром воды. Настоять полчаса, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Лечился так отец обычно в течение

3 недель, потом делал недельный перерыв и снова повторял курс. Пил до тех пор, пока бронхи окончательно не очистятся и не окрепнут.

Для профилактики весной он готовил настой из сосновых почек. Нужно 1 ст. ложку почек залить стаканом кипятка, потомить на водяной бане, отжать, а затем отвар довести до первоначального объема. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке. Вот с помощью этих рецептов и вылечился отец от бронхита.

Л.ШУМИХИНА,
Кировская область.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Когда я была маленькой, мама всегда излечивала мой упорный кашель очень простым снадобьем. В стакане очень горячего молока нужно размешать 2 ст. ложки сахара и добавить 1 желток. Размешать его нужно как можно быстрее, иначе желток свернется. Выпить эту смесь за один прием мелкими глотками. Потом обязательно нужно лечь в постель, тепло укрывшись.

Эту процедуру лучше всего делать на ночь.

А сейчас я так лечу кашель, воспаление легких, бронхит у своих детей.

А.ПРОКОПЧУК, г. Брест,
Беларусь.



ФИТОаптечка

При бронхите и упорном кашле, осиплости голоса и лихорадке помогает отвар калины с медом: 100 г плодов калины, 0,5 стакана меда, 0,5 л воды. Калину залить водой, кипятить в течение 30 минут. Дать отвару настояться полчаса, после чего добавить мед. Тщательно перемешать. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

А.КОЧУБЕЙ, г. Новороссийск Краснодарского края.

Булыжник тоже лекарство!

Очень хочется поделиться с читателями моим любимым рецептом от бронхита. Рецепт простой. Не требует никаких затрат, а польза есть.

Нужно взять обычный булыжник и хорошо нагреть его на газовой плите. Затем осторожно двумя металлическими предметами переложить горячий камень в алюминиевую кастрюлю. Заранее нужно подготовить стакан кипяченой воды (не горячей), добавить в

него 1 ложку меда и щепотку питьевой соды. Этот раствор нужно вылить в кастрюлю на горячий камень, немного подождать, пока выйдет первый пар, а затем, накрывшись каким-нибудь платком, подышать над кастрюлей 3-5 минут. Делать это нужно перед сном. Моя внучка с удовольствием лечит так свой кашель.

О. НЕСТЕРОВА, п. Ставрово
Владимирской области.

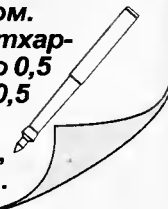
**А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...**

Целый ряд заболеваний органов дыхания сопровождается образованием в организме вязкой мокроты. Смесь из сока лимона и хрена способствует растворению слизи без повреждения оболочек, она не раздражает ни желчный пузырь, ни пищеварительный тракт, ни почки.

В сок 3 лимонов добавьте 150 г растертого хрена, все хорошо перемешайте. Полученную смесь принимайте 2 раза в день по 1 ч. ложке утром натощак и перед сном.

Для разжижения вязкой мокроты и лучшего отхаркивания дважды в день принимайте перед едой по 0,5 стакана теплой воды, в которой растворите 0,5 ч. ложки соды и столько же соли.

**З. КОЗУЛИНА, г. Казань,
Татарстан.**

**Бронхит и виноград**

Край наш солнечный и теплый, но и здесь не удастся избежать бронхита и бронхиальной астмы. Много лет от астмы страдал мой старший брат, пока случайно наша мама не узнала рецепт лечения виноградным соком. Предлагаю этот рецепт от астмы и бронхита всем, кто не может никак излечиться.

3-литровую банку с соком ви-

нограда сорта «изабелла» 4 часа подержите на водяной бане, потом остудите. Добавьте в сок по 200 г меда и укропа, смолотого в кофемолке. Все перемешайте и поставьте в холодильник. Пейте по четверти стакана 3 раза в день после еды, пока состояние не улучшится.

**Т.КАРАВАЕВА,
Краснодарский край.**

**ФИТОаптечка**

При спазмах бронхов поможет подсолнечник. Заполните 2-литровую банку на четверть объема измельченными листьями и цветами подсолнечника (их надо взять 1:1). Залейте банку доверху водкой, закройте и 2 недели настаивайте в темном месте. Потом процедите и принимайте 3 раза в день по 1 ч. ложке за полчаса до еды.

З.ЕРМОЛАЕВА, Ростовская область.

**Алтей -
друг бронхов**

Как только наступают холода, моя подруга часто подхватывает бронхит. Ей помогает справиться с болезнью настой алтея. Это эффективное средство при лечении бронхитов, трахеитов, острых или хронических респираторных заболеваний сильным отхаркивающим действием. В лечебных целях используют цветки, листья и корни растения.

Считается, что алтей особенно хорошо помогает при раздражении слизистых рта и носоглотки, сопровождающимся сухим кашлем.

Известно, что алтей благоприятно воздействует и на иммунную систему.

Применяется алтей в виде отваров и настоев.

Вот один из способов: 1 ч.ложку цветков алтея заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 2 часов, процеживают и принимают по 1 ст.ложке 3 раза в день в теплом виде.

**М.МУСТАПАЕВА, с.Озек-Суат
Нефтекумского района
Ставропольского края.**

Бронхоэктазы

**После пневмонии врачи обнаружили в моих
бронхах бронхоэктазы. Как лечится это
заболевание?**

Д.ТРОПОВ, Саратовская область.

Бронхоэктазы - это патологическое неравномерное расширение бронхов. Обычно этот процесс сопровождается глубоким поражением бронхиальной стенки и окружающих тканей с развитием деструктивных изменений. Когда бронхоэктазы инфицируются, заполняются гнойным содержимым, тогда говорят о бронхоэктатической болезни. Наиболее частыми причинами бронхоэктазов являются хронические бронхиты, пневмонии, пневмосклероз. Клиническая картина бронхоэктатической болезни зависит от стадии. Различают 3 стадии этой болезни.

Первая стадия - начальная, когда

преобладают признаки хронического бронхита, периодически обостряющиеся. В этом периоде больные жалуются на кашель с выделением большого количества мокроты, чаще гнойной, иногда с прожилками крови. Отмечается ухудшение общего состояния в осенне-зимнее время. Этот период может длиться годами, и его продолжительность зависит от частоты обострений процесса, условий труда, быта, питания. **Вторая стадия** - это разгар болезни с ярко выраженными клиническими проявлениями.

Во второй стадии больных все больше и больше беспокоит кашель с

выделением гнойной, иногда зловонной мокроты, причем больше всего ее выделяется в утреннее время. Меняется внешний вид больных: исхудание, одутловатое лицо, синюшность кожных покровов, пальцы на руках приобретают вид «барабанных палочек». В связи с постоянным выделением гнойной мокроты больные ощущают гнойный привкус во рту, теряют аппетит, развиваются нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта. Температура обычно повышена только в период обострений.

В третьей стадии наряду с выраженными изменениями в бронхолегочной системе развивается гипертония малого круга кровообращения и легочно-сердечная недостаточность. В этой стадии болезни состояние больного все больше и больше ухудшается, симптоматика прогрессирует, и в конечном счете больные погибают от сердечно-легочной недостаточности или легочного кровотечения.

Лечение бронхоэктатической болезни надо начинать как можно раньше. Учитывая истощение больного, потерю аппетита, необходимо, чтобы его пища была полноценной, разнообразной, богатой витаминами (особенно группы В), содержала большое количество белков, жиров, углеводов.

Народная медицина рекомендует при бронхоэктатической болезни использовать следующие травы и растения: лакричный корень, анис, исландский мох, настои и отвары термопсиса, алоэ, березовые и особенно сосновые почки и другие травы и растения, применяющиеся при лечении хронических бронхитов и пневмоний. Важным фактором в лечении бронхоэктатической болезни являются методы очищения и закаливания организма, ингаляционная терапия, лечебная физкультура, оздоровительная сила спорта. Эти методы необходимо согласовать с лечащим врачом.

Кашель

Как же надоело кашлять...

Кашель является защитной реакцией организма. Он возникает при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей при попадании пыли, табачного дыма, газа, жидкости и т.д.

При кашле полезны горчичники, горчичные ножные ванны, банки, компрессы на область грудной клетки, растирания, мази, горячее питье.

А вот мои рецепты народной медицины.

◆ Нарезьте очень тонкими ломтиками 6-8 штук средних размеров редьки, обильно посыпьте каждый ломтик сахаром и настаивайте 6 часов. Редька даст целительный сок. Принимайте его по 1 ст. ложке каждый час.

◆ Сок черной редьки или сок репы прокипятите с медом в течение 3 минут. Пейте по 1 ст. ложке через каждые 3 часа.

◆ Смешайте в равных долях рожь, овес, ячмень, добавьте немного цикория и щепоть горького измельченного миндаля. Залейте горячим топленым молоком и пейте вместо кофе.

◆ Отварите небольшую луковицу в молоке и пейте отвар в горячем виде по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

◆ При кашле хорошо помогает горячее молоко с минеральной водой (1:1).

◆ Пейте горячее молоко с содой и медом: 1 ст. ложка меда на стакан молока с 0,5 ч. ложки соды.

◆ Смешайте в равных частях сок моркови и молока. Пейте по 1 ст. ложке 6 раз в день.

◆ 2 ч. ложки измельченного корня

дягиля залейте стаканом воды и кипятите в течение 10 минут, процедите и пейте несколько раз в день по трети стакана.

◆ Протрите спелые бананы и положите их в кастрюлю с горячей водой (2 банана на 1 стакан воды с сахаром), подогрейте и принимайте эту смесь в течение дня.

◆ Отвар из ржаных и пшеничных отрубей, сваренных с добавлением меда, помогает при сильном, изматывающем кашле.

◆ Втирайте в грудь смесь из 2 частей оливкового масла и 1 части нашатырного спирта.

◆ Прикрепите к спине между лопатками кусок ткани величиной с ладонь, обильно смазанный дегтем. Меняйте компресс через 2 дня.

◆ Для облегчения выделения мокроты полезно принимать брусничный сироп с сахаром или медом. Сироп пейте в течение дня как можно чаще по 1 ст. ложке на прием. Во время лечения этим средством полезно пить вместо воды или чая отвар из листьев полевой клубники.

◆ Чтобы избавиться от кашля курильщика, следует пить несколько раз в день по четверти стакана отвара мальвы. Для его приготовления залейте несколько корневищ мальвы 0,5 л молока и варите 15 минут.

Н.КОЗЫМАЕВА, г.Новокузнецк Кемеровской области.

■ Кстати

Есть приправы, которые помогают избавиться от кашля. Красный стручковый перец вызывает испарину и облегчает отделение мокроты. Гвоздика — болеутоляющее средство, облегчающее кашель и насморк. Хорошо лечит заболевания верхних дыхательных путей имбирь.



ФИТОАПТЕЧКА

Чтобы вылечить кашель, залейте среднего размера лимон водой и кипятите 10 минут. Потом выжмите в стакан из него сок, добавьте 2 ст. ложки глицерина и до полного объема наполните стакан медом. Все тщательно размешайте. Принимайте каждый день по 1 ч. ложке до еды 3 раза в день, пока не прекратится кашель.

М.ИСАЙКИНА, Воронежская область.

Сироп из татарника

Рецепт этот я испытала на себе и уверяю вас - помогает.

150 г (это две пригоршни) цветочных корзинок татарника залить 1,5 стакана воды, добавить 100 г сахарного песка и поставить на маленький огонь. Кипятить, помешивая, до тех пор, пока масса не уварится до половины. Процедить, сырье отжать. Принимать при кашле по 1 ч.ложке 4-6 раз в день до еды.

Сироп действует мягко, а кашель проходит быстро. Курс - 10 дней.

Заготавливают татарник так: колючие цветочки обрезают ножницами, раскладывают сушить тонким слоем в проветриваемом помещении.

Кстати, этот отвар еще помогает заживлять небольшие ранки.

Л.НИКИТЕНКО, г.Щекино
Тульской области.

«Звездочка» моя исцеляющая

Моего хорошего знакомого давно терзал изнурительный кашель: вроде как из него тянут душу, дыхание было со свистом. Стало даже трудно спать лежа: давит кашель. Я предложила ему использовать рецепт, который когда-то мне дала в поезде женщина-пчеловод и который я уже успешно проверила на своих родственниках. Результат был отличный.

В 1 стакан крутого кипятка нужно всыпать 1 ч. ложку растворимого кофе, 1 ч.л.сахара и добавить ка-

пельку (размером с пшеничное зернышко) бальзама «Звездочка». Размешать и пока очень горячая вода подышать над стаканом, а потом выпить. После этого лечь в постель, тепло укутаться.

Нужно еще растереть спину этим бальзамом. Все это делать до прекращения кашля. Моему знакомому хватило 3 процедур, сейчас у него нет ни одышки, ни кашля и свиста.

Кстати, для меня «Звездочка» - панацея от всех болезней. Болит

ухо - мажу ушную раковину и за ухом, делаю теплые укутывания на ночь, через 1-2 часа боли нет. Болит горло, ангина, опять на помощь приходит бальзам: шею намажу, укутаю и - здорова. Голова болит - мажу виски, через 10-15 минут боль проходит.

Болят колени - на ночь натру их, тепло закутаю, боли нет. Лечу так и внуков от кашля. Дай Бог, чтобы всем больным этот бальзам помогал, как мне.

Лечитесь на здоровье!

Т.КОЛЕСНИКОВА,
Алтайский край.



ФИТОАПТЕЧКА

Для облегчения отделения мокроты нужно каждый час принимать по 1 ст. ложке брусничного сиропа с медом. А еще хорошо пить чай с клубничным вареньем, размешивая по 2-3 ч. ложки варенья в чашке кипятка.

Ю.КУКУШКИНА, с. Тропарево Можайского района
Московской области.

Посвистим?

Научите правильно проводить ингаляции в домашних условиях. Хочу также узнать, какие растения лучше всего пригодятся для разжижения мокроты.

П.БАРАНЦЕВ, Саратовская область.

При лечении заболеваний органов дыхания важно не только бороться с инфекцией, но и освобождать дыхательные пути от слизи. Для разжижения мокроты используются **трава термопсиса, листья мать-и-мачехи, подорожник, фиалка, корни девясила, плоды аниса, мята, лакричный корень, фенхель и чабрец.**

Прекрасным отхаркивающим действием обладают увлажняющие ингаляции. Эти процедуры очень просты в исполнении. Например, можно проводить такую полезную для дыхательных путей ингаляцию. Влейте в эмалированную ка-

стрюльку стакан воды, добавьте по половине чайной ложки ромашки, лакричного корня и поставьте на огонь. Сразу после закипания воды добавьте 0,5 ч. ложки пищевой соды и накройте кастрюльку листом картона с вырезанным посередине отверстием. Дышать над целебным паром нужно через узкий конец воронки (широкий устанавливается над отверстием в картоне). Вдыхайте пар в течение 10 минут. А еще можно использовать для ингаляции заварочный чайник: дышать ртом через носик.

Врачи советуют при заболевании органов дыхания приобрести аппа-

раты для домашнего распыления лекарственных средств (тем, кто страдает бронхиальной астмой, необходимо всегда иметь их при себе), такие, к примеру, как «Дисоник» или небулайзер.

Для тренировки дыхательных мышц и диафрагмы, улучшения дыхания и очищения бронхов можно посоветовать делать упражнение «со свистом». Сидя на стуле, мак-

симально вдохните, разведите руки в стороны и, сложив губы трубочкой, медленно максимально выдохните воздух, сопровождая выдох свистом. Делайте это упражнение по 10 минут натошак 1-2 раза в день.

Но любая дыхательная гимнастика противопоказана при туберкулезе легких, эмфиземе, кровохарканье, после перенесенного пневмоторакса.

Зопник борется с бронхитом

Зопник - это многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Растет на лугах, в березовых лесах, на опушках, склонах, лесных полянах, в зарослях степных кустарников, в лесной, лесостепной и степной зонах. Цветет в июне-июле, в это время его собирают.

Применяют зопник при бронхитах, воспалении легких, туберкулезе. Растение содержит алкалоиды, эфирное масло, аскорбиновую кислоту. При воспалительных процессах

в легких, бронхите, лихорадке пьют настой и настойку зопника.

Настой. 1 ст. ложку травы заливают стаканом кипятка, настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 1 - 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Настойка: 10 г травы зопника заливают 0,5 стакана водки или спирта, настаивают 20 дней, процеживают. Принимают по 20 капель 3-4 раза в день за 30 минут до еды (курс лечения - 2 месяца)



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Совершенно бесполезны и только вредны при кашле антибиотики, особенно детям. Они подавляют иммунитет и к тому же малоэффективны при вирусной инфекции. Их можно применять только в случае появления гнойной мокроты и только после назначения врача. Полоскания целебными травами - самое лучшее средство при болях в горле и кашле.



Дышим паром

При сухом кашле полезно делать ингаляции горячим отваром из картошки в мундире. При этом на полстакана отвара добавляют по 8 капель пихтового или эвкалиптового масла. Завершив ингаляции, отвар выпивают. Эфирные масла этих веществ выделяются из организма не почками и кишечником, как обычно, а дыхательными путями, обеспечивая последующую «ингаляцию наоборот».

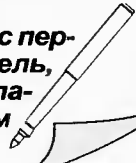
Для закрепления результатов и профилактики новых обострений можно проделать сухие ингаляции. На матрац со стороны подушки кладем грелку, на нее - мокрую ткань и сверху - полотняный мешочек с ветками сосны (пихты) килограмма на 1,5 или с листьями эвкалипта (100 г). Мешочек должен выглядывать из-под подушки, находясь под носом больного. Таким образом человек всю ночь будет вдыхать эфир сосны или эвкалипта.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Дышать над картофельным паром надо с большой осторожностью, чтобы не получить ожог дыхательных путей. Кстати, сам пар не проникает глубоко в бронхи и смягчает только глотку.

А вот излюбленное многими средство - водка с перцем может только спровоцировать сухой кашель, потому что перец раздражает и без того воспаленную слизистую оболочку. Вообще при сухом кашле лучше избегать острой и пряной пищи.



От кашля мать-и-мачеха

Я давно интересуюсь народной медициной, собираю рецепты от различных заболеваний и помогаю своим родным и друзьям.

Однажды моя двоюродная сестра, катаясь на лыжах, сильно раскашлялась. Женщина, которая ехала следом, предложила ей попить таким способом: пропустить через мясорубку лук, чтобы наполнился 1 стакан, добавить еще стакан меда,

все размешать. Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день, не запивая, пока смесь не закончится. При необходимости повторить лечение заново. Моей сестре хватило одного курса, чтобы надолго распрощаться с болезнью. Но для профилактики она иногда готовит себе это приятное на вкус лекарство.

А вот от мокрого кашля нужно взять в равных долях: сливочное

масло, сок алоэ, растопить мед. Нагреть и добавить сок алоэ, перемешать. Пьют средство от кашля по 1 ст. ложке 4 раза в день. Через 5 дней делают перерыв, а затем снова возобновляют лечение и так до полного выздоровления.

Можно воспользоваться другим рецептом: смешать поровну траву ромашки, мать-и-мачехи, чабреца, эвкалипта, шалфея, липы. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, до-

вести до кипения, процедить и пить в горячем виде как чай.

Эти травы можно использовать для ингаляции. Взять их по 1 ст. ложке, залить 1 л кипятка, довести до кипения, добавить в отвар на кончике ножа бальзам «Звездочка». Дышите над лечебным паром столько, сколько сможете. Через день-два от кашля не останется и следа.

Л. ШУМИХИНА,
Кировская область.

Готовим «капли датского короля»

При кашле у грудных детей возьмите 1 ч. ложку меда, добавьте 2 ст. ложки семян аниса и щепотку поваренной соли. Залейте все стаканом воды и кипятите на слабом огне в течение 10 минут. Затем процедите, остудите и давайте малышу по 1 ч. ложке каждые 2 часа. По мере ослабления кашля дозу нужно сокращать.

При постоянном кашле у детей в 1 л воды варят картофелину, головку

репчатого лука и яблоко до тех пор, пока вода не выпарится наполовину. Отвар принимают 3 раза в день по 1 ч. ложке.

От кашля можно также приготовить следующую смесь из 100 г меда, 100 г свежего сливочного масла и 0,2 г ванилина (на кончике ножа). Все тщательно перемешать и давать детям по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Н. КОЗЫМАЕВА,
г. Новокузнецк.



ФИТОаптечка

В народной медицине первоцвет применяется при бронхите, пневмонии, астме бронхиальной, коклюше. При астме и бронхите пьют напар цветков первоцвета.

Вот как его готовят: 2 ст. ложки цветков (или 3 ст. ложки всего измельченного растения) залить 0,5 литра кипятка в термосе. Настоять 8 часов. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Н.ЕГИЗАРЯН, г. Полоцк Витебской области, Беларусь.

Полезный совет

Чтобы быстро вылечиться от кашля, надо заварить стакан не слишком крепкого чая, добавить в него 1 ст. ложку растительного масла, а сахар лучше не добавлять. Выпить горячий чай и лечь в постель.

Мне хватило одного раза, чтобы прекратился сильный кашель.

А.МАНОШКИНА, Хакасия.

Долгий кашель пройдет быстро

При всех видах кашля, включая и кашель при астмоидном бронхите, помогает сбор всем хорошо знакомых трав. Я пользуюсь им более 30 лет - результаты всегда были прекрасные.

В сбор входят мать-и-мачеха, лист подорожника, трава мяты и душицы, ветки багульника (по 1 ч. ложке), трава зверобоя, лист эвкалипта (по 0,5 ч. ложки). Примерно за час до сна вскипятите 1,2 л отфильтрованной воды в эмалированном чайнике и засыпьте сбор, помешайте и тут же снимите с огня. Чайник накройте полотенцем и дайте настояться траве 30-40 минут.

Сначала сделайте ингаляцию: в носик чайника вставьте воронку и дышите через нее 15-20 минут. После этого выпейте 1 стакан теплого настоя и ложитесь спать. Чайник с настоем ставить в холодильник не надо, его держат при комнатной температуре. На следующий день до вечера выпейте весь настой в несколько приемов независимо от еды. Затем приготовьте новый настой и перед сном повторите процедуру. При обычной простуде лечиться так надо до исчезновения кашля.

Если у вас хронический, в том

числе астмоидный бронхит, то в целях лечения или профилактики обострений процедуры следует проводить курсами: 15 дней делать ингаляции и принимать настой, 7 дней - перерыв, потом снова ингаляции, перерыв и т.д.

