

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ №4**



реклама

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
ПРИ НЕСЧАСТНЫХ
СЛУЧАЯХ И ВНЕЗАПНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

Бедя может случиться где угодно: дома, на улице, на дороге, при авариях и катастрофах. Очень часто