Этот сбор рекомендую и детям любого возраста. Если им еще трудно делать ингаляцию, то можно только принимать настой.

Сбор помогает и сердечникам: проходят застойные явления, становится легче дышать. Кроме того, улучшается сон.

Эвкалипт и багульник я покупаю в аптеке, а остальные травы заготавливаю сама и вам советую самим заготовить травы, чтобы были под рукой, когда понадобятся. Да и сырье будет гарантированно качественное.

Душицу, мяту, зверобой собираю во время цветения, связываю в небольшие пучки и подвешиваю в тени (травы нельзя сушить на солнце). Подорожник заготавливаю до появления цветоносов, мать-и-мачеху - в течение всего лета. Только смотрите, чтобы на листьях не было ржавых пятен, а на гладкой поверхности листа «паутинки».

Хранить травы лучше в бумажных пакетах. Раньше в аптеках так расфасовывали порошки. Я делаю подобные пакеты, только большие, из обычного форматного листа бумаги. В пакет кладу необходимое для одной процедуры количество трав. Причем по всем пакетам раскладываю травы поочередно: сначала одну траву, затем другую и так все семь

трав в вышеуказанной дозировке. Заготавливаю примерно 60 пакетов со сбором.

Этот сбор помог многим больным, надеюсь, он избавит и вас от кашля.

Римма САЙФУТДИНОВА,
народный целитель.

©«Будь здоров».



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Если кашель не прошел в течение пары недель, значит, он превратился в хронический. А может быть, на фоне инфекции перешел в другое заболевание - коклюш, бронхиальную астму или еще что похуже...

К сожалению, от хронического кашля не отделаешься обычными отхаркивающими средствами. Лечение после обследования должен назначить врач.



Эффект макового молока

Как надоедает кашель! Для его лечения придуманы десятки способов. Я же хотела бы остановиться на наиболее редких народных рецептах, тем не менее весьма действенных.

Старинное деревенское средство - **гречка**. 1 ст. ложку гречки залить стаканом воды, прокипятить 10 минут, процедить. Отвар выпить горячим. 3-4 стакана в день, и кашель через неделю покинет вас.

Если кашель не дает заснуть вечером, выпейте стакан горячей воды с 3 каплями **йода**. Или медленно

выпейте стакан теплого **макового молока**: 3 ч. ложки мака растереть, смочить горячей водой, залить стаканом кипящего молока, дать постоять 15 минут, процедить и выпить.

Этот рецепт я рекомендую пожилым людям. Сливочное масло - 200 г, нутряное свиное сало - 200 г, порошок какао - 300 г, мед - 200 г, яичные желтки - 15 штук. Все смешать и варить 10 минут на слабом огне. 1 ч. ложку полученного лекарства размешать в трети стакана горячего молока. Пить надо медленно, небольшими глотками 3 раза в день.

Застарелый кашель у курильщиц лечится **эвкалиптом**. Несколько листьев эвкалипта варить 5 минут в

0,5 л молока. Отвар пить по полстакана 4-5 раз в день.

Л.МЕРКАШИНА, г. Волгоград-105.



ФИТОаптечка

При сухом надрывистом кашле приготовьте отвар из сердцевин стебля подсолнечника.

2 ст. ложки измельченной сердцевин стебля залейте 0,5 л кипятка и, прокипятив на водяной бане 2 минуты, настаивайте до охлаждения под крышкой. Отвар нужно выпить в течение дня небольшими порциями.

З.НИКИТЕНКО, г. Ижевск.

Бронхиальная астма

Нелегкое страдание легких

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Про бронхиальную астму врачи говорят так: это - хроническое рецидивирующее страдание легких неясной до конца природы. Характеризуется астма выраженным затруднением и удлинением фазы выдоха. Считается, что это классическое инфекционно-аллергическое заболевание, так как аллергия возникает на инфекцию, которая находится в верхних и нижних дыхательных путях. Воспалительная теория сегодня основная среди пульмонологов.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Проявляется бронхиальная астма приступами одышки или удушья, кашлем, появлением жужжащих и свистящих хрипов. В основе присту-

па лежит спазм мускулатуры средних и мелких бронхов и отечность их слизистой оболочки. Приступ обычно наступает внезапно, на фоне здорового состояния и не всегда в ответ на воздействие внешнего раздражителя - аллергена, простудного заболевания, физической нагрузки, эмоционального стресса.

У детей бронхиальную астму часто принимают за коклюш или бронхопневмонию, а в пожилом возрасте, когда приступы не столь ярко выражены, за бронхит. К сожалению, диагноз из-за этого ставится поздно, когда механизм болезни уже запущен на полные обороты.

И мужчины, и женщины одинаково часто болеют астмой. О наследственном факторе в происхождении бронхиальной астмы ученые до сих пор

спорят. Одни считают, что наследственность не является принципиально существенной, другие находят, что болезнь может зародиться еще в утробе матери, ведь часто первые признаки заболевания проявляются уже на первом году жизни. Треть больных получает этот диагноз в возрасте до 10 лет, к 40 годам заболевает еще треть. Но наследственность обуславливает такие особенности организма, которые в условиях неблагоприятной внешней среды могут стать основой заболевания.

Ученые считают, что нельзя сбрасывать со счетов и климатический фактор. Например, частая низкая облачность, большое количество циклонов, проходящих над регионом, увеличивают проявления бронхиальной астмы более чем в два раза по сравнению с областями, где погода сравнительно тихая. Непонятно пока почему, но глинистая почва и высокое стояние грунтовых вод также способствуют более частому появлению бронхиальной астмы.

Наибольшую роль играют хронические инфекционные заболевания дыхательных путей. Гайморит, тонзиллит, ринит, отит, аденоиды - все это неблагоприятно для деятельности бронхов, которые вынуждены работать с постоянной перегрузкой.

Известно, что первый приступ бронхиальной астмы обычно возникает на фоне или после перенесенной пневмонии, гриппа, ангины или другой инфекционной болезни. Врачи подчеркивают необходимость устранения очагов воспаления в миндалинах, полостях носа, зубах, кишечнике, придатках матки, желчном пузыре.

Приступы удушья в период с февраля по август наблюдаются реже, чем с сентября по январь: в это время отмечается пик заболеваемости.

У больных бронхиальной астмой организм отличается чрезмерной чувствительностью и гиперреакцией на внешние раздражители, поэтому его бронхи сужаются в несколько раз больше, пытаясь защититься от воздействия агрессивных факторов. Бронхи выделяют мокроты больше, чем у здорового человека, и мокрота эта гуще, чем обычно, что приводит к затруднению ее вывода из дыхательных путей. Во время приступа возникает сухой кашель и нередко - тахикардия.

ЧЕМ ОНА ОПАСНА?

Астма опасна тяжелыми осложнениями. Например, дыхательной недостаточностью, тахикардией (учащением сердечного ритма до 110 ударов в минуту), появлением парадоксального пульса, спонтанного пневмоторакса. Тяжелое течение астмы необходимо лечить в стационаре, где есть возможность искусственной вентиляции легких.

КАК ЛЕЧИТСЯ?

После постановки диагноза больному обычно назначаются бронхорасширяющие препараты.

Они бывают орального (через рот), аэрозольного (через вдох) и инъекционного (уколы) введения.

Ингаляционное устройство обеспечивает попадание лекарства непосредственно внутрь бронхиального ствола, поэтому эффект наступает быстро и при малых дозах препарата. Поэтому для снятия приступа ингаляционные формы предпочтительнее. Ингаляция аэрозолей под давлением с использованием дозированных ингаляторов является действенным лечением при обструкции дыхательных путей средней и тяжелой степени.

Надо уметь пользоваться ингалятором, так как при отсутствии такого навыка доза вводимого лекарства может быть недостаточной, а то и чрезмерной.

Частое использование ингалятора обычно говорит о неадекватности противоастматической терапии. Если симптомы проявления астмы нарастают, придется переходить на более сильные лекарства.

Приспособление для дозированных ингаляционных препаратов называется **спейсер**, который доставляет в легкие наибольшее количество лекарственных частиц. Современные аппараты **небулайзеры**, создающие ингаляционный туман, столь же действенны и эффективны по скорости поступления лекарства в организм, как, например, инъекционные. Небулайзеры для лечения обострения астмы можно использовать не только в клинических условиях, но и дома. Электрические компрессоры достаточно удобны, но, к сожалению, недешевы, и не каждый больной сможет ими воспользоваться.

Оральные препараты используются в тех случаях, когда пациенты не могут проводить ингаляционную терапию. Бронхорасширяющий эффект оральных препаратов на-

ступает позже, но длится дольше по сравнению с аэрозольными ингаляторами. Таблетки длительного действия хороши для тех людей, кто приступами астмы страдает преимущественно по ночам.

Внутривенные и подкожные инъекции лекарства проводятся в случае тяжелого бронхоспазма.

ВОЗМОЖНА ЛИ ПРОФИЛАКТИКА?

Поскольку точная причина бронхиальной астмы выявляется с трудом, профилактика обычно направлена на предупреждение появления повторных приступов.

Это прежде всего отказ от курения, частое пребывание на свежем воздухе, знание своего бытового или растительного аллергена, предупреждение инфекционных заболеваний, соблюдение специальной диеты.

Часто приступ астмы вызывается лекарствами (ацетилсалициловой кислотой, парацетамолом и др.), которые врач заменяет на другие, наиболее подходящие для пациента.

При кажущейся простоте этих мер научно обосновано, что они реально снижают частоту приступов.

Г.СОКОЛОВА.

БОЖИЙ ДАР В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ

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

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

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

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

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

Реклама.

Подозревается бронхиальная астма

Напишите, пожалуйста, по каким признакам можно заподозрить бронхиальную астму?

В.ИЩЕЕВ, Ставропольский край.

Астма - хроническое заболевание, которое проявляется приступами одышки, кашля и свистящего дыхания. **Если подобные приступы повторяются более двух раз, то обязательно обратитесь к врачу.**

Измерьте температуру во время приступа. Если она нормальная, то, возможно, это бронхиальная астма.

Подозрительно, если кашель появляется в одно и то же время суток или года, в определенном месте, после определенной пищи, а то и сопровождается отеками или сыпью.

Проанализируйте, не связано ли ухудшение самочувствия с ремонтом квартиры, уборкой, стиркой, контактами с домашними животными, зудят ли нос и глаза (зуд - это верный признак аллергии).

Чем раньше вы начнете лечить

болезнь, тем лучше. Поэтому, если у вас обнаружались подозрительные признаки, советуем сразу же отправиться к аллергологу или пульмонологу, а при отсутствии таких специалистов у вас в поликлинике - к участковому терапевту.

Врачи для выявления бронхиальной астмы применяют такие методы обследования.

Общие анализы крови и мочи, биохимию крови.

Рентгенографию грудной клетки.

Определяют скорость выдыхаемой воздушной струи (ликфлоуметрия).

Изучают функции внешнего дыхания.

Определяют уровень иммуноглобулина Е.

Проводят обязательное аллергологическое обследование.

ляется чувство распирания в грудной клетке. Больному тяжело выдыхать, он с большим усилием может вытолкнуть из груди воздух. Он вынужден искать положение, в котором мышцы помогали бы легким дышать. Врачи советуют во время приступа сесть верхом на стул, лицом к спинке и подложить под грудь подушку, чтобы можно было опереться в спинку стула.

Состояние больного во время приступа во многом зависит от способности **расслабиться и успокоиться**. Во время приступа попытайтесь нормализовать дыхание, старайтесь выдыхать весь воздух из легких. У малышей, страдающих астмой, приступ даже можно снять, поглаживая его спинку и спокойно уверяя, что скоро все пройдет. Ребенок успокаивается, и приступ действительно проходит.

Откройте окно, чтобы обеспечить приток свежего воздуха.

Сделайте две ингаляции. Под рукой у человека, страдающего бронхиальной астмой, всегда должен быть дозированный ингалятор с одним из бронхорасширяющих препаратов короткого действия: сальбутамолом, фенотеролом (беротеком) или тербуталином (бриканилом). Эти лекарства называют препаратами «скорой помощи» при астме. Они помогают быстро снять приступ удушья, воздействуя на гладкие мышцы бронхов. Если состояние не улучшится, через 10 минут сделайте еще две ингаляции. Препараты действуют уже через 2-3 минуты, а длительность воздействия составляет 4-5 часов. Однако, если лекарство не помогло, не нужно повторять ингаляции больше двух раз с промежутком в 10-15 минут. Увеличение дозы и частоты приема может вызвать

звать из-за передозировки побочные эффекты - слабость, головную боль, учащенное сердцебиение.

Кроме ингаляций, для снятия острого приступа удушья помогает **эуфиллин**. Это эффективное бронхорасширяющее средство. Введенный внутривенно, эуфиллин действует очень быстро. А вот в таблетках он дает необходимый эффект лишь через 30-40 минут.

Примите 1-2 таблетки любого **антигистаминного (противоаллергического) средства**: супрастин, димедрол, тавегил, кларитин. Кстати, эти препараты более эффективны в самом начале приступа.

Врачи «скорой помощи» при тяжелом приступе бронхиальной астмы, кроме инъекции эуфиллина, делают еще внутривенный или внутримышечный **укол глюкокортикоидов (гормональных препаратов)** - преднизолона или дексаметазона. При ухудшении состояния и неэффективности ингаляционных препаратов больной может сам принять таблетку **преднизолона**.

Вот какие **домашние средства** помогут облегчить состояние при остром приступе бронхиальной астмы. Разведите в кипятке питьевую соду (2-3 ч. ложки на стакан воды) и добавьте пару капель йода. Подышите над этим раствором, потом сделайте несколько глотков теплого раствора. Если этот способ сразу не помог, используйте другой.

Еще один способ помощи при приступе астмы - **баночный массаж**. Сделать его должен кто-нибудь из домочадцев. Больного надо посадить верхом на стул (лицом к спинке). Понадобится одна медицинская банка, вазелин, ватный тампон, намоченный на карандаш и смоченный спиртом, спички. Смажьте вазелином

Что делать во время приступа?

Расскажите, пожалуйста, как себя вести во время приступа бронхиальной астмы, что нужно делать до приезда «скорой помощи»?

Т.ТАРБЕЕВА, г.Калуга.

Приступ бронхиальной астмы трудно с чем-нибудь перепутать, он протекает очень бурно. Внезапно в течение нескольких секунд возника-

ет одышка, появляются слышимые даже на расстоянии свистящие хрипы в легких, одолевает сухой приступообразный кашель и появ-

спину больного, поставьте банку на область легких. Медленно водите банкой вверх-вниз по спине больного (при достаточном количестве вазелина это не вызывает болезненных ощущений). Делайте такой массаж в течение 1-2 минут на одной стороне спины. Затем аккуратно снимите банку, прижимая пальцем кожу у основания банки и впуская в нее воздух. Повторите массаж с другой стороны спины.

Сделайте горячие ножные и ручные ванны, поставьте на грудь горчичники. Эти простые процедуры помогают облегчить дыхание.

Длительность приступа может колебаться от нескольких минут до нескольких часов и даже дней. Если он продолжается не один день, говорят о так называемом астматическом состоянии. Это наиболее тяжелое проявление бронхиальной астмы, сопровождающееся длительным удушьем. Оно может осложниться патологическими изменениями в бронхах, сердце и даже привести к развитию комы.

При тяжелом приступе необходимо вызвать «скорую помощь», ведь может потребоваться госпитализация.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Чтобы остановить начавшийся приступ бронхиальной астмы, сядьте, положите одну ладонь на живот. Пальцами другой руки нащупайте на запястье пульс. Расслабьтесь и синхронизируйте дыхание с сердечными сокращениями. На пять толчков пульса вдыхайте. Через следующие семь выдыхайте, выпуская воздух через сжатые губы. Продолжайте делать упражнение минут 7-10. Этот простой метод поможет восстановить дыхание.



Коктейль от удушья

Живу я в деревне, мне 51 год, инвалид II группы. Очень много болезней: бронхиальная астма, аритмия, стенокардия, варикоз, остеохондроз, да все и не перечислить.

Много всего из журнала пробую на себе, потому что мучили меня страшные приступы. Как-то решила пить такое снадобье: яблочный

уксус, 3-4 дольки тертого чеснока, полстакана меда и сок алоэ. Все надо смешать, добавить кипяченой воды и выдерживать в течение 3-4 дней, регулярно встряхивая.

Как закончится лекарство, сделать новое, чтоб лечение не прекращать. Я пила лекарство по 1 ч.ложке 3 раза в день целый год ежедневно

утром и вечером натошак. Сначала не очень хорошо было, а потом самой понравилось. Сердце укрепилось, приступы удушья прошли, теперь редко пользуюсь ингалятором. Это по сравнению с тем, что было, нестрашно. Я ведь молила

Бога о смерти, потому что болезни мучили, только преднизолон в вену возвращал меня в нормальное состояние.

Н.РАЗУМОВА,
Солигаличский район
Костромской области.

■ От редакции.

Нина Андреевна забыла уточнить пропорции этого снадобья. Берут по 0,5 стакана сока алоэ, меда, яблочного уксуса, а тертого чеснока - несколько долек. Перемешивают, а воду лучше не добавлять.

С астмой - жестко!

Очень часто состояние страдающих бронхиальной астмой ухудшается потому, что назначаемые медикаменты временно заглушают симптомы болезни. Я предлагаю доступные всем способы лечения, которые можно применять одновременно с назначенными лекарствами.

Например, прекрасное антиастматическое средство - жесткая вода, в которой много кальция и магния. Ионы магния - бронхолитики. Под их действием расслабляются и расширяются нижние дыхательные пути, резкое сужение которых (бронхоспазм) приводит к астматическому приступу.

В рацион питания необходимо включать продукты, богатые магнием: амарант, листовую свеклу (мангольд), шпинат, проростки пшеницы и фасоли.

Сок лука и чеснока с медом укрепляет иммунитет, а перец чили раздражает слизь в дыхательных путях.

Жирная рыба (скумбрия, лосось, сельдь и др.) уменьшает астматическое воспаление дыхательных путей.

Фрукты и овощи содержат антиоксиданты, которые защищают ткани от агрессивных окислителей - свободных радикалов.

Ценные неорганические вещества содержатся в морской капусте - ламинарии.

Необходимо применение антиоксидантов (витаминов С, Е, А), а также рыбьего жира, льняного масла, которые содержат жирные кислоты.

Больным астмой полезна физкультура: бег трусцой, прыжки через скакалку, ходьба, велотренажер. Нагрузки должны быть пятиминутные.

Необходимо освоить комплекс оздоровительных упражнений, дыхание по Бутейко, гимнастику Стрельниковой, йогу.

Т.СОЛДАТОВА, Байкаловский район Свердловской области.

■ Кстати

При бронхиальной астме нужно исключить из пищи все аллергены: цитрусовые, шоколад и какао, рыбу, икру и морепродукты. Во время обострения нужно ограничить потребление поваренной соли и жидкости, чтобы снизить вероятность развития отеков.



ФИТОаптека

От бронхиальной астмы хорошо помогает такое средство. Смешать 2 ст. ложки дурмана, 2 ст. ложки мать-и-мачехи и 1 ст. ложку вахты трехлистной. Залить травы 2 стаканами холодной воды, довести до кипения и настоять 15 минут. Процедить и выпить в течение дня. Лечиться таким образом нужно месяц, затем сделать перерыв на 2 недели и снова начать месячный курс лечения.

Н.ЛОБАЧЕВА, Витебская область, Беларусь.

Парадоксы физической нагрузки

У моего сына бронхиальная астма. Когда он долго выполняет какую-то физическую работу или спешит, то начинает задыхаться. Но если он не будет активно двигаться, то обязательно располнеет, ему и сейчас уже пора сбросить несколько килограммов. Да и сам хочет заниматься спортом. Как быть?

Н.КРЫЛОВА, г.Самара.

Пульмонологи знают: физическая работа может спровоцировать приступ бронхиальной астмы. Дело в том, что, выполняя ее, мы дышим глубже и чаще, потому что увеличивается потребность мышц в кислороде. Здоровый человек на это не обращает особого внимания,

а для астматика существенно то, что в его дыхательные пути попадает дополнительная порция воздуха. Как правило - сухого, а осенью и зимой - еще и холодного. Попадая в дыхательные пути, он высушивает слизистые оболочки и раздражает их. В результате риск приступа у

человека, больного бронхиальной астмой, значительно возрастает. Еще больше его вероятность усиливается при занятиях спортом в сезон цветения, так как вместе с воздухом в дыхательные пути попадают аллергены. Состояние усугубляется и в том случае, если человек простужен.

Есть даже такой термин - астма физического напряжения. Основной ее симптом - появление характерных хрипов после нагрузки. Астма физического напряжения особенно характерна для детей, поскольку у них дыхательные пути уже, чем у взрослых и легче закупориваются при спазме мышц бронхов и при повышенной выработке слизи. При подозрении на бронхиальную астму врач обязательно поинтересуется тем, как больной переносит физическую нагрузку. Пока течение болезни нестабильно (лекарства еще не подобраны, из-за удушья прерывается сон), необходимо воздерживаться от физических нагрузок, даже если человек неплохо переносил их раньше. Но если болезнь хорошо контролируется, то правильно подобранные физические упражнения очень полезны. Они тренируют легкие и сердце, улучшают их функции, повышают стрессоустойчивость организма. Физические нагрузки оказывают и психологическое воздействие на больного, позволяя ему поверить в собственные силы.

Как же подобрать подходящие упражнения? Основное правило: надо выбирать те виды движений, которые доставляют вам удовольствие, но внимательно следите, как вы реагируете на тот или иной вид физической нагрузки. У тех, кто страдает бронхиальной астмой, во

время занятий может появиться необходимость срочно принять лекарство. Это тоже надо учитывать при выборе вида спорта, поскольку не всегда может представиться такая возможность.

Считается, что некоторые виды спорта астматикам противопоказаны. Например, ходьба на лыжах: нагрузка длительная и монотонная, а в дыхательные пути обязательно попадет холодный воздух. Бег на длинные дистанции тоже может вызывать приступ астмы. Лучше выбирать такие виды спорта, где нагрузка чередуется с отдыхом, например, теннис.

Особенно полезно при астме плавание, потому что влажная среда не дает пересыхать слизистым оболочкам дыхательных путей. Да и сами движения при плавании отлично действуют на мышцы грудной клетки, легкие, сердце. В воде можно не только совершать заплывы, но и заниматься аэробикой, которая внесет разнообразие в тренировку. Только желательно, чтобы в бассейне была достаточно теплая вода. Выбрав для себя вид физических занятий, не начинайте сразу с больших нагрузок и не ставьте перед собой трудновыполнимые задачи, даже если врачи характеризуют ваше состояние как ремиссию (стойкое улучшение). Главное, чтобы занятия были регулярными.

Вроде бы парадокс: физическая нагрузка может спровоцировать приступ, а регулярные упражнения, наоборот, помогают улучшить состояние астматика. Почему? Дело в том, что чем больше вы тренируетесь, тем совершеннее становится ваша физическая форма. А значит, организму требуется все

меньшее напряжение для выполнения того же объема работы. И вы уже не будете дышать так тяжело, как раньше, потому что реакция бронхов на попадание большого количества сухого воздуха уменьшится. Угроза приступа, конечно, остается, но только в том случае, если вы забудете об осторожности и переборщите с тренировками. Обычный же режим физической активности помогает добиться более устойчивой ремиссии. Более того, благодаря тренировке приступы со временем могут совсем исчезнуть. Чем чаще вы занимаетесь, тем лучше. Нагрузку следует увеличивать постепенно, выполнять упражнения без излишнего напряжения и регулярно - минимум три раза в неделю не меньше 30 минут.

Чтобы застраховать себя от приступа, непосредственно перед началом занятий, за несколько минут до спортивной игры или тренировки, рекомендуется принять расширя-

ющий бронхи препарат. Если вы принимаете такие лекарства ежедневно, несколько раз в день, распределите их прием так, чтобы он пришелся на время тренировки. Тогда дневную дозу лекарства не придется повышать.

Всегда начинайте занятия с разминки. Перед основной тренировкой необходимо разогреться. Подготовительным упражнениям нужно уделить не менее 40 минут. Снижать интенсивность нагрузки также рекомендуется постепенно.

Во время занятий старайтесь дышать через нос. Если это становится невозможно и вам приходится открывать рот - значит, вы выбрали слишком большую нагрузку, с которой ваш организм не справляется.

Следуя всем этим рекомендациям, вы сможете наслаждаться движением, преодолеть болезнь и всегда оставаться в форме.

©«Будь здоров».



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

От астмы: 100 г свежих розовых лепестков (или 200 г сухих), 5 больших измельченных сочных листьев подорожника, 0,5 кг сырой тертой тыквы, 2 ст.ложки меда и 1 л красного сухого вина. Смесь разотрите деревянной лопаткой, доведите до кипения в эмалированной кастрюле, но не давая кипеть. Снимите и сутки настаивайте в прохладном месте. Затем процедите, отожмите через марлю и храните в холодильнике в плотно закрытых коричневых бутылках.

Отливайте себе в стакан порцию на день, чтобы лекарство не было холодным. Пейте по 1 ст.ложке 5 раз в день до еды.

М.ТЕРЕШКИНА, г.Кемерово.



Правила пользования ингалятором

У меня бронхиальная астма. Врач назначил гормоны в ингаляциях. Но мне кажется, что эти ингаляции на меня мало действуют. Научите правильно пользоваться ингалятором.

Н.МОТОРИНА,
Саратовская область.

Метод ингаляций наиболее безопасный для больного астмой в плане осложнений, но препараты кортикостероидных гормонов при ингаляции действуют несколько слабее, чем при приеме внутрь. Больные иногда жалуются на малую эффективность ингаляционных средств для купирования приступов. Однако часто эффективность действия любых ингаляторов снижается из-за неправильного использования. При покупке аэрозолей требуйте проверки работы распылителя, а чтобы определить наполняемость баллончика, опустите его дома в воду комнатной температуры. Если утонет - наполняемость оптимальная, если плавает - недостаточная.

Правила пользования любым ингалятором.

◆ Перед процедурой встряхните баллончик несколько раз и держите его донышком вверх.

◆ Нажимать на ингалятор и делать вдох надо синхронно. Одно нажатие соответствует одной дозе лекарства. Емкость баллончика обычно рассчитана на 200 доз.

◆ Вдох должен быть достаточно глубоким, не поверхностным.

◆ После ингаляции надо постараться ненадолго задержать дыхание. Выдыхайте медленно, но не

в ингалятор. При необходимости процедуру повторите спустя 1-2 минуты.

Если говорить об ингаляциях именно гормональными препаратами при бронхиальной астме, то тут тоже есть свои особенности.

◆ Чтобы гормональный препарат действовал сильнее, нужно обеспечить его более глубокое проникновение в дыхательные пути. Для этого их надо расширить: перед ингаляцией гормонами делают ингаляцию бронхорасширяющими средствами (бронхолитиками), например, сальбутамолом или вентолином.

Гормональный препарат может осесть на толстом слое мокроты и вместе с ней быстро откашляться, так и не успев всосаться. Поэтому после ингаляции задержите дыхание на 6-10 секунд, чтобы лекарство осело на стенках бронхов. А перед ингаляцией бронхорасширяющими препаратами нужно выпить стакан горячего чая и принять какое-нибудь отхаркивающее средство, после чего следует откашляться. Откашляться необходимо и после ингаляции бронхолитиками.

Если следовать всем перечисленным правилам, то эффект от ингаляции будет максимальным.

ТАТЬЯНА НАГИЕВА СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

КАК МНЕ УДАЛОСЬ ПОХУДЕТЬ ПРОДОЛЖАЯ ПРИ ЭТОМ ЕСТЬ



До этого необычайного опыта я весила 71 кг при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, приняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Все полезно, что в рот попало". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер.

Но, к сожалению, возможно из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоваты. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

... всего за 6 недель после удивительной встречи ...
(прошло уже больше года, и я не набрала даже лишних 100 граммов)

Однажды мне стало стыдно.

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала... все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать. Я почти нигде не выходила, и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошать холодильник, но это было сильнее меня.

*Люблю кофе - крепкий, ароматный!
Люблю пить, люблю готовить.
Люблю общаться с детьми.
Мой муж еще не может в это поверить - я похудела на 19 кг.
Без всяких усилий. И сейчас я считаю, что у меня есть все,
чтобы начать новую жизнь.*

Таким образом, я сталаправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь... но несмотря на это я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки, не говоря уже о купальных костюмах. Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней.



Свидетельство о гос. регистрации №77 99 23 3/14071.12.06 от 20.12.2006
Адрес прописки: г. Москва, Ватопольское шоссе, д.1, стр.1
ОГРН 104790711584

www.kofeminc.com

Я не могла такой оставаться.

Я почувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания.

Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы и много узнала о молодых женщинах примерно моего возраста, которым удалось похудеть на 10,15 и даже на 25 килограммов совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о специ-

НА 19 КГ, ВСЕ, ЧТО ХОЧЕТСЯ...

альном кофе для похудения Cafe Mince (Кофе Минс). Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать, французские известные своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря Кофе Минс, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь".

Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и заказала по почте Кофе Минс 3 недельный курс похудения. В случае, если я не буду на 100% удовлетворена, мне будут возвращены деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку.

Кофе Минс меня заинтересовал и, кроме того, оказалось, что применять его легко. Я стала читать инструкцию и поняла, что Кофе Минс - это высококачественный натуральный кофе, который я могу пить как обычный кофе 1-2 раза в день и при этом худеть! Помню, как сделала в ванной комнате график, чтобы отмечать все результаты, и, не имея намерения разглашать это мужу, спрятала график в шкафчике ванной комнаты...

Я сразу стала терять вес!

Я начала утро понедельника с чашки Кофе Минс. Скажу честно: Кофе Минс обладает ярким приятным ароматом с легкой кислинкой. Я добавляю в чашку ложечку сахара и немного нежирного молока. Когда через 2 дня взвесилась, была несколько разочарована, так как потеряла всего 1 кг. Но, как я прочла, это было нормально, и я перестала волноваться!

Я отметила свой "маленький килограмм" в графике и продолжила курс. Не знаю, что случилось потом, но... между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг. Я была очень счастлива. Я все больше верила, что с Кофе Минс смогу потерять все свои лишние килограм-

мы. И была права. Я продолжала худеть и в конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг, без усилий, без диет, без таблеток, и более того, - продолжая есть все, как обычно.

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов!

Каждое утро, взвешиваясь, я ощущала, что хуюю на глазах. Это была фантастика. Мое настроение поднималось. И странно, я больше не сердилась, у меня было желание делать массу дел, я была в эйфории. На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг без каких-либо усилий. Каждая чашка Кофе Минс добавляла мне уверенности, бодрости и надежды. У меня не было чрезмерного аппетита, я не чувствовала никакой усталости и ела все, что мне нравится. Взвешиваясь утром в конце шестой недели, я не поверила своим глазам и пошла взвеситься в аптекарю, чтобы убедиться, что мои веса правильные. Невероятно! Я действительно похудела на 19 кг без всяких диет. Сейчас, через год, я весю 52 кг (в сравнении с 71). Мне нравится готовить блюда и муж обожает все, что я готовлю, но больше ничего не даст мне поправиться. Во мне что-то изменилось, и я сама не понимаю, что именно, но я уверена, что больше никогда не потолстею!

Я не потолстела даже после рождения моего мальчугана.

Я не только не потолстела, а даже похудела на 3 кг без всякой диеты! Всем своим подругам, у которых были проблемы с весом, я порекомендовала этот Кофе Минс, и все они стали его сторонниками. Одна из них похудела на много ни мало на 26 кг, и это после того, как на протяжении 20 лет имела избыточный вес.

ОТПРАВЬ SMS С
ЗАКАЗОМ НА НОМЕР
+7 (917) 563 99 90

Заказ по SMS просим высылать на указанный номер в следующей форме:
код продукта, количество, форма оплаты, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартира, код 339/2
(например: КМ03, наложенный платеж, Иванова Алла, 115080, Москва, ул. Гоголя, 15, кв.99, код 339/2)

Тел.: (495) 781-42-14
Адрес для заказа по почте:
115088, г. Москва, а/я 88,
ООО "Институт Био
Препаратов"

БАД Кофе Минс не является лекарственным препаратом. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

Купон заказа

Ф. _____
И. _____
О. _____
Адрес: индекс _____
обл./город _____
пос. _____
ул. _____
дом _____ кв. _____
Моб.тел. _____

Я заказываю:

- ☐ 1-недельный курс (похудение 35 кг, минус один размер) по цене 590 руб. код КМ01
☐ 2-недельный курс (740 кг, минус два размера) - 990 руб. код КМ02
☐ 3-недельный курс (1045 кг, минус три размера) - 1290 руб. код КМ03

☐ Предоплата:
Р/С 4070281050001248470 в
МКБ "Москомприватбанк",
г. Москва, кор. счет:
301018104000000000342
БИК 044585342. ООО
"Институт Био Препаратов"
ОКПО 74643179
ИНН 7743538962

☐ Налог на добавленную стоимость (почтовые расходы + 20%)

02-2009 339/2

Полезный корень мальвы

Мне давно хотелось узнать, какие болезни лечит корень мальвы. И вот мечта осуществилась.

Я встретила женщину, которая рассказала, как она избавилась от злейшего недуга - бронхиальной астмы. Почти 15 лет продолжались ее мучения, пока не попробовала она лечиться вот по какому рецепту.

1 ст. ложку измельченного корня мальвы залить 0,5 л воды, довести

на огне до кипения. После чего настоять, а затем пить как чай без дозирования в течение дня. Постепенно нужно увеличить суточную норму выпиваемого настоя корня мальвы до 1,5 л. Уже через два месяца моя знакомая выбросила все лекарства.

Е. ВАХРУШЕВА,
г. Нефтекамск,
Башкортостан.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Больные, принимающие гормоны, должны знать, что наивысший расход гормонов в организме человека приходится на утренние часы и для компенсации их недостатка целесообразно лекарство использовать утром после еды. Следует помнить, что иммуностимуляторы не принимаются длительное время, лишь в период обострения заболевания и по назначению врача.



Диета при аспириновой астме

Что такое аспириновая астма? Можно ли ее предупредить, как следует лечить?

О. ЮРОЧКОВА,
Амурская область.

Бронхиальную астму, возникшую в результате воздействия салицилатов, часто называют «аспирино-

вой». Она характеризуется тяжелым течением, часто требующим приема больших доз гормональных препара-

тов. Что же такое салицилаты?

Причиной приступов бронхиальной астмы может стать пищевая непереносимость. При этом вступают в действие не иммунологические, а биохимические механизмы возникновения болезни. Наиболее известна непереносимость аспирина и подобных ему веществ - салицилатов, которые делятся на 3 группы:

природные, содержащиеся в большинстве фруктов, ягод и овощей;

искусственные салицилаты, входящие в качестве различных консервантов во многие продукты питания;

лекарства, содержащие салицилаты. К ним относятся нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП): аспирин, анальгин, амидопирин, фенацетин, индометацин, цитрамон, пенталгин, седалгин, баралгин, антастман, теофедрин и другие.

Реакции, подобные тем, что вызывают салицилаты, могут возникать и при употреблении других веществ, содержащихся в продуктах. Например, в нитратах, сульфатах, разнообразных стабилизаторах, ароматизаторах, красителях. Больным бронхиальной астмой их надо исключить из питания и использования.

Пищевая непереносимость иногда начинается сразу с приступов удушья, но чаще всего перед приступом сначала воспаляется слизистая оболочка носа, придаточных пазух в последующем образованием полипов в носу, затем может развиваться и астма. Врачи предупреждают, что удаление полипов не улучшит ситуацию, наоборот, лишь спровоцирует приступы удушья, кроме того, полипы вырастают снова.

Больным бронхиальной астмой необходимо пройти обследование на предмет непереносимости салицилатов. Для этого в специализированных лечебных учреждениях по особой методике проводят так называемую «аспириновую пробу». При отсутствии такой возможности проверку можно провести и в домашних условиях. Достаточно соблюдать в течение 2-3 недель исключаящую салицилаты диету. Если наступит некоторое облегчение, надо снова включить в рацион те или иные продукты, содержащие салицилаты (картофель, томаты, цитрусовые, фрукты, сухофрукты, шиповник, малину). Если через какое-то время появятся хрипы, кашель, выделение слизи из носа, затруднение носового дыхания, то можно говорить о непереносимости именно этих веществ.

Чтобы выявить продукты, вызывающие непереносимость, очень полезно вести дневник, в который следует записывать все продукты, съеденные за день, и наблюдения за своим самочувствием.

Как правило, к «запрещенной» пище относятся:

жареные, копченые и соленые продукты;

все виды консервов;

бульонные кубики, желатин и блюда с ними;

любые виды сыров, майонез, мороженое, молочные продукты с добавками;

сливочное масло с добавлением растительных жиров, маргарин и изделия с ними;

любые специи, пряности;

картофель, картофельный крахмал и изделия с ними;

помидоры, томатная паста, кетчуп;

любые фрукты и ягоды, сухофрукты;

огурцы, перец, кабачки, кукуруза, редиска, редька;

халва, арахис, мед, патока, варенье, джемы, соки;

алкоголь;

безалкогольные напитки промышленного производства (кроме минеральной воды без газа).

Разрешаются:

мясо, рыба, птица, натуральные морепродукты - в отварном виде (бульоны изредка);

натуральные молочные продукты;

яйца (лучше диетические, деревенские);

подсолнечное масло (по 1-2 ст. ложки в день);

морская капуста (сушеная) вместо соли, но не более 1-2 ч. ложек в день;

хлеб, испеченный на хлебозаводе;

морковь, капуста, свекла и 2-3 зубчика чеснока в день;

чай, кофе, какао с сахаром.

Эта диета - часть лечебных мероприятий, назначаемых специалистом, но без нее лечение будет малоэффективным.

Самолечению не поддается!

На вопросы читателей отвечает врач, кандидат медицинских наук Ольга Владимировна РУИНА.

ВЕРНО ЛИ, ЧТО...

...обычная причина бронхиальной астмы - аллергия?

- Действительно, в 90 процентах случаев именно аллергическая настроенность организма виновата в развитии болезни. В остальных 10 процентах случаев причиной приступа являются другие факторы: физическая нагрузка, переохлаждение и т.д. Причем различные механизмы развития приступа у одного больного могут сочетаться.

...астматика врачи «подсаживают» на гормоны, поскольку, как считается, это единственный способ сладить с болезнью?

- Гормоны в таблетках, которые имеют много побочных эффектов (таких, как ожирение, нарушение

обмена веществ, остеопороз, повышение уровня сахара в крови и др.), сегодня применяются крайне редко. Подавляющее большинство больных с тяжелой астмой нуждается в периодических курсах гормональных препаратов, которые вводятся ингаляционно, то есть вдыхаются. Такие препараты практически не имеют побочных эффектов. Очень редко, обычно при длительном приеме, возникают молочница в полости рта и небольшая осиплость голоса. Чтобы избежать этого, после ингаляции каждый раз рекомендуется полоскать рот раствором соды.

...со временем у человека возникает зависимость от дорогостоящих гормональных препаратов и

он уже не может жить (и дышать) без аэрозольного ингалятора?

- Зависимость у больных возникла раньше, тогда, когда гормоны назначались в таблетках. Потому даже при улучшении состояния организм больных подчас долго не мог от них отвыкнуть, и дозы гормонов приходилось снижать очень медленно. Ингаляционные гормональные средства не вызывают такой зависимости, так как практически не всасываются в кровь. Но и их отменять нужно постепенно. Однако эти препараты не применяются для снятия уже развившегося приступа. Гормональные ингаляционные средства используются для профилактического лечения, они способствуют тому, что приступы у больного просто не возникают.

Для снятия приступа применяют другие препараты, так называемые бета-агонисты короткого действия (наиболее известные из них - вентолин, сальбутамол, беротек). Но беда в том, что некоторые больные слишком увлекаются этими ингаляторами и начинают употреблять их бесконтрольно. В итоге больным действительно начинает казаться, что они не могут дышать без ингалятора. Иногда такое увлечение может печально закончиться: бывают случаи, когда бронхи «блокируются», перестают реагировать на действие лекарств, и больной поступает в отделение реанимации. Но вины самих лекарств в этом нет.

...больные бронхиальной астмой обречены и с помощью лекарств можно только отсрочить финал - смерть от удушья?

- От бронхиальной астмы люди умирают намного реже, чем от болезней сердца, травм или онкологических заболеваний. По ста-

тистике, от бронхиальной астмы умирает 2 человека из 100 тысяч. Причем смерть непосредственно от приступа астмы встречается еще реже. Если больные умирают, то не от приступа, а от осложнений, которые сопровождают недуг много лет и обычно встречаются при тяжелой астме.

По статистике, наибольший риск имеют больные, которые пренебрегают рекомендациями врача, имеют низкий социальный уровень и очень мало знают о своей болезни. Остальные астматики, как правило, умирают от совершенно других причин.

...если отказаться от гормональных препаратов, то больной скорее вылечится от бронхиальной астмы?

- Если резко бросить применять противовоспалительные препараты (далеко не все из которых - гормональные), то состояние больного, наоборот, скорее всего, сразу ухудшится, а не улучшится.

...бронхиальная астма может быть следствием банальной недолеченной простуды?

- Нет. Для возникновения заболевания необходима аллергическая настроенность организма и повышенная реактивность бронхов, то есть их способность неадекватно отвечать на вполне обычные раздражители. Но у людей, от природы склонных к бронхиальной астме, простуда может спровоцировать возникновение приступа. В дальнейшем при бронхиальной астме в дыхательных путях развивается аллергическое воспаление.

...официальная медицина не хочет признавать такую концепцию болезни, так как она невыгодна (фармацевтическим фирмам - прежде всего)?

- Взгляды на природу и методы лечения бронхиальной астмы на сегодня едины во всем мире. Существуют даже единые согласительные документы, касающиеся прежде всего классификации болезни и подхода к терапии. Эти документы были приняты большим количеством врачей - специалистов в данной области из разных стран, каждый из которых имеет ученые степени и работает не один десяток лет. Фирмы-производители к этому отношения не имеют.

...бронхиальную астму, как и простуду, можно вылечить амбулаторно за короткий срок лекарственными травами под наблюдением грамотного специалиста?

- Это все равно, что сказать - вылечить амбулаторно за короткий срок болезнь сердца или опухоль мозга. Бронхиальная астма - это хронический недуг. Большинство взрослых больных она сопровождает всю жизнь, но при грамотном лечении им удастся годами жить без приступов. 60-80 процентов детей, страдающих астмой, пере-

ходят во взрослое состояние с этим диагнозом. Поэтому о сиюминутном излечении не может быть и речи. Легкие приступы астмы вполне можно лечить амбулаторно, но не травами. При аллергии травы, напротив, следует применять с крайней осторожностью, потому что примерно у трети больных пыльца растений может вызвать обострение заболевания.

...бронхиальная астма поддается самолечению?

- Правильнее ответить «нет», потому что все серьезные назначения требуют консультации специалиста. В то же время сам больной должен как можно больше знать о своем заболевании и уметь его контролировать, уметь помочь себе при приступе, знать, что нужно делать, чтобы избежать обострения. Бронхиальная астма - это такой недуг, при котором определенные знания о болезни обязательны. Самый квалифицированный врач вряд ли эффективно поможет пациенту, если тот сам этого не захочет и не приложит к этому определенные силы.



ФИТОАПТЕЧКА

Для лечения бронхиальной астмы смешайте в равных количествах сок красной свеклы, редьки, лимона, репчатого лука, клюквы, алоэ, добавьте сахарного песка, меда и залейте 96%-ным медицинским спиртом. Смесь нужно перелить в стеклянную банку, перемешать и оставить в холодильнике на 3-4 дня.

Когда сахар и мед растворятся, можно приступать к лечению. Принимайте полученную настойку по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - до улучшения самочувствия.

З.БЕРЕСНЕВА,
д.Боброво Даровского района Кировской области.

Астма обходит меня стороной

Мне хочется поделиться своим опытом лечения бронхиальной астмы. Больше года ушло на борьбу с этим недугом, но с тех пор астма обходит меня стороной.

КАК СНЯТЬ ПРИСТУП

Любому астматику нужно знать, какая у него астма: аллергическая, бактериальная, психоэмоциональная, инфекционная, связанная с нарушением слизистой бронхов, трахеи и т.д. Нужно также иметь представление о сопутствующих заболеваниях. Исходя из этого и следует начинать лечение. Сразу предупреждаю, что на борьбу с болячками вы можете потратить не один месяц, а иногда и не один год. Все зависит от вашего самочувствия.

Первый совет: научитесь правильно вести себя во время приступов удушья. В период приступа всегда не хватает воздуха, очень затруднен выдох, поэтому человек пугается, хватается ртом воздух, но этого как раз не нужно делать.

Сядьте на стул, выпрямите спину, положите руки на колени, расслабьтесь, закройте рот, а носом сделайте небольшой вдох, задержите дыхание на 1-2 секунды и сделайте такой же короткий выдох носом. После выдоха задержите дыхание на 8-20 и более секунд (насколько сможете) и опять произведите короткий вдох с задержкой дыхания на 1-2 секунды, а затем выдохните, снова задержав дыхание насколько сможете. Это упражнение повторите 3-5 раз, при этом дышите только носом.

Обычно приступ проходит, мокро-

та начинает откашливаться. Такие упражнения вы можете повторять не один раз и помимо обострений болезни.

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

Второй совет: наладьте питьевой режим (имеется в виду сырая питьевая вода, а не чай, кофе или того хуже - всякие пепси, тоники). Нужно выпивать не менее 1 литра именно воды, кроме всего прочего, потому что обезвоживание вполне может спровоцировать приступ удушья. А бывает и так, что с помощью бронхиальной астмы ваш организм указывает на недостаток воды, засорение шлаками, плохую работу кишечника, печени и т.д.

Совет третий: прежде чем начать основное лечение, нужно наладить работу кишечника. Я лично не люблю клизмы и поэтому пользуюсь вот таким рецептом. Беру по 100 г изюма, кураги, инжира, чернослива, травы сенны (александрійского листа), масла расторопши, холосаса, меда и нерафинированного подсолнечного масла. Все компоненты пропускаю через мясорубку 2 раза, смешиваю с медом, маслом и холосасом. Выкладываю в банку из темного стекла, храню в холодильнике.

Принимать смесь нужно в 19 часов по 1 ч.ложке с верхом 1-ю неделю каждый день, 2-ю - через день, 3-ю - через 2 дня, 4-ю - 2 раза в неделю, запивая 2 стаканами чистой сырой воды. Ужинать следует не позднее 18 часов.

Желательно в это время соблюдать диету: овощи, фрукты, салаты,

супы овощные, мясо отварное (1-2 раза в неделю), хлеб грубого помола.

Такое очищение принесет большое облегчение. Без чистки кишечника лечение бесполезно.

Теперь пора приниматься за печень. Из кишечника мы вывели яды, токсины, которые сами по себе усиливают аллергию, а иногда и вызывают ее, а теперь можно воспользоваться лекарственными растениями.

Диету соблюдаем, но подключаем раздельное питание. Рецептов для очищения печени много, я использовала такой. 3 стакана неперотравленного овса промыть теплой водой и залить 4 л холодной воды, закрыть и настоять в течение суток при комнатной температуре. Одновременно 1 стакан измельченного шиповника залить 1 л кипятка в эмалированной, глиняной, стеклянной посуде (но только не в металлическом термосе). Настоять сутки, хорошо укутав.

Через сутки в кастрюлю с овсом добавить 2 ст. ложки березовых почек (воду не менять) и 3 ст. ложки брусничного листа. Довести до кипения и на малом огне кипятить 5 минут. Затем добавить 2 ст. ложки кукурузных рыльцев и 3 ст. ложки спорыша (горца птичьего). Кипятить 15 минут на слабом огне. Настоять 45 минут и осторожно, не взбалтывая, процедить, а затем соединить с отваром шиповника. Хранить в холодильнике в темной посуде.

Это средство для взрослого человека, но можно принимать и детям от 1 года.

Взрослым принимать по 150 мл (неполный стакан) 4 раза в день за 30 минут до еды. Последний прием не позднее 19 часов.

Детям от 1 года до 3 лет - по 1 ч.

ложке 4 раза в день; от 3 до 5 лет - по 1 дес. ложке 4 раза в день; от 5 до 7 лет - по 1 ст. ложке 4 раза в день; от 7 до 10 лет - по трети стакана 4 раза в день; старше 10 лет - по четверти стакана 4 раза в день.

Курс лечения от 7 дней до 2 недель.

После очищения отдыхаем 2-3 недели, соблюдая диету: фрукты, овощи, немного мяса, яйца - 1-2 штуки в неделю, молочно-кислые продукты.

После очищения начинаем пить софору и ряску. Желательно травы использовать отдельно, но принимать каждый день.

Софора: 100 г плодов софоры заливаем литром 40°-ного спирта, настаиваем 1 месяц в темном месте, периодически встряхивая. Потом надо процедить, отфильтровать, хранить в темном месте. Если есть возможность сделать настойку из свежих плодов, то спирта возьмите в той же пропорции, а плодов 200 г.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды 3 недели, запивая четвертью стакана воды.

Ряска малая: свежую промытую ряску отжимаем от воды, заливаем 10 ч. ложек ряски 0,5 л водки. Настаиваем 7 дней, процеживаем.

Принимать по 20 капель 3 раза в день, разбавляя в четверти стакана воды 3 недели.

Курс лечения ряской начинается сразу после окончания 3-недельного курса настойкой софоры. Всего получается 1,5 месяца. Отдыхаем 1 месяц, а затем лечение можно повторить.

Желательно во время лечебного курса не курить, не принимать алкоголь.

Во время месячного перерыва пьем ряску, приготовленную особым

способом. Ряску я кладу в чистую корзину (очень удобно), убираю листья, хвоинки. Хорошо промываю прямо в корзине проточной водой и оставляю в ней на 8-10 часов, пока вода стечет и все букашки выберутся на волю. Затем сушу: сначала в тени тонким слоем, а потом в духовке не выше 50°C. Просеиваю через дуршлаг. Полученную массу смешиваю с медом или сахарным сиропом (на полстакана воды 2,5 ст. ложки сахара), по консистенции довожу до густого теста. Из массы можно сделать шарики и обвалить их в сахарной пудре, но я просто выкладываю ее в небольшие баночки

или плотные пластиковые пакетики. Храню в холодильнике.

Принимать по 0,5 ч. ложки 3 раза за 15 минут до еды или через час после еды. Курс лечения - 1 месяц (можно повторять).

Рецепт с ряской хорошо помогает также при витилиго и при различных аллергиях.

Помимо лечения, астматикам необходимы свежий воздух, ходьба, посильные физические нагрузки и дыхательная гимнастика.

**А.КОЗЛОВА, ст. Осинки
Семеновского района
Нижегородской области.**

Спецгимнастика для астматиков

Прошлой зимой я стал задыхаться. Приступы стали повторяться все чаще, и я со страхом ждал очередного. Я начал искать свои способы борьбы с астмой. Слышал, что есть специальный очищающий комплекс упражнений при застойных заболеваниях органов дыхания. Расскажите о нем.

А.КВАША, Амурская область.

Очищающий комплекс упражнений при застойных заболеваниях органов дыхания.

Упражнение в положении лежа. Его надо делать в постели, как только проснетесь.

Лежа на спине подтягивать согнутые в коленях ноги как можно ближе к груди, одновременно делая продолжительный выдох через рот. Повторять это движение можно

столько раз, сколько сможете. Отходит мокрота, дыхательные пути освобождаются, дышать становится легче.

Упражнения в положении стоя.

1. Дышать поочередно правой и левой ноздрей. Закрыть пальцами левой руки левую ноздрю - вдохнуть правой. Затем закрыть пальцами правой руки правую ноздрю - выдо-

хнуть левой. Не открывая правой ноздри, вдохнуть левой, затем закрыть левую ноздрю и выдохнуть правой. На вдохе надувать живот, на выдохе - втягивать. Сделать по 3 вдоха и выдоха каждой ноздрей.

2. Вдыхая носом воздух, растереть крылья носа. Затем, шумно выдыхая через нос, хлопнуть по ноздрям 3-5 раз.

3. Руки на талии. Вдыхая носом воздух, предельно надуть живот, затем резко выдохнуть через нос, втягивая живот. 10 раз.

4. Вдыхать воздух через нос порциями, затем выдохнуть сквозь зубы, произнося звуки «ш», «з». 3 раза.

5. Развести руки в стороны ладонями вниз. Делать махи вверх-вниз напряженными руками, равномерно вдыхая и выдыхая носом воздух. Вдох должен быть неслышным, выдох - с усилием. На вдохе руки поднимаются, на выдохе - опускаются. 3-5 раз.

6. Руки вдоль туловища. Выполнять вращения плечами вперед (на 4 счета) и назад (на 4 счета). Каждый раз, поднимая плечи, делать вдох, а резко опуская и расслабляя плечи (роняя руки), производить выдох со звуком «кха». Делать так 3 раза.

7. Руки развести в стороны ладонями вверх. Делать махи вверх-вниз напряженными руками, равномерно вдыхая и выдыхая носом воздух. Руки вверх - выдох, руки вниз - вдох. Вдох - неслышный, выдох - с усилием.

8. Круговые движения прямыми руками вперед и назад. Дыхание произвольное. Делать 3-5 раз.

9. Развести руки в стороны - вдохнуть через нос. Затем обхватить себя перекрещенными руками за плечи - выдох со звуком «кха». На выдохе

втягивать живот, на вдохе - расслаблять. Делать 3 раза.

10. Согнуть руки в локтях, ладони направлены вперед. Резко выпрямляя руки вперед, выдохнуть через нос, одновременно втягивая живот. Возвращаясь в исходное положение, вдохнуть носом, одновременно надувая живот. Делать 3-5 раз.

11. Исходное положение то же. 5 раз ритмично выдыхать воздух через нос, сдавливая локтями боковую поверхность грудной клетки.

12. Исходное положение то же. Разводя локти в стороны, делать вдох. Сдавливая локтями боковую поверхность грудной клетки, выдыхать воздух, одновременно медленно втягивая живот. Выдох производить через нос как можно дольше, до хрипа. Делать 3-5 раз. Это упражнение укрепляет мускулатуру трахеи и бронхов.

13. Руки вдоль туловища. Наклоны корпуса вперед. В исходном положении вдохнуть, при наклоне выдохнуть через нос. Делать 10-15 раз.

14. Исходное положение то же. Поднимая руки через стороны вверх, вдохнуть через нос. Опуская и расслабляя руки, выдохнуть со звуком «кха». Делать 2-3 раза.

15. Ноги поставить шире плеч, руки вдоль туловища. Поднимая кисти к плечам, сделать вдох носом. Выдыхая через рот, согнуть левую ногу в колене и коснуться им правого локтя. Возвращаясь в исходное положение, снова вдохнуть. Затем, выдыхая через рот, коснуться правым коленом левого локтя. Делать 3-5 раз каждой ногой.

16. Согнуть руки в локтях возле туловища. Разводя локти в стороны, сделать вдох носом. Максимально

сводя локти и втягивая живот, произвести выдох со звуком «ш». Делать 2-3 раза.

17. Руки опущены. Делать наклоны в стороны, скользя руками вдоль туловища. В исходном положении - вдох через нос, при наклоне - выдох со звуком «ш». Делать 3-4 раза в каждую сторону.

18. Выдыхая, произносить звуки «а», «о», «у» и одновременно поколачивать грудную клетку и ребра - спереди, нижние доли легких - сзади.

19. Положить ладони на область ребер спереди. Вдохнуть носом, а затем, выдыхая со звуком «кха», ритмично надавливать ладонями на ребра. Делать 3-5 раз.

20. Опустить руки вдоль туловища. Поднять руки вверх - вдох носом. Наклоняя корпус вниз, выдыхать ртом. Делать 6-10 раз.

21. Развести руки в стороны - вдох через нос. Присесть, положить руки на колени - выдох ртом. Делать 6-10 раз.

©«Будь здоров».

Багульник лечит астму

Отвар багульника с крапивой может излечить от кашля и начальную стадию бронхиальной астмы. Смешайте 25 г багульника с 15 г крапивы и залейте травы литром кипятка. Настояв 3 часа, процедите. Принимать настой надо по половине стакана 5-6 раз в день.

Но будьте осторожны: багульник - ядовитое растение и неправильная дозировка может вызвать воспалительные слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, но крапива играет роль антидота.

М.СМЕЯНОВА,
Пермский край.

Исцеляет утренняя роса

При аллергической астме заведите в доме комнатный цветок - друг астматика: хлорофитум хохлатый. Специалисты выяснили, что за сутки это растение почти полностью очищает воздух в комнате от вредных микроорганизмов. Причем очистительные свойства цветка усиливаются, если положить в цветочные горшки активированный уголь.

1 ч. ложку измельченных листьев айвы залить стаканом кипятка, держать на водяной бане в закрытой посуде 15 минут, настоять 1 час,

процедить и пить 4 раза в день по 2 ст. ложки до еды. Отвар хранить в холодильнике не более 3 суток.

Пить сок или настой земляники. Сок - от 4 до 8 ст. ложек на прием, натошак. Настой приготовить так: заварить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки листьев земляники, настоять 1 час, процедить и принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

Растирать грудь и прилегающие к ней участки тела руками и грубым полотенцем без применения воды и масла.

Один из способов лечения астмы, применяемый после очищения кишечника и рвоты, - это упражнение для голоса. Произносятся различные звуки, постепенно повышают голос, увеличивая громкость и продолжительность звучания.

Взять 2 ст. ложки измельченного корня солодки голой, залить стаканом кипятка, кипятить 10 мин., настоять 2 часа. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

Для больных бронхиальной астмой очень полезна утренняя роса. Рано утром разостлать на траве чистую простынь, подождать, пока она пропитается влагой. Укутывать этой простыней больного ежедневно на 5-15 минут, сверху накрывать одеялом. Особенно полезна роса лесных цветов.

Лечебное голодание является одним из лучших средств при лечении бронхиальной астмы. Голодание надо проводить, предварительно посоветовавшись с врачом, знающим этот метод, от 12 до 18 дней. Необходимо провести 2 таких курса с промежутком в 1 месяц.

При приступе астмы сварить картошку «в мундире» и дышать над ней, укрывшись одеялом. Во время этого необходимо пить в большом количестве горячий чай из ягод брусники, когда приступ пройдет, лечь в постель и тепло укрыться.

Натереть на ночь свиным нутряным салом грудь и спину и обернуться компрессной бумагой, поверх которой обмотаться пуховым или шерстяным платком.

Залить половиной стакана спирта (или стаканом водки) 100 г плодов бузины, настоять 3 дня, пить по 30 капель спиртовой или по 50 капель водочной настойки 3 раза в день.

Вдыхать дым горящей полыни или травы мать-и-мачехи.

Залить 1 стаканом кипятка 4 ч. ложки смеси из равных количеств травы чабреца и корня алтея, настоять 2 часа, процедить и выпить в течение дня за 3-4 приема. Срок - от 10 до 30 дней.

Смешать равные количества корня девясила, корня первоцвета и листьев мать-и-мачехи, измельчить. Залить 1 стаканом кипятка 2 ч. ложки смеси, кипятить 5 минут на слабом огне, остудить, процедить и пить глотками в течение дня.

Настоять 1 ст. ложку измельченного корня буквицы в 0,5 л кипятка в течение 6 час. Выпить настой за день приема.

Для лечения кашля и бронхиальной астмы рекомендуется 15 семян аниса отварить в 1 стакане воды и принимать по четверти стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Рекомендуется утром и вечером принимать тертый хрен пополам с медом по 1 ч. ложке.

Отвар калины с медом рекомендуется для разжижения мокроты, уменьшения кашля. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день, запивая теплой водой.

Отвар корнеплодов репы огородной пить при бронхиальной астме, кашле, ларингитах, бессоннице, потере голоса. Репу измельчить, варить 15 мин. Принимать по 1 стакану на ночь.

Ежедневно промывать носовые ходы морской или соленой водой. Хороший эффект дает промывание водой, насыщенной ионами серебра, которую можно использовать как для промывания носоглотки, так и для приема внутрь.

1 ст. ложку травы тысячелистника

залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить и принимать по 25 капель 3 раза в день. Обладает противоаллергическим свойством.

1 ст. ложку зверобоя залить 2,5 стакана водки, настоять 7 дней. Про-

цедить и принимать по 25 капель 3 раза в день.

Во время приступа астмы ставят горчичники на икры.

Н. КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк Кемеровской области.

Современные методы лечения астмы

Какие современные методы используются сегодня для лечения бронхиальной астмы?

Н. МОРКОВИНА, г. Энгельс Саратовской области.

В настоящее время существует несколько достаточно эффективных методов лечения бронхиальной астмы. Однако все они, кроме достоинств, имеют свои противопоказания.

ФОТОМОДИФИКАЦИЯ КРОВИ

Суть этого метода заключается в облучении крови электромагнитными волнами различной длины в световом, ультрафиолетовом и даже инфракрасном спектрах. Они влияют на кровь через световод, введенный в сосуд, улучшая газообмен, насыщая легкие кислородом, снижая чувствительность бронхов к аллергенам. А еще при облучении крови повышается чувствительность клеток к принимаемым лекарствам.

Длительность одной процедуры составляет 20-30 минут, курс включает в себя около 10-12 сеансов. После этого у многих пациентов наблюдается положительная динамика

- уменьшается доза принимаемых лекарств, приступы становятся все реже и реже.

Противопоказания. Не рекомендуется при пониженном давлении, выраженной сердечной недостаточности и анемии.

ОРОФАРИНГЕАЛЬНАЯ АППЛИКАЦИЯ

Выявляется аллерген, который вызывает бронхиальную астму. Его помещают на специальную труднорастворимую пленку. Затем пленку с аллергеном прикрепляют к внутренней поверхности щеки или мягкому небу пациента. Здесь содержится огромное количество ткани, состоящей из скоплений иммунных клеток. Сюда и поступает аллерген, который стимулирует выработку антител, способных обезвреживать вещества, вызывающие астму.

После аппликации markedly снижается потребность в лекарственных

препаратах, а приступы астмы происходят гораздо реже.

Метод орофарингеальной аппликации дает быстрые результаты. Уже через 2-3 недели человек теряет чувствительность к аллергену, который раньше вызывал астматический приступ. Это немедикаментозная терапия. В организм попадает аллерген в виде очищенного, четко дозируемого вещества.

Но аппликация проводится только тогда, когда астма вызывается одним или несколькими аллергенами. Методика бессильна в случае поливалентной астмы, когда приступ может вызвать множество веществ. Кроме того, необходимо предвидеть вероятность, что введенный аллерген может вызвать приступ, несмотря на его выверенную дозировку. Поэтому процедура обязательно проводится в специально оборудованном кабинете и только под присмотром врача.

Противопоказания орофарингеальной аппликации: воспалительные заболевания ротовой полости, инфекционные заболевания, лихорадка.

МАГНИТОТЕРАПИЯ

Существует два основных способа лечения бронхиальной астмы магнитами: **магнитофорами**, которые подводятся к определенным участкам тела, и **магнитными полями**, нацеленными на определенную область. Как правило, это область грудной клетки, но иногда магнитному лечению подвергаются лимфатические узлы.

Магнитное поле способствует перераспределению клеточной и внеклеточной жидкости, меняет концентрацию микроэлементов, влияет на ход биохимических реакций. В ре-

зультате улучшается проходимость бронхов, увеличивается их просвет. Дышать становится легче, приступы удушья возникают все реже. Снижается чувствительность организма к инфекции.

Это тоже немедикаментозный метод лечения, ведь не надо принимать никаких таблеток. Лечение можно проводить и дома - аппарат, рекомендуемый физиотерапевтом, можно купить.

Однако магнитотерапия не считается самостоятельным методом лечения. Как правило, ее назначают в дополнение к другим лекарственным препаратам. Для того чтобы магнитотерапия дала результаты, должно пройти не менее 2-3 недель, в течение которых процедуры проводятся ежедневно.

Противопоказания. Не рекомендуется проводить при любых опухолях. К ним относятся миомы, и мастопатия, и фиброаденоматоз. Некоторые болезни сосудов тоже могут стать противопоказанием к процедуре. Нельзя применять магнитотерапию при инфекционных заболеваниях и повышенной температуре.

ВЫСОКОТОНОВАЯ РЕЗОНАНСНАЯ ТЕРАПИЯ (ВРТ)

Метод заключается в воздействии на организм микроволн определенной, очень высокой частоты. Кроме того, используются электрическое излучение и волны шумового спектра. При этом улучшается питание легочной ткани, активизируется иммунная система организма, повышается текучесть крови. Это немного облегчает течение болезни, позволяет снизить количество случаев обо-

стрения бронхиальной астмы.

Курс лечения длительный, он включает в себя не менее 10 процедур, а в некоторых случаях их количество может быть увеличено до 20. На каждый сеанс отводится 30-40 минут. Методика немедикаментозная: в организм не поступает никаких химических веществ. Лечение эффективно и безболезненно, хотя в некоторых случаях вызывает бессонницу и излишнюю возбудимость.

Противопоказания. Нельзя проводить при лихорадке, инфекционных заболеваниях, анемии и опухолях любой природы и любой локализации. К противопоказаниям относится и беременность.

ПСИХОТЕРАПИЯ

Часто причиной астмы является стресс. В этом случае необходима работа психолога, который поможет разобраться со своей жизнью, очертить проблемы и сориентировать в их решении. На приеме психолог ищет причины приступов.

У некоторых людей они возникают по утрам. Тогда стоит задуматься - может быть, во всем виновата работа? Подсознание находит способ не пустить человека в опостылевший офис. Или приступ развивается вечером, после рабочего дня. Логично предположить, что человек не хочет возвращаться домой. Тогда проблемы нужно искать в семейной жизни. Каждый астматик должен побывать на приеме у психолога. Исключений из данного правила нет.

Минусом такого лечения можно считать то, что далеко не всегда просто найти хорошего психолога. В России это направление только начинает развиваться.

Противопоказания отсутствуют.

ДИЕТОТЕРАПИЯ

Исследования прибалтийских, скандинавских и английских ученых выявили, что у большинства астматиков наблюдается дефицит серы и меди в организме. Чем больше дефицит, тем чаще приступы. Поэтому была разработана новая диета, рекомендуемая астматикам.

Медь накапливается преимущественно в крупах, особенно гречневой, овсяной и перловой. Одна из этих каш обязательно должна входить в ежедневный рацион. После употребления каши в течение 1-1,5 часа нельзя пить черный или зеленый чай. Он тормозит всасывание меди в кишечнике.

Сера в достаточном количестве содержится в мясе, причем темные сорта предпочтительнее светлых. Поэтому рекомендуется ежедневно употреблять свинину, баранину или говядину.

Диетотерапия всегда натуральна. В организм не поступает никаких синтетических веществ, но она не может рассматриваться как самостоятельный метод лечения. К минусам данного метода следует отнести и тот факт, что при аллергической астме бывает непереносимость некоторых пищевых продуктов. Среди них могут оказаться каша и мясо. В этом случае врач должен подобрать другую диету.

Противопоказания. Такую диету нужно с осторожностью назначать пациентам с гастритом и язвенной болезнью, так как мясо и некоторые крупы повышают кислотность желудочного сока и могут вызвать обострение заболеваний.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Пульмонологи считают, что успех лечения бронхиальной астмы зависит от состояния щитовидной железы. Оказывается, при сниженном содержании в организме гормона тироксина эффективность противоастматических лекарственных препаратов снижается вдвое. Возвращение уровня гормонов щитовидной железы к норме заметно облегчает самочувствие при астме.



Грамота дыхания

«У меня одышка, доктор...»

Каждый из нас когда-либо ощущал затруднение дыхания. Но как определить, когда одышка (диспноэ) становится признаком заболевания? Для этого задайте себе несколько простых вопросов.

Если вы выполняете одинаковую работу с человеком вашего возраста, испытываете ли вы более сильную одышку, чем он? К примеру, если вы ощущаете одышку, поднимаясь по лестнице, в то время как люди вашего возраста ее не чувствуют, на это нужно обратить внимание.

Ощущаете ли вы одышку при нагрузке, которая несколько месяцев или год назад не вызывала никакого затруднения дыхания? Избегаете ли вы теперь подниматься по лестнице

из-за одышки? Проанализируйте динамику своего самочувствия.

Перемены в вашем организме произошли внезапно? У вас неожиданно появилась одышка в покое и при обычной физической нагрузке? Если да, то это практически всегда признак болезни.

Ответив на эти вопросы, вы сможете определить, является ли возникающая у вас одышка нормальной реакцией организма или патологической.

Если одышка - признак заболевания, то каковы причины ее появления? Оказывается, их немало. Одышка может появиться при анемии, ожирении, заболеваниях эндокринной системы. Болезни сердца

также бывают причинами одышки, но чаще всего диспноэ возникает из-за болезни легких.

При хронических легочных заболеваниях отработанный воздух не полностью выходит из альвеол. В легких после выдоха остается больше воздуха, чем полагается, и при вдохе в них не попадает нужное количество свежего воздуха. Поэтому больному надо научиться удалять остаточный воздух из альвеол, что позволит свежему воздуху, богатому кислородом, проникать в легкие. Это сразу же улучшит состояние больного человека, уменьшит одышку и будет способствовать излечению.

Есть эффективная методика дыхания через вытянутые трубочкой губы, позволяющая удалять остаточный воздух из альвеол.

◆ Сделайте вдох через нос с закрытым ртом. Напрягите мышцы живота и втяните его внутрь, поджимая нижние доли легких. Потом выдохните через рот, сложив губы трубочкой. Выдох должен быть, по крайней мере, в два раза длиннее, чем вдох, но ни в коем случае не выдыхайте через силу - никаких неприятных ощущений быть не должно.

Дыхание через сложенные трубочкой губы - основной метод, который используется во всех дыхательных упражнениях для больных с одышкой. Дышите так и когда приходится работать, и когда дыхание становится затрудненным. Насвистывайте, когда работаете.

Если одышка сильная, то к дыханию через вытянутые трубочкой губы надо добавить диафрагмальное дыхание, или дыхание животом. Это упражнение хорошо укрепляет диафрагму, которая у здорового человека выполняет основную работу

в акте дыхания. Выполняют диафрагмальное дыхание так.

◆ Лягте, положите одну руку на живот у низа грудины, чтобы почувствовать движение диафрагмы, а другую на среднюю часть грудной клетки, чтобы почувствовать движение грудной клетки и мышц плечевого пояса. Медленно сделайте выдох через сложенные трубочкой губы, втягивая живот внутрь. Так же медленно вдохните через нос, надувая живот. Рука на животе должна двигаться гораздо более ощутимо, чем рука, лежащая на грудной клетке.

Еще одно полезное упражнение - **дыхание нижними ребрами**. Примите удобное положение сидя или стоя. Положите руки на нижние ребра по бокам грудной клетки. Медленно выдыхайте через сложенные трубочкой губы, втягивая живот внутрь, и сжимайте руками грудную клетку. Вдохните медленно через нос. Почувствуйте руками, как расширяется грудная клетка и опускается живот.

Делайте упражнения часто, чтобы укрепить мышцы и научиться согласовывать их движения. Обязательно отдыхайте после каждого пяти глубоких вдохов.

Диафрагмальное дыхание должно стать у больного обычным типом дыхания, это поможет значительно уменьшить одышку.

Люди, страдающие одышкой, обычно избегают физических нагрузок, и напрасно. Специальные физические упражнения им необходимы как воздух, особенно те, которые повышают эффективность работы мышц таким образом, что им будет требоваться меньше кислорода во время физической нагрузки.



ФИТОаптечка

Знаю хорошее средство от одышки, особенно у тучных людей. Нужно размолоть несколько крупных головок чеснока, выжать сок из 3-4 крупных лимонов. Все смешать и налить в банку с широким горлом. Завязать марлей, сложенной в несколько слоев, и поставить настаиваться на 24 дня. Перед употреблением настой взбалтывать. Принимать 1 раз в день перед сном по 1 ч. ложке, размешанной в 0,5 стакана воды.

М.ВАСИЛЬЕВА, Нижегородская область.

Правила грамотной техники дыхания

1. На вдохе должна работать диафрагма, а мышцы плечевого пояса должны быть расслаблены.
2. Выдох нужно делать через губы, сложенные трубочкой, втягивая живот и тем самым поднимая диафрагму.
3. Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.
4. Любую физическую работу надо начинать с выдоха через сомкнутые губы, чтобы освободить легкие от отработанного воздуха.
5. Вдох необходимо делать, когда грудная клетка расправлена, а выдох - когда грудная клетка и живот сдавлены.

Гимнастика против одышки

Перед тем как выполнять упражнения, надо быть уверенным, что легкие «чистые» настолько, насколько это возможно.

Мышцы плечевого пояса и шеи называют дополнительными дыхательными мышцами. Люди, страдающие хроническими заболеваниями легких, и некоторые сердечники дышат неглубоко, из-за этого у них снижается подвижность ребер, уплощается диафрагма и дыхание осуществляется за счет мышц пле-

чевого пояса. Чтобы дыхание было правильным и легкие полностью насыщались кислородом, необходимо расслабить мышцы шеи и плеч. Вот несколько полезных упражнений,

1. Сидя, ноги свободно расставлены, руки расслаблены. Поднимите плечи вверх и напрягите мышцы изо всех сил. Расслабьтесь и отдохните. Повторить до 10 раз.

2. Сидя и стоя, кисти рук приложить к плечам. Выполнять круговые движения локтями вперед, вверх,

назад и вниз. Повторить до 10 раз.

3. Сидя, наклоните голову вперед и медленно «перекатите» ее от одного плеча к другому. Не выгибайте шею и не запрокидывайте голову. Повторить несколько раз.

4. Сидя или стоя, руки расслаблены. Выполните круговое движение левым плечом, затем правым. После этого двумя плечами вместе. Повторить до 10 раз каждым плечом и двумя плечами вместе.

У людей, страдающих хроническими заболеваниями легких, снижается подвижность грудной клетки, особенно нижних ребер. Подвижность реберного каркаса можно увеличить с помощью простых упражнений. Это позволит лучше вентилировать нижние отделы легких.

1. Сидя на стуле, спина прямая, стопы прижаты к полу, плечи расслаблены, руки свободно лежат на коленях. Во время выдоха животом уроните голову на грудь и медленно опускайте туловище вперед к коленям, спина при этом округляется. Во время вдоха медленно возвращайтесь в исходное положение. Поднимая сначала нижнюю часть туловища, затем среднюю и верхнюю, прижмитесь к спинке стула. Повторить 10 раз.

2. Исходное положение - то же. Во время выдоха наклоните голову и плечи влево, руки положите на нижние ребра. Во время вдоха вернитесь в исходное положение. Выполните наклон в другую сторону. Повторить 10 раз.

3. Сидя, ноги слегка расставлены, руки с гантелями опущены вниз. Во время вдоха разведите руки в стороны, затем соедините их перед собой. Во время выдоха вновь разведите руки в стороны и опустите вниз. Дыхание - диафрагмальное,

выдох через вытянутые в трубочку губы.

Больные с одышкой вынуждены делать выдох активно, выталкивая воздух из легких. Сильные мышцы брюшного пресса помогают в этом, сжимая грудную клетку и оттягивая нижние ребра книзу. Мышцы живота можно укрепить с помощью специальных упражнений. В результате более эффективным становится диафрагмальное дыхание, лучше откашливается мокрота, а также усиливается мышечная поддержка спины.

1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу. Во время выдоха напрягите мышцы живота и поднимайте таз до тех пор, пока спина перестанет касаться пола. Затем вернитесь в исходное положение.

2. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки скрещены на груди. Во время выдоха поднимайте голову и плечи, одновременно наклоняя голову так, чтобы подбородок прижался к груди. Во время вдоха вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

3. Исходное положение - то же. На выдохе подтяните левое колено к туловищу и прижмите поясницу к полу. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение правой ногой, а затем обеими вместе.

При заболеваниях легких полезно приобрести навыки правильного дыхания, освоить специальные упражнения, укрепляющие мышцы живота и грудины и научиться расслаблять шею и плечи. Это даст возможность больному во многих случаях самостоятельно решать возникающие проблемы с дыханием и, кроме того, улучшит его состояние.

Полезный совет

Чтобы одышка не застала вас при подъеме по лестнице или в гору, полезно сделать несколько правильных дыханий для удаления отработанного воздуха из легких, а непосредственно перед подъемом - глубокий вдох животом. Во время выдоха через сомкнутые губы поднимитесь на две-три ступеньки. Остановитесь, немного отдохните. Сделайте глубокий диафрагмальный вдох и продолжайте подъем.

Шаги к здоровью

Мне уже 68 лет. Заметил, что с годами стало труднее дышать, стал часто кашлять. Врач говорит, что это неизбежные возрастные изменения в организме. Неужели правда? Есть ли профилактические меры, способные замедлить этот процесс?

Н.ТУРКОВ, г.Сызрань.

С возрастом органы системы дыхания значительно меняются. Эти изменения распространяются на грудную клетку, легкие, сосудистую систему малого круга кровообращения. У пожилых людей из-за изменений скелета нарушается подвижность грудной клетки, что влияет на легочную вентиляцию. Бронхи пропитываются солями и лимфоидными элементами, в них скапливается слизь. В результате просвет бронхов сужается, при вдохе через них проходит значительно меньшее количество воздуха.

После 60-70 лет у многих людей начинается процесс атрофии эпителия бронхов, а бронхиальные железы работают все хуже.

Легочная ткань тоже претерпевает изменения: она теряет эластичность, что сказывается на дыхательной емкости легких. Нарушение газообмена в легких приводит к тому,

что организм перестает справляться с физическими нагрузками. Недостаточное насыщение артериальной крови кислородом, нарушение вентиляции и кровотока легких, а также снижение жизненной емкости легких ведут к тому, что течение заболеваний органов дыхания у пожилых людей протекает, как правило, тяжелее, чем у более молодых. А можно ли отодвинуть начало этого процесса? Конечно! Нужно тренировать дыхательную систему: научиться правильно дышать, активно двигаться.

Вот некоторые упражнения, которые полезно делать по утрам.

◆ Встаньте прямо. Руки вдоль туловища. Голову поднимите вверх. Поднимаясь на пальцах ног, сделайте глубокий вдох носом и задержитесь в таком положении на несколько секунд. Медленно опуститесь на пятки, выдыхая. Повторите так несколько раз.

◆ Встаньте прямо. Руки положите на грудь. Глубоко вдохните, при этом слегка постучите по груди пальцами рук. Задержите дыхание и выдохните через нос.

◆ Сядьте на стул. Полностью выдохните и сделайте «брюшной» вдох, надувая живот «шариком», постепенно наполняя воздухом грудь. Задержите дыхание и сначала выдохните воздух из груди, а затем из живота.

◆ Лежа глубоко вдохните, «заполнив живот». Задержите дыхание. Выдохните, подтянув живот.

◆ Это упражнение выполняется при ходьбе. Вдох делайте на первые три шага, а выдох - на четвертый шаг.

◆ В положении стоя отведите плечи назад и, приподнимаясь на носках, сделайте глубокий вдох. Опуститесь на пятки, возвращая плечи в исходное положение, медленно выдохните. Выполнив это упражнение 5-10 раз, вы снова будете бодры и жизнерадостны.

Заболеваниям легких и дыхательных путей способствует не только сырой и холодный, но и сухой, перенасыщенный углекислым газом и мельчайшими пылевидными части-

цами воздух. В самые доступные профилактические средства входят частое проветривание жилого помещения и ежедневная влажная уборка. Оптимальная для легких температура воздуха в пределах 20 градусов, а влажность воздуха должна быть около 70 процентов. Еще одна важная профилактическая мера - закаливание. Начать закаливаться никогда не поздно.

Отказ от вредных привычек, таких, как курение и употребление алкоголя, это еще один шаг к здоровью. Организм станет более устойчив, если не будет испытывать недостатка витаминов, особенно витамина С, который способствует излечению многих заболеваний. Известно, что избыток в организме различных животных жиров приводит к ожирению, перегрузке сердца и дыхательной системы. При этом затрудняется работа и подвижность легких и сердца, что приводит к серьезным заболеваниям. В случае возникновения гнойных процессов в дыхательной системе необходимо вводить в рацион больше пищи, содержащей белки, которые способствуют усилению общей сопротивляемости организма и его дыхательной системы.

Не упустите свой шанс!

Кислород попадает в легкие с дыханием. Из атмосферы он попадает в дыхательные пути и бронхи, затем - в мельчайшие пузырьки легких. Красные кровяные тельца подхватывают поступивший кислород, обогащенный энергией, и транспортируют его через кровеносные сосуды, артерии и капилляры к каждой клетке организма.

Чтобы глубже дышать и улучшить газообмен, активизируйте «меридиан легких» по правилам китайской медицины. Это ваш шанс получить больше энергии. Не упустите его!

◆ Расслабьте плечи и вдохните глубоко, всей грудной клеткой, до самых нижних отделов легких. Средними пальцами обеих рук с легким нажимом проведите от клю-

чицы в направлении плеча. Здесь, в чувствительной к надавливанию складке перед плечом, и начинается «меридиан легких». Точка его начала (чонг фу) поможет глубокому вдоху, если на нее слегка надавливать в течение 30 секунд.

◆ Затем переходите к стимуляции всего «меридиана легких», который проходит от плеча по внутренней стороне руки до большого пальца кисти. Похлопывайте тыльной стороной ладони вдоль «меридиана» сверху вниз и обратно. Повторите так 8 раз. Это придаст силу легким, сделает дыхание более глубоким.

◆ Есть простой способ увеличить объем легких. Надо поднять над головой руки, сложив их «домиком», при этом слегка повернув верхнюю часть туловища назад. Ладони под небольшим углом устремлены к

небу. Потянитесь, как бы вытягивая и раздвигая ребра с правой стороны. На выдохе вернитесь в исходную позицию, встаньте прямо. Потянитесь, вытягивая левую сторону, раздвигая ребра слева. Такое «открывание» пространства легких приносит ощущение свободы и дает приток энергии.

А по утрам начинайте день с глубокого дыхания.

◆ Встаньте, расставив на ширину плеч слегка согнутые в коленях ноги. При глубоком вдохе вытяните их, тянитесь вверх, принимая в себя как можно больше воздуха. Руки сложите над головой. На выдохе медленно опустите их через стороны. Ладони смотрят вниз. Легкие полностью освобождаются. Краткая дыхательная пауза. Повторите это упражнение как минимум 4 раза.

Полезный совет

Не выбрасывайте мандариновые корки. Порошок из высушенных корок, настоянный на воде (1 ст. ложка на стакан кипяченой воды), применяется для смягчения кашля и ускоряет процесс отхождения мокроты.

Когда нечем дышать

Человек может задыхаться по многим причинам. Это болезни сердца, бронхиальная астма, отек гортани, попадание инородного тела в дыхательные пути, отравление таблетками или ядовитыми веществами. Вы задыхаетесь? Немедленно вызывайте «скорую помощь»!

Ваши действия до приезда врача.

◆ Постарайтесь обеспечить больного повышенным количеством кислорода: если есть кислородная подушка, воспользуйтесь ею, если кислородной подушки нет, просто откройте форточку.

◆ Постарайтесь выяснить причину удушья: спросите у больного, не страдает ли он каким-либо хроническим заболеванием, не было ли у него раньше подобных состояний.

◆ Если у человека раньше была бронхиальная астма и сейчас он дышит шумно, трудно, со свистящими хрипами, - поинтересуйтесь, нет ли у него с собой ингалятора, и дайте ему вдохнуть лекарство (сальбутамол, беротек, вентолин). В домашних условиях можно сделать - до приезда медиков - ножную ванну с горячей водой.

◆ Помните: если у пострадавшего аллергия к пыльце растений и сейчас - опасный период, форточку открывать нельзя.

◆ Если человек жалуется на боли в сердце, положите ему под язык таблетку нитроглицерина и валидола (валидол не заменяет нитроглицерин!)

◆ Если задыхается ребенок и у него грубый, лающий кашель, то это, скорее всего, ложный круп. Дайте ребенку больше питья, поставьте ноги малыша в горячую воду, развесьте дома влажные простыни.

◆ Шумное дыхание наряду с ярким румянцем щек и запахом ацетона изо рта - признаки сахарного диабета. До приезда медиков дайте больному пить - как можно больше несладкой кипяченой воды.

◆ Если больной потерял сознание, проверьте, есть ли у него дыхание и пульс. Если нет, то до приезда медиков начинайте непрямой массаж сердца и дыхание «рот в рот».

Ольга СОРОКИНА, врач, кандидат медицинских наук.

■ Кстати

При физических нагрузках и ходьбе нужно следить за ритмичностью работы органов дыхания и движений. Правильное дыхание при ходьбе это - вдох на первые 2 шага и выдох на 2 последующих. При беге дыхание значительно ускоряется.

Так чистят бронхи йоги

Упражнения, которые мы вам предлагаем, полезны при застойных процессах в дыхательных путях и носоглотке, оказывают очищающий (дренажный) эффект при гайморитах, фарингитах, бронхитах и даже бронхиальной астме. Но чтобы добиться лечебного эффекта, выполнять их надо регулярно.

Это упражнение выполняется сразу после пробуждения. Лежа на

спине, подтягивайте согнутые в коленях ноги как можно ближе к груди, одновременно делая продолжительный выдох через рот. Повторяйте это движение, сколько сможете. После выполнения упражнения отходит мокрота, дыхательные пути освобождаются, становится легче дышать. Все описанные ниже упражнения выполняются стоя.

1. Закройте большим пальцем

левой руки левую ноздрю и вдохните правой. Затем закройте пальцем правой руки правую ноздрю и выдохните левой. Не открывая правой ноздри, вдохните левой, затем закройте левую ноздрю и выдохните правой. На вдохе надувайте живот, на выдохе - втягивайте. Сделайте по 3 вдоха левой и правой ноздрей.

2. Вдохните, расширяя крылья носа. Шумно выдохните через нос, хлопайте по ноздрям. Выполните 3-5 раз.

3. Положив руки на талию, вдыхайте носом, предельно надувая живот, затем резко выдохните через нос, втягивая живот. Выполните 10 раз.

4. Вдыхайте через нос небольшими порциями, затем выдохните сквозь зубы, произнося звуки «ш» и «з». Повторите 3 раза.

5. Разведите руки в стороны, ладони вниз. Делайте махи вверх-вниз напряженными руками, вдыхая и выдыхая носом. Вдох должен быть неслышным, выдох - шумным. На вдохе руки поднимаются, на выдохе - опускаются. Повторите 3-5 раз.

6. Руки вдоль туловища. Выполняйте вращения плечами вперед (на 4 счета) и назад (на 4 счета). Каждый раз, поднимая плечи, делайте вдох носом, а резко опуская и расслабляя - выдох ртом, произнося «кха». Выполните 3 раза.

7. Выполняйте круговые движения прямыми руками вперед и назад. Дыхание произвольное. Повторите 3-5 раз.

8. Разводя руки в стороны, вдохните через нос. Затем обхватите себя перекрещенными руками за плечи и сделайте выдох ртом, произнося «кха». На выдохе втягивайте живот, на вдохе - расслабляйте. Повторите 3 раза.

9. Согните руки в локтях, ладони направлены вперед. Резко выпрямите руки вперед, выдыхая через нос и одновременно втягивая живот. Возвращаясь в исходное положение, вдохните носом, одновременно надувая живот. Повторите 3-5 раз.

10. Исходное положение (и.п.) - то же. Ритмично выдыхайте через нос, сдвигая локтями боковую поверхность грудной клетки. Выполните 5 раз.

11. И.п. - то же. Разводя локти в стороны, делайте носом вдох. Сдвигая локтями боковую поверхность грудной клетки, делайте носом выдох, одновременно медленно втягивая живот. Выдыхайте как можно дольше, до хрипа. Повторите 3-5 раз. Это упражнение укрепляет мускулатуру трахеи и бронхов.

12. Вытянув руки вдоль туловища, выполняйте наклоны вперед. Дышите носом. Стоя, вдыхайте, при наклоне выдыхайте. Повторите 10-15 раз.

13. И.п. - то же. Поднимая руки через стороны вверх, вдохните через нос. Опуская и расслабляя руки, - выдыхайте, произнося «кха». Выполните 2-3 раза.

14. Ноги поставьте шире плеч, руки вдоль туловища. Поднимая кисти к плечам, сделайте вдох носом. Выдыхая через рот, согните левую ногу в колене и коснитесь им правого локтя. Возвращаясь в и.п., снова вдохните. Затем, выдыхая через рот, коснитесь правым коленом левого локтя. Повторите 3-5 раз каждой ногой.

15. Согните руки в локтях, прижав их к туловищу. Разводя локти в стороны, сделайте вдох носом. Максимально сводя локти и втягивая живот, сделайте выдох ртом, произнося звук «ш». Выполняйте 2-3 раза.

16. Руки опущены. Делайте на-

клоны в стороны, скользя руками вдоль туловища. В и.п. - вдох через нос, при наклоне - выдох со звуком «ш». Повторите 3-4 раза в каждую сторону.

17. Выдыхая, произносите звуки «а», «щ», «у» и одновременно слегка поколачивайте грудную клетку и ребра: спереди, нижние доли легких, и сзади. Повторите 3-5 раз.

18. Руки вдоль туловища. Поднимите руки вверх, делая вдох носом. Наклоняясь вперед, выдыхайте ртом. Повторите 6-10 раз.

19. Разведите руки в стороны - вдох через нос. Присядьте, положите руки на колени - выдох через рот. Выполните 6-10 раз.

©«Будь здоров».

Компрессы из творога

При подозрении на воспаление легких можно делать компрессы из домашнего творога, но только если не назначен курс лечения антибиотиками. Его используют также при лечении кашля, бронхита.

Творог нужно вынуть из холодильника и чуть подогреть: положить на батарею или в выключенную, но еще не остывшую духовку. Лучше всего смешать его с медом: на 100 г творога 1 ст. ложка меда. Вечером перед сном выложите творог тонким слоем на вафельное полотенце, под которым расстелите клеенку, а

сверху укройте еще одним полотенцем, лягте спиной на этот компресс и обвяжитесь шерстяным платком. Потом выпейте потогонный настой и ложитесь спать. Утром компресс снимите и тепло оденьтесь. При проходящем в организме воспалительном процессе снятый творожный компресс может быть покрыт пятнами зеленовато-желтоватого цвета. Если же утром он останется чистым, это будет означать, что вы выздоравливаете.

И.КАСАТКИНА,
г. Пенза.

Полезный совет

Больным бронхиальной астмой советую чаще пить чай с вареньем из моркови. Сварить его очень просто, а средство полезное и дешевое. На 1 кг моркови понадобится 1,5 кг сахара. Мелко нарезанную морковь отварить в сахарном сиропе. В конце варки добавить 1 ч. ложку порошка корицы. Пейте чай с морковным вареньем, сколько желаете. Это хорошо очищает бронхи от излишней мокроты, способствует лечению кашля.

И.СВИСТУНОВА,
Саратовская область.

Глава III

Заболевания плевры

Ольха серая лечит плеврит

Меня интересует плеврит: его причины, симптомы и лечение. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании.

И.КАСАТКИНА, г. Пенза.

Плеврит - это воспаление плевры. Он бывает сухим (фибринозным) или выпотным (экссудативным). Плеврит является осложнением не только различных заболеваний легких, а также многих внелегочных заболеваний (ревматизма, гепатита и др.). Понижение сопротивляемости организма после тяжелых заболеваний, неправильное питание,

значительное переутомление или охлаждение также способствуют развитию плеврита. Чаще поражается плевра одного легкого.

Симптомы. При плеврите характерна резкая боль при дыхании и кашле, ограничение дыхательной подвижности пораженной стороны грудной клетки. Боль происходит от трения воспаленных плевральных

листков. По мере накопления экссудата листки плевры отделяются друг от друга жидкостью и боль прекращается, но появляется одышка. Иногда сухой и даже серозный плеврит развивается и протекает настолько незаметно, что больные переносят его на ногах, продолжают вести свои обычные занятия и только из-за развивающейся сильной слабости и небольшого недомогания обращаются к врачу, который диагностирует плеврит.

Острый плеврит начинается с болей при вдохе в грудной клетке, лихорадки, общей слабости. При сухом плеврите повышенная температура может удерживаться всего лишь несколько дней, при экссудативном продолжительность ее зависит от тяжести и длительности заболевания. При затянувшемся заболевании, особенно при туберкулезном плеврите, лихорадка может держаться месяцами.

При гнойном плеврите наблюдается температура, которая резко повышается по вечерам и снижается по утрам. Перед повышением температуры больного часто знобит, а снижение температуры сопровождается значительным потением. Это характерно при переходе серозного экссудата в гнойный.

При экссудативном плеврите больной обычно лежит на больном боку, так как в таком положении здоровому легкому легче дышать. Воспаленная плевра раздражает легочную ткань и вызывает сухой кашель, иногда довольно мучительный, особенно при сильных болях.

Плевриты протекают по-разному. Сухой плеврит может бесследно пройти в несколько дней. Серозный плеврит иногда длится месяцами. Жидкость в некоторых случаях

рассасывается быстро, иногда же медленно или совсем не рассасывается, особенно при туберкулезе плевры. Течение гнойного плеврита во многом зависит от того, как скоро его обнаружили и выпустили гной, потому что самозаживления гнойного плеврита обычно не наступает.

Осложнения. После плеврита плевральные листки нередко сращиваются между собой, образуя утолщение плевры, которое зачастую стесняет дыхание. Легкие, сжатые во время плеврита экссудатом, долгое время не могут расправиться. Оттянутое в сторону сердце может спаяться с воспаленной плеврой и остаться навсегда в ненормальном положении. Наблюдается также зарастание плеврального мешка, что выражается в деформации соответствующей половины грудной клетки. При заживлении плевры могут образовываться бронхоэктазы.

Лечение и уход. Так как экссудативные плевриты чаще всего бывают туберкулезного происхождения, то их в основном лечат так же, как и туберкулез легких: антибактериальными препаратами (стрептомицин, ПАСК, фтивазид и тубазид).

Больных плевритом, особенно в остром периоде, необходимо уложить в постель, особенно если наблюдаются боль, одышка и высокая температура тела. При сухом плеврите больным ставят согревающие компрессы, банки, горчичники: они уменьшают боль и одышку. Лечение проводится под наблюдением врача.

Профилактика. Профилактика плевритов состоит в укреплении защитных сил организма, предупреждении и лечении туберкулеза легких, сердечной недостаточности, заболевания почек, панкреатита,

ревматизма, ранений и сильных ушибов.

Во все периоды развития плеврита применяют **лекарственные растения**, обладающие противовоспалительным, болеутоляющим и стимулирующим действием.

*Для уменьшения боли нужно приготовить смесь из масла эвкалипта (2,5 г), лаванды (2,5 г) и камфоры (30 г). 10-15 капель втирают в больной бок 3 раза в день. После этого на больную сторону накладывают согревающий компресс или делают тугое бинтование. Можно использовать оливковое масло, которое перед втиранием рекомендуется разогреть на водяной бане до температуры 45-50°C.

◆ При сухом кашле можно приготовить травяной настой. Вот один из рецептов.

Приготовить настой из смеси лекарственных трав, взяв по 1 части солодки голой (корень), череды трехраздельной (травы), аралии маньчжурской (корень), хвоща поле-

вого (травы), бессмертника песчаного (цветки), девясила высокого (корень), ольхи серой (соплодия), одуванчика лекарственного (корень), лопуха большого (корень) и 2 части шиповника коричного (плоды).

Принимают настой по трети стакана 3 раза в день до еды.

◆ В народной медицине экссудативный плеврит лечат такими средствами. Берут по стакану меда липового, алоэ древовидного (сок), прованского (оливкового) масла, 150 г почек березы повислой и 50 г цветков липы сердцевидной.

Березовые почки и липовый цвет заливают 2 стаканами кипяченой воды, нагревают на водяной бане 15 мин., настаивают 30 минут, процеживают. В полученный настой добавляют мед и сок алоэ, все нагревают на водяной бане 5 минут, остужают, разливают в 2 бутылки, поровну добавляя в каждую прованского масла. Принимают снадобье по 1-2 ст. ложки 3 раза в день перед едой. Перед употреблением смесь следует взбалтывать.

■ Кстати

Бельгийские медики провели исследование о влиянии музыки на здоровье человека и выяснили, что любая очень громкая музыка может стать причиной такого заболевания легких и верхних дыхательных путей, как пневмоторакс.

Исследователи называют громкую музыку «спусковым крючком» пневмоторакса, обращая внимание на то, что троих пациентов заболевание настигло на концерте или в ночном клубе, еще один пострадал в собственном автомобиле, слушая музыку через колонки мощностью... в тысячу ватт.

Ученые пришли к выводу, что часто повторяющиеся звуки на низких частотах заставляют легкие вибрировать, в результате воздух несвоевременно попадает в плевральную впадину.

Другие специалисты считают, что пневмоторакс может быть вызван комбинацией негативных факторов и громкая музыка лишь один из них.

Полезный совет

При бронхитах, пневмонии, гипертонической болезни в сочетании с другими лекарственными средствами можно пить отвар изюма.

Способ приготовления: 100 г изюма измельчить (пропустить через мясорубку), залить стаканом воды и кипятить на медленном огне 10 минут, процедить и отжать через марлю. Пить отвар небольшими порциями в течение дня.

Э.РАЗУВАЕВА,
Чувашия.

Если газы проникли в легкие

Пневмоторакс - это скопление воздуха или газов в плевральной полости. Он может возникнуть при разрыве легочных альвеол, осложнении какой-либо легочной патологии, после врачебного вмешательства (после пункции, катетеризации и т.д.), при травмах грудной клетки. Воздух или газ может попадать в плевральную полость снаружи (при открытом повреждении грудной клетки и сообщении с внешней средой) или из внутренних органов (например, при травматическом разрыве легкого при закрытой травме).

Симптомы. Больной испытывает резкую боль в груди, дышит часто и поверхностно, с одышкой, ощущая нехватку воздуха. Человек сначала

бледнеет, потом кожные покровы приобретают синюшный оттенок.

При подозрении на пневмоторакс нужно немедленно вызвать «скорую помощь». Если он открытый, то необходимо наложить на открытую рану грудной клетки не пропускающую воздух герметичную повязку. Это можно сделать при помощи герметичной полиэтиленовой пленки, подойдет и толстая ватно-марлевая повязка.

Лечение пневмоторакса заключается в его ликвидации. Для этого отсасывается воздух из плевральной полости и восстанавливается в ней необходимое для нормального функционирования легких давление.



ФИТОаптека

При трахеите нужно полоскать горло настоем луковой шелухи. 2 ст. ложки шелухи залейте 2 стаканами крутого кипятка и настаивайте в течение 3-4 часов. Полоскать горло теплым настоем несколько раз в день.

Н.ДЕЛЯГИНА, Нижегородская область.

Спонтанный пневмоторакс

Прошу напечатать информацию о таком заболевании как спонтанный пневмоторакс. Чем он опасен? Можно ли обойтись без операции? Как бороться с этой болезнью?

У меня скопление воздуха в верхней доле правого легкого. Два года назад ставили катетер, выпускали воздух, но теперь у меня опять одышка. Что делать?

М.ТАРАСЕНКО, Кадуйский район Вологодской области.

Пневмоторакс - это действительно скопление воздуха внутри плевры, а не в бронхах и альвеолах, где воздуху положено быть. Пневмоторакс бывает первичным и вторичным. А спонтанным заболевание называется потому, что возникает как бы на пустом месте, ни с того, ни с сего, когда нет никакой патологии в легких. Вторичный пневмоторакс в отличие от первичного возникает на фоне других заболеваний легких. Обычно первичный спонтанный пневмоторакс появляется у высоких, худых молодых людей в возрасте до 30 лет. У людей старше 40 лет он бывает очень редко.

У пациентов со спонтанным первичным пневмотораксом в легких обнаруживаются воздушные полости (буллы), механизм формирования которых до сих пор неясен ученым. Возможно, считают они, эти буллы возникают из-за деградации эластичных волокон легких. После формирования такой полости мелкие дыхательные пути воспаляются. Внутри альвеол возникает избыточное давление, и воздух начинает проникать сквозь стенку. Так он

оказывается внутри плевры. Воздух раздражает плевральные листки, поэтому появляются боли.

Если пневмоторакс маленький, человек обычно его не ощущает, хотя появляются симптомы тахикардии (учащение сердцебиения). Большой первичный спонтанный пневмоторакс приводит к уменьшению жизненно необходимой емкости легких, поэтому тахикардия прогрессирует до 130 ударов в минуту. При типичном течении этого процесса после физического напряжения, приступа кашля, а то и без видимых причин внезапно появляется острая колющая боль в груди, которая может отдавать в шею или руку. Человек чувствует, что не может вдохнуть глубоко, поэтому дыхание учащается. Если боль длится долго, человек бледнеет, у него падает артериальное давление, появляются слабость, холодный пот.

Первичный спонтанный пневмоторакс склонен к рецидивам. Чаще всего это происходит в течение первых 6 месяцев после первого эпизода. Рецидивы бывают почти у половины больных, и связаны они с

неустраненной основной причиной. Первичный спонтанный пневмоторакс нередко проходит сам по себе. А вот вторичный может быть опасным для жизни, поскольку у таких больных основным заболеванием является какая-то патология в организме и резервы сердечно-сосудистой системы ограничены. У пациентов с легочной патологией при пневмотораксе всегда появляется одышка, даже если воздуха в плевральной полости немного.

Спонтанный пневмоторакс опасен возможными осложнениями:

внутриплевральным кровотечением из-за разрыва легочной ткани, прогрессирующей дыхательной недостаточностью, пневмоплевритом.

Лечение пневмоторакса заключается в эвакуации воздуха из плевральной полости и предотвращении рецидива. При пневмотораксе небольшого объема можно ограничиться наблюдением, можно удалить воздух через катетер. Оптимальным методом лечения является дренирование. Для предупреждения рецидивов проводят хирургическое вмешательство.

Травы - архитекторы здоровья

Если в груди появилась боль, которая длится несколько часов и при легком движении рукой вверх или в сторону становится сильнее, - это первый признак плеврита. Свои болезни я стараюсь лечить народными средствами. Многие заболевания на начальной стадии, в том числе и плеврит, поддаются лечению травами.

◆ Смешайте по столовой ложке корней девясила и солодки, травы сушеницы, добавьте по 2 столовые ложки почек березы, травы хвоща полевого и календулы. 1 ст. ложку этой смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение ночи и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Однако при заболеваниях печени или почек этот сбор противопоказан.

◆ При гнойном плеврите нужно принимать противовоспалительные отвары и настои. 1 ч. ложку измельченной коры ивы белой залейте 2 стаканами холодной воды и

настаивайте 8 часов. Затем настой процедите и выпейте его в течение дня равными порциями.

◆ От плеврита свежеприготовленный сок свеклы смешивают с медом 1:2 и принимают по трети стакана 3 раза в день до еды, при этом улучшается самочувствие и аппетит.

◆ Можно приготовить и целебные капли от плеврита. Залейте цветы и корни эхинацеи пурпурной спиртом в соотношении 1:5. Настаивайте в течение месяца и принимайте по 30 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день.

◆ Если есть возможность, настаивайте веточки, ягоды, шишечки можжевельника древовидного на спирту и пейте по столовой ложке настойки 2 раза в день. Можно купить можжевеловое масло в аптеке и дышать его ароматом несколько раз в день.

Л.ПОЛЕВОЙ,
Красноярский край.

**А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...**

При появлении симптомов ларингита и трахеита полезно дышать свежеприготовленной кашицей из лука или чеснока, завернутой в марлевый мешочек. Пригодится и луковая шелуха. При трахеите надо полоскать горло настоем шелухи. 2 ст. ложки измельченной луковой «кодежки» залить в термосе 2 стаканами крутого кипятка, настоять 3 часа. Полоскать теплым настоем горло несколько раз в день.

Н. ФЕДОРОВА, Краснодарский край.

Грудной сбор вылечит кашель

**Как правильно приготовить грудной чай?
Подскажите несколько рецептов грудных сборов.**

Б. БОГДАНОВ, г. Сызрань Самарской обл.

Грудные сборы применяют в качестве отхаркивающего средства при заболеваниях верхних дыхательных путей. Такой сбор можно приобрести в аптеке, а можно приготовить самим из собственноручно собранных трав. Вот как можно комбинировать различные травы, составляя грудной сбор.

* Корень алтея - 2 части, корень девясила - 2 части, трава душицы - 1 часть.

* Корень алтея - 2 части, листья мать-и-мачехи - 2 части, трава душицы - 1 часть.

* Корень алтея - 2 части, корень солодки - 2 части, плоды фенхеля - 1 часть.

* Корень алтея 2 части, почки сосны - 1 часть, корень солодки 2 части, плоды аниса - 1 часть, листья шалфея - 1 часть.

* Листья мать-и-мачехи - 4 части, корень солодки - 3 части, листья подорожника большого - 3 части.

* Заваривают грудной сбор так: 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать в теплом виде по четверти стакана через каждые 3 часа.

* При воспалении легких можно приготовить смесь, взяв по 1 ст. ложке следующие растения:

липовый цвет, чабрец (трава), шалфей (листья), спорыш (трава), крапива (трава), донник (трава), мята перечная (трава), малина (листья), мать-и-мачеха (листья), чёрная бузина (цвет).

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в термосе 20 минут. Пить настой горячим как чай в течение дня и на ночь по стакану.

Глава IV

Заболевания трахеи

«Лающий» кашель - симптом трахеита

Меня длительное время мучает сильный сухой (его еще называют «лающий») кашель. Врач подозревает хронический трахеит. Что это за болезнь, как лечится?

И. ПАВЛЮЧЕНКО,
Самарская область.

Воспалительные процессы в горле, насморк - явление частое. Но, к сожалению, столь же часто многие считают, что лечить боль в горле или «прохуdivшийся» нос совсем не обязательно, все пройдет само. Опасное заблуждение! Незалеченное горло может стать началом серьезных хронических заболеваний. Например трахеита.

Трахеит - это воспаление слизистой оболочки трахеи, обычно он возникает при простуде, охлаждении, инфекционных заболеваниях. Способствуют трахеиту и вдыхание запыленного воздуха, газов, заболевания сердца, легких, неблагоприятные гигиенические условия. Характерный признак трахеита - сильный сухой кашель, беспокоящий ночью

и особенно по утрам. Отмечаются приступы кашля при глубоком вдохе, смехе, плаче, даже при смене температуры окружающей среды. Во время и после приступа ощущается саднящая боль в области глотки и за грудиной. Голос может быть слабым от сопутствующего ларингита. Иногда появляются головная боль, чувство разбитости, повышается температура. Обычно заболевание длится 1-2 недели.

Как правило, антибиотики при таком заболевании не прописывают. Трахеит лечат с помощью фитотерапии и прогревания. Главное — побороть кашель. Для этого нужно ставить горчичники или делать

согревающие компрессы на грудь и на спину, при сухом кашле полезны щелочные паровые ингаляции, при кашле с мокротой нужно пить отхаркивающие настои и отвары. Следует воздержаться от алкоголя, резко ограничить курение, исключить из питания острые и соленые блюда и продукты, не пить холодные напитки.

Профилактика трахеита направлена на повышение сопротивляемости организма. Большое значение имеют санация полости рта, закалывающие процедуры, соблюдение правил профессиональной и личной гигиены, и, конечно, борьба с курением.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

При остром трахеите неукоснительно соблюдайте режим, предписанный врачом, чтобы болезнь не осложнилась воспалением легких или бронхитом. Полезно также сшить подушечку, набить ее высушенным чабрецом и повесить у изголовья. Эфирные масла чабреца успокаивают надсадный, «лающий» кашель, снимают першение в горле.



Хурма лечит вкусом

При бронхитах, трахеитах, кашле очень полезно медленно жевать мякоть спелой хурмы, задерживая ее во рту на 2-3 минуты. Вяжущие специфические ощущения от кусочка хурмы воздействуют на рефлекторные зоны языка и таким образом способствуют борьбе всего организма с инфекционными и воспалительными процессами. Существует даже специальная отрасль медицины, которая лечит вкусом: вкусовая рефлектология.

Поэтому старайтесь побольше есть хурмы, это прекрасное профилактическое средство многих заболеваний органов дыхания.



ФИТОаптечка

Трахеит можно лечить эвкалиптом. Отвар его листьев полезен и для ингаляций, и для приема внутрь. 2 ст. ложки измельченных листьев эвкалипта залить в термосе 0,5 л кипятка и настаивать 2 часа. Отваром можно дышать, полоскать горло и пить по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

А.ПРОХОРОВА,
Алтайский край.

Полезный совет

При заболеваниях дыхательных путей используйте приемы глубокого диафрагмального дыхания, которые помогут быстрее избавиться от мокроты. Для этого надо после глубокого вдоха несколько раз быстро и резко, толчкообразно, выдохнуть, при этом напрягая мышцы брюшного пресса и грудной клетки.

Чахотка излечима

Было это давно, почти 68 лет прошло с тех пор.

Заболела моя мама, врачи признали у нее туберкулез легких. Что делать? Плачем обе: я от страха, что мама умрет, а она боится оставить меня сиротой (жили мы с ней вдвоем).

Поехала я летом в деревню к бабушке на каникулы, погоревали мы с ней. И дала бабушка мне рецепт от этой страшной болезни, мало надеясь, что я выполню все как надо.

Рецепт такой. В стеклянную литровую банку настричь листьев алоэ (алоэ брать после 3 лет, 7 дней не поливать), налить 1 л кагора, добавить 1 кг меда, 1 кг сливочного масла, банку закрыть крышкой и поставить

в глиняный горшок, обложив его квашеным тестом (как на выпечку). Поставить горшок в протопленную русскую печь. Когда тесто испечется, оставить его в печи до остывания. Все — сварок готов.

Лечиться так: сначала нужно выпить 1 ч. ложку сока редьки, минут через 10 принять 2 ст. ложки сварка (3 раза в день).

Когда мама выпила весь сварок, я поехала с ней в Свердловск делать рентген. Врач очень удивился: каверны зарубцевались. Мама дожила до 88 лет, рецидивов не было. Вот такой рецепт, туберкулез вылечить можно.

М.ЛАГУНОВА,
п.Лосиный
Свердловской области.

Глава V

Другие заболевания органов дыхания

Синдром Хаммен-Рича

Хотелось бы получить информацию о достаточно редком заболевании легких - синдроме Хаммена-Рича.

М.ЦАРЬКОВА,
Амурская область.

Синдром Хаммена-Рича - это прогрессирующий легочный фиброз, который отличается исключительно легочной локализацией процесса, к сожалению, малым эффектом терапии и частым летальным исходом. Заболевание считается редким, но частота его в последние годы возрастает.

Симптомы. Ведущие и постоянные симптомы - резко выраженные, прогрессирующие сухой кашель, одышка и цианоз. Болезнь может начаться после гриппа, повторной пневмонии, бронхита. Иногда ощущается боль в груди, чувство сдавления грудной клетки. Грудная клетка уплощается, но диспропорциональ-

но увеличивается окружность шеи (из-за повышенной сократимости мышц шеи, выполняющих роль вспомогательных дыхательных мышц при затрудненном дыхании). Развивается синдром легочного сердца с признаками сердечно-сосудистой недостаточности. В крови СОЭ увеличена, особенно в периоды обострений, повышено содержание гамма-глобулина. При рентгенологическом исследовании определяют множественные затемнения, чередующиеся с участками повышенной прозрачности. Затемнения обычно локализуются в области корней и

нижних отделов легких. Возможны осложнения в виде пневмоторакса.

Заболевание течет волнообразно с периодами обострения и ремиссии. Однако за время ремиссии фиброзные изменения не исчезают, а показатели внешнего дыхания по-прежнему значительно снижены.

Лечение. Проводится кортикостероидная терапия. В период обострений, присоединения пневмонии, бронхита кортикостероиды комбинируют с антибиотиками. Помимо этого применяют антигистаминные препараты, витамины, симптоматическое лечение.

Атипичная пневмония

Расскажите об атипичной пневмонии.

Ю.ХРЕКОВ, Ярославская область.

Пандемия атипичной пневмонии, напугавшая весь мир 6 лет назад, была вызвана вирусным агентом. Тяжесть симптомов, высокая летальность вызвали большую тревогу мирового сообщества, и ВОЗ выпустила оповещение мирового медицинского сообщества о необходимости остановки распространения данного заболевания.

Атипичная пневмония (синдром острого респираторного заболевания SARS) - острое вирусное инфекционное заболевание. Возбудителем инфекции, по мнению ученых, является вирус, относящийся к группе «коронавирусы человека». Наиболее часто вспышка заболевания возникает в сентябре - ноябре. Источник возбудителя - больной атипичной пневмонией. Существование животного как источника инфекции для человека не доказано, однако данная

теория возникновения эпидемии является основной. До сих пор не ясен вопрос о возможном носительстве у людей, которые выздоровели от этого заболевания.

Основные симптомы. Особенность симптомов атипичной пневмонии состоит в преобладании признаков общего инфицирования организма, которые отодвигают на второй план легочные проявления, отсутствие изменений в легких на рентгенограмме в первые дни болезни. Инфекция передается воздушно-капельным путем, как правило, при близком контакте. Атипичная пневмония характеризуется острым началом: высокой температурой выше 38 градусов, головной болью, болями в мышцах, сухим кашлем, затрудненным или учащенным дыханием. В дальнейшем развивается двустороннее воспаление легких,

поражение верхних дыхательных путей, наблюдается процесс резкой дыхательной недостаточности.

Лечение и профилактика. Эффективного лекарства от атипичной пневмонии пока не найдено, основу лечения составляет симптоматическая терапия.

Вакцина против данного заболевания не разработана. Сложности поиска терапии заключаются в том, что как любой вирус возбудитель атипичной пневмонии обладает способностью мутировать. Лечение болезни проводится в специализированных блоках интенсивной терапии, используются противовирусные средства, антибиотики последних поколений, глюкокортикостероидные препараты.

ВОЗ были разработаны основные принципы профилактики инфекции, среди них:

- ◆ запрещение для посещения регионов, неблагоприятных в отношении данной инфекции;
- ◆ строгий противозидемический контроль за лицами, побывавшими

в регионах, неблагоприятных в отношении данной инфекции (выявление лиц с повышением температуры, признаками инфекции дыхательных путей и пищеварительного тракта, обработка транспортных средств дезинфекционными средствами);

◆ использование индивидуальных масок однократного применения в случае необходимости контакта с лицами, подозрительными в отношении развития инфекции. Для профилактики заболевания рекомендуются также регулярные проветривания рабочих и жилых помещений, соблюдение правил личной гигиены, закаливание и т.д. Полезны общеукрепляющие средства и витамины.

Главные условия победы над эпидемией атипичной пневмонии - это создание эффективной вакцины, разработка высокоспецифичных и чувствительных диагностических тестов, прерывание цепочки передачи инфекции. Над этим работают ученые всего мира.

ХОБЛ заставит бросить курить

Что такое хроническая обструктивная болезнь легких?

Г.ОБЛЕЗОВ,
Ивановская область.

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) - это собирательное понятие, включающее в себя группу заболеваний бронхиального дерева. Ведущими его признаками являются сужение просвета

мелких бронхов (бронхообструкция) и хроническое течение заболевания с периодами обострения и ремиссии.

ХОБЛ включает в себя хронический бронхит, бронхиальную астму,

эмфизему, бронхиолит, муковисцидоз, бронхоэктатическую болезнь.

Любой долго курящий человек, по мнению пульмонологов, страдает этим заболеванием. Все курящие кашляют, у многих одышка. Кроме курения, риск заболевания ХОБЛ повышают многие факторы: и генетические, и ремонт в доме, и сухой воздух в квартире, и городской воздух, отравленный промышленными выбросами... Организму не хватает кислорода. В результате уменьшается насыщение крови кислородом и доставка кислорода к клеткам и тканям организма. Включаются компенсаторные механизмы, стремящиеся повысить поступление кислорода (учащается дыхание и сердцебиение), однако, эти механизмы быстро истощаются, вызывая необратимые нарушения дыхания и работы сердца.

Основными проявлениями ХОБЛ являются кашель, отхождение мокроты и одышка.

Пульмонология не стоит на месте. Появляются новые лекарства и новые методы диагностики и лечения.

Лечение. Дыхательная недостаточность, сопровождающая тяжелое течение ХОБЛ, требует проведения специализированной респираторной терапии, которая включает методы воздействия газовой среды под повышенным или пониженным давлением (гипер- и гипобаротерапия), лечение измененной воздушной средой (аэроионотерапия, аэрозольтерапия, аэрофитотерапия).

В настоящее время респираторную терапию можно проводить не только в стационарных или амбулаторных условиях, но и дома.

Длительная кислородная терапия показана при выраженной

и стойкой гипоксемии (снижение содержания кислорода в крови), осуществляется с помощью постоянной ингаляции воздуха, обогащенного кислородом до 35-80%, на протяжении не менее 15-18ч в сутки. Назначение кислородотерапии является одним из приоритетных направлений терапии ХОБЛ. Целью ее является коррекция пониженного уровня содержания кислорода в крови. Кислородотерапия увеличивает выживаемость больных ХОБЛ на 5-15 лет, улучшаются показатели крови и функции дыхательных мышц, уменьшается одышка, повышается работоспособность. Кроме кислородной терапии, больные ХОБЛ успешно используют **небулайзерную терапию**, основанную на аэрозольном распылении целевых лекарственных препаратов для последующего ингаляционного введения.

При тяжелом течении ХОБЛ и особенно в случаях присоединения хронической дыхательной недостаточности пациентам показано проведение аппаратной вспомогательной вентиляции легких с целью улучшения респираторных показателей, оксигенации крови и разгрузки дыхательных мышц.

Ежегодно каждую третью среду ноября международное медицинское сообщество отмечает Всемирный день борьбы с ХОБЛ. В этот день во всем мире проходят мероприятия, направленные на привлечение внимания государства и общества к проблеме диагностики и лечения этого заболевания. Медики всего мира единодушно полагают, что **лучшая профилактика ХОБЛ** - это отказ от курения. И это нужно сделать уже сегодня, чтобы не было поздно завтра.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

Ученые рекомендуют особенно тщательно обследовать женщин, у которых бронхиальная астма плохо поддается традиционному лечению и сочетается с мочекаменной болезнью. Возможно, считают медики, эти пациентки страдают так называемым респираторным оксалозом.

Это заболевание обнаружили недавно и пока только в России. Болеют респираторным оксалозом в основном женщины, у которых нарушен обмен щавелевой кислоты. Этот процесс способствует кристаллизации кальция в бронхах, от чего пациенты испытывают кашель и удушье. У них находят камни в почках и остеохондроз. Пациентам часто ставят ошибочный диагноз «тяжелая бронхиальная астма» и назначают гормоны, не приносящие облегчения.

Наилучший же эффект при этой проблеме, согласно последним исследованиям, дают специальная диета и назначение препаратов магния в сочетании с витаминами группы В. Через некоторое время и кашель, и приступы удушья исчезают.



Грибы в легких

Правда ли, что в легких могут завестись грибки?

Г.МАРКИНА, Рязанская область.

Кандидоз легких - поражение бронхов и легких, вызванное дрожжеподобными грибами рода Candida.

Симптомы. Лихорадка, одышка, тахикардия, боль в груди, сильный кашель, выделение мокроты, иногда выделения с прожилками крови. На рентгенограмме отмечаются пятнистые тени, более интенсивные участки затемнения, поражение плевры.

Кандидозные грибы очень устойчивы к воздействию факторов внешней среды и сохраняют жизнеспособность и в высушенном состоянии, и

после многократного замораживания и оттаивания. Кандидозные грибы погибают в течение нескольких минут лишь при кипячении, а также при воздействии на них химических веществ: 2-5%-ных растворов фенола и формалина, хлорамина, лизола, перманганата калия, органических красителей и др. Жизнеспособность грибов кандиды подавляется многими антибиотиками, к числу которых относятся трихомицин, флавомицин, нистатин, леворин, амфотерицин В и ряд других.

Медуница - легочница

Хотелось бы больше узнать о целебных свойствах медуницы. Какие рецепты с медуницей можно использовать при болезнях легких?

В.ВОЛКОВ,
Новосибирская область.

Медуница мягчайшая издавна известна своими целебными свойствами. Это многолетнее растение с восходящим корневищем, тонкими придаточными корнями и фиолетово-синими цветками, которые, отцветая, становятся розовыми. Запах у травы очень приятный - медовый, вкус сладковатый, слизистый. Медуница растет в зарослях, среди кустарников, в лиственных тенистых лесах.

В лечебных целях используют всю надземную часть растения, ее следует собирать до распускания цветков и во время цветения. Медуница содержит дубильные вещества, сапонины, полисахариды, комплекс микроэлементов: марганец, железо, медь, ванадий, серебро, никель, стронций, йод и др. Растение обладает сильным кроветворным действием, поэтому медуницу применяют при различных заболеваниях. В траве присутствуют также вещества, предупреждающие возникновение тромбов (их действие в несколько раз сильнее гепарина). Благодаря высокому содержанию кремния медуница способствует повышению иммунитета и защитных сил организма. Отваром ее полощут больное горло при охрипшем голосе, это хорошее ранозаживляющее средство.

Наиболее широко применяется медуница при лечении всех видов

заболеваний легких: рака, туберкулеза, воспаления легких, застарелых бронхитов, катара и др. Недаром в народе медуницу называют легочницей. При болезнях легких наиболее эффективны следующие рецепты.

◆ 2 ст. ложки измельченной травы медуницы и 1 ст. ложку меда варить в 1 литре пива до тех пор, пока не останется половина объема. Пить по 1-2 ч. ложки перед едой 3 раза в день, запивая водой.

◆ Третью часть любой посуды наполнить сухими (или слегка подсушенными) листьями медуницы и залить доверху водкой, настоять 2 недели. Пить по 1 ч. ложке с водой 3 раза в день до еды.

◆ 1 ст. ложку сухой травы медуницы залить стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение 20 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Если необходимо более быстрое, но эффективное лечение легких, в том числе и тяжелых форм заболевания, отвар медуницы пьют по 4-5 ст. ложек в день.

◆ Смешать в равных частях медуницу, подорожник, шалфей, золототысячник и полынь. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, добавить 1 ст. ложку меда и варить 3-4 минуты. Затем долить отвар кипяченой водой до объема стакана. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Бронхиолит

Моему сыну всего полгода, а он уже серьезно заболел. Врач поставил диагноз: «бронхиолит». Что это за болезнь, какие могут быть осложнения, как лечиться?

Э.РЫСАКОВА, Ивановская область.

Бронхиолит — это болезнь преимущественно грудных детей: на первый год жизни приходится 80 процентов случаев болезни, пик заболевания бронхиолитом приходится на полугодовых детей. Мальчики болеют несколько чаще девочек. Характерна и сезонность — заболевают дети в основном в период с конца осени до начала весны.

Среди других важных факторов, которые могут стать причиной бронхиолита нужно отметить курение в семье, искусственное вскармливание, неудовлетворительные материально-бытовые условия.

Симптомы заболевания. Для бронхиолита характерно острое начало: высокая температура до 40 градусов С, трахеальный крупозный кашель, инспираторная одышка, которая переходит в экспираторную. Инспираторная одышка характеризуется затрудненным вдохом и возникает при рефлексорном спазме голосовой щели, отеке или опухоль гортани и трахеи. Дыхание во время вдоха становится шумным. Экспираторная одышка сопровождается затруднением выдоха и возникает при сужении просвета мелких бронхов и бронхиол. Затем изменяется ритмичность дыхания, больной дышит со свистом, раздувая крылья носа, губы синеют (цианоз). Лицо становится одутловатым.

Периодически возникает оста-

новка дыхания с резким усилением цианоза. Врач отмечает жесткое дыхание, рассеянные сухие и мелкопузырчатые влажные хрипы. Начинается тахикардия, иногда возникают признаки остро развившегося легочного сердца, пульс аритмичный, пониженного наполнения. Живот вздут. Из-за кислородного дефицита иногда появляются судороги.

Различные состояния могут проявляться как **острый бронхиолит**, который может способствовать выявлению нераспознанных ранее поражений легких (к примеру, муковисцидоза, врожденных пороков развития легких).

Кстати, некоторые нелегочные поражения могут проявляться симптомами бронхиолита (врожденная кардиопатия, например).

Лечение. Лечение бронхиолита симптоматическое. Госпитализация больных в большинстве случаев не показана. Основное внимание врач обычно рекомендует уделять поддержанию адекватного жидкостного режима и респираторной терапии. Антибиотики и противовирусные средства при бронхиолите не показаны.

Хотя связь бронхиолита с аллергией находится в стадии изучения, пульмонологи советуют включать детей, болеющих острым бронхиолитом, в группу риска по развитию бронхиальной астмы с обязательным диспансерным наблюдением.

Прощание с бронхитом

Сколько я себя помню, все время кашляла. Из бронхитов «не вылезала». Но как-то случайно узнала от знакомой простой способ лечения. Попробовала — и после долгих лет мучений избавилась от недуга.

Нужно взять по стакану сока моркови, свеклы, черной редьки.

меда и спирта. Смешать и поставить эту смесь в холодильник на 6 часов. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой до полного выздоровления. Теперь я к врачам не хожу, лечусь только так.

И.КУЛЯПИНА, г. Болотное Новосибирской области.

Варенье из одуванчиков

Одуванчик, так щедро украшающий наши поля весной и в начале лета, — хорошее средство от кашля.

В период цветения одуванчиков надо собрать их побольше, заполнить кастрюлю на 2/3 и залить холодной водой. На малом огне довести до кипения и варить под крышкой 30 минут. Укутать, настаивать 2 часа. Отвар процедить, добавить сахар (1:1) и уварить до готовности. Разложить готовый

«мармелад» из одуванчиков по небольшим баночкам и использовать по мере надобности.

Собрать цветущие одуванчики, пока они не завяли, оборвать лепестки, сложить в кастрюлю. Добавить сахар и варить до готовности на медленном огне. Признак готовности этого варенья — капля сиропа не растекается, а застывает.

О.КОВАЛЕВСКАЯ, г. Витебск, Беларусь.

Полезный совет

Чтобы не сбилось дыхание, постарайтесь ограничить проявление сильных эмоций. Таких, как приступы гнева, крик, переживания, а также продолжительный смех, долгие разговоры. Учитесь спокойствию, старайтесь всегда думать о хорошем.

Для нормального дыхания важно соблюдать следующие правила: не есть много на ночь (переполненный желудок будет давить на диафрагму и затруднять дыхание); ограничить потребление арбузов и винограда; закалывать организм, начиная с влажных обтираний и хождения по холодной воде и заканчивая прохладным душем.

Н.КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк Кемеровской области.

Помощь при удушье

Я часто во время еды кашляю, давлюсь. Что нужно делать, если все-таки так случится, что во время еды я подавлюсь?

С.ПРОХОРОВА, Ярославская область.

Внезапное возникновение затрудненного дыхания во время еды скорее всего вызвано приступом удушья, и вам должны немедленно оказать первую помощь. А поскольку существует вероятность какого-либо заболевания органов дыхания, которое может угрожать нормальному снабжению организма кислородом, очень важно обратиться к врачу.

Сильное нарушение дыхания и синюшность губ — состояние, которое требует немедленной медицинской помощи. До прибытия врача расстегните одежду у больного и помогите ему сесть прямо. При необходимости окажите первую помощь.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УДУШЬЕ

◆ Если нарушение дыхания наступает во время еды и пострадав-

ший не в состоянии откашляться, обхватите его сзади в положении стоя, надавливая кулаком на область желудка. Положите вашу вторую руку на кулак и сильно надавите снизу вверх (под грудную клетку). Если сразу не поможет, повторите этот прием трижды.

◆ Если это не устранил препятствия в дыхательных путях, положите пострадавшего на спину. Запрокиньте ему голову (подбородком вверх), откройте рот и просуньте глубоко в рот согнутый палец (не забудьте перед этим удалить зубной протез, если это необходимо).

◆ Если и после этого препятствие не удаляется, вновь повторите первый и второй приемы.

◆ Если после удаления препятствия дыхание не восстанавливается, начинайте дыхание рот-в-рот.

Смесь жиров от туберкулеза

Хронический бронхит и туберкулез легких можно лечить смесью жиров с различными добавками. Эффективной является, например, такая смесь.

В кастрюльку, нагреваемую на водяной бане, положить по 100 г жира (козьего, свиного или гусиного) и сливочного масла. Растопить и непрерывно размешивая, добавить в смесь по 1 ст. ложке сока

алоэ и лимона, 2 ст. ложки какао. Тщательно размешать до получения однородной массы. Принимать смесь по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды, запивая ее стаканом горячего молока.

Если лекарство предназначено для больных туберкулезом, лимонный сок исключить.

Е.БАСКАКОВА,
Нижегородская область.

Пневмония любит пожилых

После 65 лет я стал частым «постояльцем» больницы. Любые болезни осложняются пневмонией.

Какие профилактические меры нужно предпринять, чтобы избежать воспаления легких?

П.РОЗУМОВСКИЙ,
Краснодарский край.

Пневмония часто возникает у ослабленных людей, особенно у пожилых. У них воспаление легких протекает, как правило, нетипично. Особенностью воспаления легких у пожилых людей является то, что проявления заболевания не соответствуют тяжести состояния больных. Нередко у них отсутствуют такие характерные для начала заболевания признаки, как повышение температуры, озноб, кашель, боли в груди. В начале пневмонии у пожилых людей могут отмечаться слабость, вялость, плохое настроение, отсутствие аппетита. У некоторых заболевание может начаться с возбуждения, бреда. Характерно усиление синюшности губ, крыльев носа, кончиков пальцев. Больных начинают беспокоить одышка, болевые ощущения в груди.

При появлении подобных симптомов у пожилого человека не нужно лечить его самостоятельно, необходимо вызвать врача. Если пожилой человек перенес простудное заболевание, грипп, пусть даже в стертой форме, и близкие заподозрили развитие осложнений со стороны органов дыхания, то нельзя давать больному антибиотики и сульфаниламидные препараты по

собственному усмотрению (как это, к сожалению, нередко бывает). У пожилых людей их бесконтрольное применение может быстро вызвать грибковые поражения полости рта, расстройство функций кишечника, почек.

До прихода врача перестелите заболевшему постель, поменяйте белье, проветрите комнату. А еще напоите его целебным «ударным» чаем, он очень необходим пожилому человеку. В его состав должны входить тонизирующие травы, их может быть несколько. Вот рецепт одного из таких сборов.

Листья черной смородины, траву зверобоя, березовые почки, мяту, мелиссу, плоды боярышника в равных количествах смешайте, измельчите. 2 ст. ложки сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться полчаса, обязательно профильтруйте. Пойте больного теплым настоем по 0,5 стакана 1-2 раза в день.

Кормить его следует часто, но понемногу. Пища должна хорошо усваиваться, например, кисломолочные продукты, белый хлеб, мед. Несмотря на плохой аппетит, никто из больных не откажется от настоя шиповника или клюквенного морса.

Пить нужно медленно, маленькими глотками, с удовольствием. Врачи считают при воспалении легких лучшим питьем свежеприготовленный апельсиновый сок, разведенный пополам кипяченой водой или теплым «боржомом». Теплое питье помогает снижению температуры тела, разжижению мокроты, но чрезмерно увеличивать количество выпиваемой жидкости не нужно, так как это усиливает потоотделение, увеличивает нагрузку на сердце и почки. Кроме того, вспотевшему человеку легче простудиться. Питье не должно быть горячим — это тормозит движение ресничек в бронхах и способствует задержке мокроты.

Молоко с медом, маслом и щепоткой пищевой соды всегда считалось хорошим лечебным средством от пневмонии. Но у пожилых людей из-

за недостатка ферментов, перерабатывающих свежее молоко, возможны осложнения со стороны кишечника (вздутие, жидкий стул). Если в прошлом у больного были неприятности, связанные с употреблением молока, пить его не следует.

В течение заболевания больному необходим постельный режим, а на протяжении последующих 10 дней не следует выходить из дома. В постели уложите больного так, чтобы была приподнята верхняя часть тела. Осторожно поворачивайте больного, разглаживайте кожу спины и крестца, а при появлении красных пятен на коже, чтобы избежать образования пролежней, растирайте такие места лавандовым маслом или маслом календулы. Можно использовать вместо масла камфорный спирт или водку.

Мед от плеврита

Хочу поделиться с читателями рецептом, который вернул меня к жизни за одни сутки.

В те далекие молодые годы я переболела гриппом с температурой 38,5, во время болезни ходила 10 дней на работу, пока однажды не смогла встать. В результате у меня развился левосторонний плеврит.

Месяц лечения в больнице не дал результата. Я ходила в диспансер, как к себе домой. Каждый понедельник мне делали рентген. Отмечали между ребер точку, куда вводили иглу и вытягивали жидкость по 500-600 мл. Лечилась и по советам, и по рецептам, но ничего не помогало. Так продолжалось около 4 месяцев. Я очень похудела, ослабла, стала задыхаться.

В отчаянии все бросила и, никого не предупредив, уехала в далекую деревню к родным умирать. Был июль месяц, когда я зашла во двор, брат (царство ему небесное) в это время выкатывал мед. Узнав про мою беду, налил миску меда (еще теплого), дал ложку и приказал есть до тошноты. С трудом на пустой желудок я съела мед и залезла на печь. До следующего дня ни есть, ни пить мне ни капли не дали, только губы смачивали водой. Всю ночь тело горело, я вспотела, язык во рту еле ворочался, но выхода не было, и поэтому я терпела. Зато на следующий день задышала легко, жидкость рассосалась, но я

еще 2-3 дня ела мед и старалась не пить много жидкости.

Приехала я через 2 недели, а меня уже ищут врачи. Я рассказала им про свое лечение, но они мне не поверили. Когда сделали рентген и убедились, что

жидкости нет, то очень удивились.

Сейчас я уже на пенсии, а мед до сих пор занимает почетное место среди моих лечебных средств.

**Нина Михайловна,
г.Гомель, Беларусь.**

Вероника объявляет сбор

Какими травяными сборами полезнее всего лечить пневмонию у пожилых людей?

Ф.КРАВЕЦ, Тверская область.

В прогрессирующей стадии заболевания легких после кратковременного приема «ударных» чаев нужно переходить на лечение отхаркивающими сборами. При воспалении легких в трахее и бронхах скапливается мокрота. Она обладает высокой вязкостью, и, кроме того, из-за складок слизистой оболочки и затруднения движения реснитчатого эпителия бронхов задержка микроорганизмов, слущившихся клеток, лейкоцитов и их обломков в легких и бронхах усугубляет воспалительный процесс.

Мокрота может закрыть мелкие и даже средние бронхи. В этой стадии заболевания назначают фитосборы, разжижающие мокроту, дезинфицирующие ее. Помощь естественному процессу очищения бронхов и легких не нужно подавлять препаратами, содержащими кодеин. Травы вероники лекарственной и цветки коровьяка скипетровидного по праву считаются одними из лучших отхаркивающих средств при пневмонии. Можно использовать каждое растение отдельно, но более эффективно действуют они в травяных сборах, в которые

вводят отхаркивающие травы с мягчительным, дезинфицирующим и разжижающим мокроту действием. Вот несколько рецептов, полезных для лечения пневмонии, особенно у пожилых людей.

◆ Травы вероники лекарственной - 3 части, по 1 части - цветки коровьяка, лист подорожника и лист эвкалипта. 2 ч. ложки сбора залить стаканом кипятка, настоять в термосе в течение 1 часа, принимать по 1-2 ст. ложки 5 - 6 раз в день и обязательно на ночь.

◆ Полезный чай получится и из другого сбора. Сосновые почки и семена тмина обыкновенного смешайте в пропорции 1:1, заварите 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка. Настоять в течение 1 часа, пить по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день.

◆ Настой сосновых почек разжижает вязкую мокроту, заставляя «работать» собственные железы слизистой оболочки. 1 ст. ложку почек залить стаканом кипятка и настаивать в течение 40 минут. Принимать настой по 2 ст. ложки несколько раз в день.

Пожилым больным при со-

путствующей эмфиземе легких, одышке назначают также настой травы термопсиса или отвар корня девясила. Эти травы усиливают отделение мокроты, углубляют дыхание. При пневмонии помогают различные масла, но чаще используют пихтовое. Его получают из хвои и молодых побегов пихты. Рекомендуется сочетание втираний с ингаляциями. В домашних условиях

можно добавить 3-4 капли масла в эмалированную кастрюлю с кипятком и вдыхать пар, накрыв голову. После ингаляции следует растереть маслом грудь и накрыться теплым одеялом.

Пневмония обычно протекает не менее 3 недель, и заболевание проходит различные стадии, поэтому медики советуют каждые 5-7 дней состав фитосборов менять.



ФИТОаптека

Водный настой цветочных корзинок маргариток и их листьев пьют при туберкулезе, кашле, бронхиальной астме, используют в качестве отхаркивающего средства при бронхитах.

Настой готовится так: 3 ч. ложки измельченных цветков и листьев маргариток залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 3 часа, процедить. Принимать по полстакана 2-3 раза в день.

В.ЗОЛИНА, Орловская область.

Муковисцидоз

Хотелось бы получить информацию о муковисцидозе. Что это за болезнь, как лечится?

Г.ПРЫТКОВ, Красноярский край.

Муковисцидоз в настоящее время является самым распространенным наследственным заболеванием в Европе. Поврежденный ген, вызывающий болезнь, имеется у каждого 20-го европейца.

Муковисцидоз - это генетическое заболевание, обусловленное мутацией гена трансмембранного регулятора муковисцидоза. Он ха-

рактеризуется нарушением секреции выделительных желез жизненно важных органов с поражением прежде всего дыхательного и желудочно-кишечного тракта, тяжелым течением и неблагоприятным прогнозом.

Проявления муковисцидоза связаны с дефектом синтеза белка, выполняющего роль канала, участвующего в водном обмене клеток дыха-

тельных путей, желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, половой системы. В результате сгущается секрет большинства желез внешней секреции, затрудняется его выделение, в органах возникают изменения, но наиболее серьезные - в бронхолегочной системе. В стенках бронхиального дерева развивается хроническое воспаление различной выраженности, формируются бронхиоло- и бронхоэктазы. В условиях постоянной закупорки вязкой мокротой нарастает гипоксия, развиваются легочная гипертензия и «легочное сердце». После назначения ферментов кишечные проявления отодвигаются на второй план, уступая место легочным. Постепенно развивается хронический бронхит, возникают кашель, приступы удушья, одышка, рвота.

Общие признаки муковисцидоза: отставание в физическом развитии, рецидивирующие хронические заболевания органов дыхания, хронический гайморит, хронический бронхит, панкреатит, дыхательная недостаточность.

Очень важно выявить заболевание как можно раньше. В Европе всем новорожденным еще в роддоме делают анализ на муковисцидоз: из пятки берут капельку крови и посылают на исследование в медико-генетическую лабораторию. С 1 января 2007 года такой анализ должны проводить и в роддомах России. Сейчас в нашей стране более 1600 больных муковисцидозом.

Лечение заболевания требует комплексного подхода. Оно должно проводиться в специализированных центрах и под контролем врача. Визиты к врачу должны происходить не реже 1 раза в 3 месяца.

Необходимо эффективно очи-

щать бронхиальное дерево от вязкой мокроты, бороться с инфекцией и обеспечить хорошее физическое развитие больного. Обязательно применение бронходилататоров, муколитиков. Муколитики (препараты, разжижающие мокроту) - неперенный атрибут терапии муковисцидоза. Назначают их как внутрь, так и в ингаляциях. Бронхоскопическое введение муколитиков с последующим отсасыванием секрета и антибиотиков в конце процедуры бронхиального лаважа - эффективный путь эндоскопического введения препаратов.

Больные муковисцидозом должны всю жизнь принимать разжижающие секрет препараты, лечиться внутривенно антибиотиками, которые подавляют воспаление в бронхах, добавлять ферменты, помогающие переваривать пищу, делать дыхательную гимнастику, чтобы очищать легкие от мокроты.

Антибиотики должны назначаться уже при ранних признаках воспаления с длительностью курсов до 2-3 недель. В случаях бронхоспастического синдрома применяют ингаляции кортикостероидов. Эти средства снижают воспалительные реакции бронхиального дерева.

В странах Северной Америки и в Европе производят пересадку легких или комплекса сердце-легкие, разрабатывают генно-инженерные подходы с коррекцией функции мутантного гена. С 1998 года реализуется программа генной терапии муковисцидоза и в России. Она предусматривает проведение ряда профилактических мер.

Профилактические меры включают в себя рентгенографию органов грудной клетки, которую необходимо делать при обострении бронхолегоч-

ного процесса, особенно при подопрежении на пневмонию. Эхокардиограмма делается (особенно правых отделов легочной артерии) не реже одного раза в год. Пульмонологи после обострения бронхолегочного процесса проводят функциональные пробы легких.

Осложнения муковисцидоза. Чаще всего у детей старшего возрас-

та и взрослых развиваются пневмоторакс, пневмония, кровохарканье, астма, обезвоживание, сахарный диабет и другие.

Пациенты с хорошим физическим развитием имеют лучший прогноз. Они более активны, лучше переносят физические нагрузки, имеют лучшие показатели функции внешнего дыхания и иммунитета.



ФИТОаптечка

Смешайте при хроническом кашле мед и морковный сок (1:1). Принимайте 5 раз в день по 1 ст. ложке.

Е.ЖИРОВА, Пензенская область.

Профилактика туберкулеза у детей

В последнее время все больше прибавляется маленьких пациентов пульмонологов. Особенно остро встает проблема роста заболеваемости детей туберкулезом и астмой. Поэтому родителям необходимо знать о главных (и подчас простых) профилактических мерах туберкулеза легких и астмы. С туберкулезом надо бороться до того, как болезнь настигнет вашего ребенка.

Профилактика туберкулеза у детей требует прежде всего выявления больных среди взрослых, в семье которых дети особенно подвержены риску заражения. Эти дети ставятся на учет, за их туберкулиновой чувствительностью врачи наблюдают особенно внимательно. При угрозе контакта с инфекцией

еще не зараженному ребенку может быть даже проведен профилактический курс химиотерапии. Взрослые, больные туберкулезом, обязаны строго соблюдать правила личной гигиены, пользоваться только отдельной посудой, контейнерами с заворачивающимися крышками для сбора мокроты. Есть много семей, в которых, несмотря на тяжелый туберкулез у одного из родителей, дети в течение многих лет остаются неинфицированными.

Большую роль в предупреждении туберкулеза играет вакцинация. Вакцина БЦЖ содержит живые микобактерии, размножение которых в небольшом очаге создает невосприимчивость к туберкулезу. Вакцину вводят новорожденному в кожу

плеча, на этом месте развивается узелок, сохраняющийся несколько месяцев. Ревакцинацию БЦЖ проводят первоклассникам, имеющим отрицательную реакцию Манту.

Но излишняя опека, защита ребенка от контактов с естественными факторами его окружения не всегда способствуют укреплению его здоровья, скорее, создают трудности при адаптации ребенка к жизни в последующем, когда избежать этих контактов уже не удастся. Врачи призывают создавать стимулирующее окружение для ребенка, не переходя при этом границ его физиологических возможностей.

Прежде всего, это - **закаливающие процедуры**. Любая процедура, способствующая постепенной тренировке холодовых и тепловых рецепторов, закаливает организм. Не сидение в сауне или плавание в бассейне действуют закаливающе, а раздевание, переход из условий комнатной температуры в баню и обратно, охлаждение влажной, согретой в бассейне кожи, растирание ее полотенцем и т. д. Используя принцип постепенности закаливания, можно довести температуру водных процедур до 5-7 °С и даже до обтирания снегом. Надо помнить, однако, что обливание водой при температуре 10 °С ведет к заметной потере тепла (до 50 ккал в минуту). Кроме того, маленькие дети воспринимают чувство холода как болевое, поэтому излишнее усердие родителей при закаливании может оттолкнуть ребенка от водных процедур вообще.

Контрастность температурных воздействий обеспечивает наиболее выраженный закаливающий эффект. В интересах закаливания нужно создавать стимулирующую

температуру воздуха в помещении, использовать гигиенические водные процедуры и регулировать смену одежды ребенка.

Физкультура на свежем воздухе (гимнастика, бег, лыжи, игры) в холодное время года в облегченной одежде позволяет поддерживать тепловой баланс в основном за счет усиленной мышечной работы.

Хороший эффект дает **хождение босиком**. Подошвы стоп богаты снабжены холодовыми и тепловыми рецепторами, а их тренировка весьма желательна. В средней полосе дети могут начинать ходить босиком по паркету или линолеуму с весны и даже зимы и время хождения можно увеличить до 2 часов в день, а летом пусть ходят чаще босиком по траве, земле, пляжу.

Овладение основами гигиены одежды - очень важная профилактическая мера. Одевая ребенка по сезону, следует руководствоваться несколькими простыми правилами. Дети старше 2 лет должны быть одеты так же тепло, как и взрослые. Если детей везут в коляске, на санках, то к обычной одежде следует добавить еще теплый слой (рейтузы, кофта). На ребенка в помещении (наилучшая температура воздуха в комнате 18 °С) должно быть надето не более 3 слоев одежды (майка, рубашка, кофта или куртка), на ноги - не более 1 слоя (колготки или брюки). Одежда для улицы должна быть по возможности ветронепроницаемой и легкой, не стесняющей движений ребенка.

Родителям следует помнить, что только хорошо приспособленный к изменчивой внешней среде, закаленный ребенок сможет противостоять таким серьезным инфекционным болезням как туберкулез, пневмония или бронхит.



ФИТОаптечка

Для смягчения сильного «лающего» кашля овес или ячмень насыпать в кастрюлю до 2/3 объема, долить молоко. Закрывать крышкой и поставить в горячую духовку. Доливать молоко по мере выкипания, пока не разварится овес. Лекарство из овса принимают по 2-3 ст. ложки 3 раза в день.

Г.БЕЛОНЕНКО, Владимирская область.

Осторожно: лекарство

От осложнений лекарственной терапии, по данным экспертов Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно погибает около одного процента жителей земного шара. А сколько развивается осложнений, приводящих к снижению уровня здоровья и появлению лекарственных болезней...

Много людей, страдающих заболеваниями легких, употребляют лекарства для облегчения дыхания и улучшения своего состояния. Поэтому важно знать, почему следует принимать именно этот препарат, каков его принцип действия, как его принимать и в какой дозировке, какие побочные эффекты он способен вызвать. Все это нужно узнать у лечащего врача.

А ведь как часто больные принимают лекарства по совету соседей, родственников или друзей, людей, как правило, не имеющих медицинского образования, не задумываясь над тем, что могут получить много неверных или искаженных сведений о том или ином препарате. **Только врач в состоянии предоставить полную и правдивую информацию о любом медикаментозном сред-**

стве, поэтому, если вдруг возникли какие-то проблемы, необходимо обращаться только к нему.

Для лечения легочных заболеваний используются самые разные препараты, каждый из которых действует по-своему. Врач подбирает лекарство, пользуясь результатами осмотра больного и разговора с ним, данными, полученными при исследовании функции внешнего дыхания, и результатами других лабораторных исследований.

Многие лекарства - химические вещества, которые синтезируют искусственным путем, и у всех препаратов, помимо основного положительного действия, имеются побочные эффекты. Например, если лекарство принимать через рот, то оно попадает сначала в желудочно-кишечный тракт, в потом в кровеносное русло, а затем

с кровью приносится в легкие. Таким образом, оно может спровоцировать не только расстройство желудка, а попав с кровью в другие органы, вызвать много побочных эффектов.

Важно также помнить, что у каждого препарата есть два названия - **основное (химическое) и фирменное**. Основное название не меняется, какая бы фирма его ни производила, а второе название препарату дает то предприятие, которое его выпускает. В аптеке практически всегда можно получить один и тот же препарат по разным ценам и под разными названиями от тех или иных фирм-изготовителей. В любом случае, если купленное лекарство отличается от принимаемого ранее, проконсультируйтесь с фармацевтом.

А вот каковы побочные эффекты, возникающие после приема медикаментозных средств при заболеваниях легких.

Бронходилататоры расслабляют мышцы бронхов, делают их просвет шире, улучшая прохождение воздуха. Они бывают в виде таблеток, микстур и аэрозолей. Наиболее распространены теofilлин (группа ксантинов, обладающих сильным диуретическим действием), адренергические (с эффектом, подобным действию адреналина) и холинергические (с атропиноподобным действием) препараты. При приеме ксантинов иногда наблюдаются расстройство пищеварения и жжение в области сердца. Адренергические препараты могут увеличивать частоту сердечных сокращений, вызывать дрожание мышц и повышать возбудимость центральной нервной системы.

Препараты, создающие иллюзию восстановления носового дыхания

- эфедрин, адrenaлин, нафтизин и другие адрено- и симпатомиметики, при регулярном использовании вызывают атрофию реснитчатого эпителия слизистой оболочки носоглотки и бронхов.

Стероидные гормоны способствуют расширению бронхов, уменьшая отек и воспаление слизистой оболочки, но имеют много побочных эффектов. В период приема этих препаратов могут возникать ложное чувство уверенности в своих силах, приподнятое настроение, недооценка тяжести собственного состояния. Среди прочих побочных эффектов можно выделить прибавку в весе, перераспределение жировой клетчатки, склонность к легкому образованию синяков, расстройство желудка и помутнение хрусталика (катаракта). Любые лекарства, содержащие стероиды, необходимо принимать регулярно. Ими нельзя пользоваться только в моменты, когда болезнь «берет за горло». А при необходимости отказа от них доза снижается постепенно, без резких перепадов.

Хромогликат натрия используется преимущественно для лечения больных бронхиальной астмой, служит только для профилактики приступов бронхоспазма и требует постоянного регулярного приема. Однако необходимо хорошо запомнить, что во время астматического приступа препарат не употребляется, так как он может даже усугубить состояние больного.

Отхаркивающие средства служат для разжижения мокроты, улучшая ее отхождение, используются только у больных с вязкой, густой мокротой. Наиболее распространен йодид калия, который может вызвать кожный зуд и отек слюнных желез у

пациентов с повышенной чувствительностью к йоду.

Антибиотики разных групп используются для борьбы с бактериальной инфекцией и применяются только по рецепту врача соответственно против определенных видов бактерий. При легочных заболеваниях часто используются пенициллины, сульфаниламиды, тетрациклины и эритромицины, а в последнее время цефалоспорины третьего поколения.

Жаропонижающие средства следует применять лишь при плохой переносимой температуре выше 38°C. Гипертермия тесно связана с мобилизацией эндогенной противинфекционной защиты и, прежде всего интерферонообразованием. Поэтому нежелательно фармакологическое вмешательство, особенно с учетом того, что для ряда жаропонижающих препаратов характерны разнообразные побочные эффекты, особенно при повторном применении.

■ Кстати

Йоги говорят: «Дышать ртом - бегом бежать к смерти».

Доказано, что при дыхании носом до 60 % вдыхаемой пыли и подавляющая часть бактерий задерживаются и нейтрализуются слизистой оболочкой и волосатым фильтром носа. Кроме того, вдыхаемый воздух нагревается в носовой полости, прежде чем попадает в легкие. При дыхании же через рот вся пыль и бактерии с воздухом попадают непосредственно в глотку, гортань, трахеи, бронхи. У детей такое дыхание приводит к замедлению роста щитовидной железы, задержке развития и увеличению миндалин, у взрослых - к раннему старению организма, атеросклерозу, сердечно-сосудистым заболеваниям.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ...

При бронхите можно делать такие ингаляции. На дно кастрюли кладут сильно разогретые камни и сбрызгивают их через каждые 2-3 минуты отваром травы зверобоя или коры дуба. Дышат целебными парами, накрывшись махровым полотенцем.

В.ВОРОТНИКОВА, Тульская область.



Золотой лук староверов

С незапамятных времен в староверческих скитах Вологодской губернии возделывали именно этот лук. Рожь, капуста, репа и семейный лук помогали людям выживать в суровом климате северной тайги. И ни цинга, ни болезни, ни морозы, были им не страшны. Но и семейный лук выжил и растёт в наши дни благодаря праведным трудам староверов.

Российские селекционеры успешно приумножают достижения обитателей скитов. Особенно плодотворно селекцией семейного лука занимаются кандидаты сельскохозяйственных наук Елизавета Григорьевна Гринберг из Новосибирска и Владимир Григорьевич Сузан из Екатеринбурга.

Буквально в последние годы ими создано несколько новейших, высокоурожайных сортов семейного лука с очень крупными луковичками. Семейный лук, по-научному лук-шалот, отличается исключительной скороспелостью. От посадки до созревания луковички проходит всего 50-70 дней. Луковички плотные, острого или полуострого вкуса, отлично хранятся в течение 10-12 месяцев. И если обычный репчатый лук за это время может сгнить и сильно усохнуть, то на шалот хранение никак не влияет. Он после года хранения выглядит так, как будто только что из грядки. Луковички многозачатковые, в гнезде формируется от 4 до 10 штук. Листья тонкие, нежные и исключительно вкусные, дают прекрасную раннюю срезку на перо. Размножается семейный лук так же, как размножаются чеснок и картофель - вегетативно. Посадив одну некрупную луковичку, Вы в конце лета соберете до десяти превосходных крупных луковичек. Многие огородники издавна выращивают семейный лук, но он, как правило, мелкий. Предлагаемые нами новейшие сорта семейного лука поражают размерами. В одном гнезде лежат 6-8 крупных, красивых луковичек весом до 160 граммов каждая!

Высылаем наложенным платежом без предварительной оплаты новейшие крупноплодные сорта семейного лука СОФОКЛ, СЕРЕЖКА, ГАРАНТ, АЛЬБИК, УРАЛЬСКИЙ КРАСНЫЙ.

В нашем фирменном конверте бесплатно высылаем подробный каталог.

Ваш адрес просим писать очень чётко и разборчиво.

Наш адрес: 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 64,

ООО «Научно-производственное объединение «Сад и огород».

Телефоны: (35253) 5-32-92, (35253) 5-35-75 (35253) 5-25-65.

Реклама. ОГРН 1087430000866.



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. Поделитесь 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.

Это подтверждают и отклики наших читателей. Многим нашим читателям помогли рецепты и советы Г.Руденко, В.Чижаньковой, Н.Слитковой, Н.Барматова.

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.

Темы ближайших номеров — болезни эндокринной системы, заболевания подросткового возраста, оказание первой помощи при несчастных случаях и внезапных заболеваниях, онкологические заболевания и современные методы их лечения.

Пишите нам - и вы станете одним из авторов сборника «Простые рецепты здоровья».

РЕДАКЦИЯ.



(495) 648-00-70

ЗЕМЛЯНИКА «ГИГАНТА»

5 САЖ. — 599 руб.
10 САЖ. — 889 руб.

- ягоды величина с яблоком, весом 60-100 г
- плодоносит в июне и июле;
- сроки посадки — апрель-май

«ВЬЮЩАЯСЯ»

ЗЕМЛЯНИКА

5 САЖ. — 619 руб.
10 САЖ. — 899 руб.

- плодоносит с июня по октябрь
- многолетний сорт
- можно высаживать как на огороде, так и на балконе

ремонтантная, морозостойкая

Для того чтобы получить саженцы, разборчиво заполните купон и отправьте его по адресу, или закажите по телефону

Россия, г. Курск, ООО «Наш Сад», а/я 244, 305000, (495) 648-00-70, (4722) 32-57-18

Код	Название товара	Цена	К-во	Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком посадки (апрель-май). Вместе с саженцами Вы также получите инструкцию, следуя которой, Вы обязательно получите превосходный урожай! www.nashsad.com
101	«ВЬЮЩАЯСЯ» ЗЕМЛЯНИКА			
102	ЗЕМЛЯНИКА «ГИГАНТА»			

почтовый индекс	город		
область	район	дом	кв.
улица			
Ф.И.О.	подпись		

ПР33

ООО «Наш Сад» 305004 г.Курск, ул. Ленина, 60, оф. 801. ОГРН 1084632009021. Сертифицировано. Реклама.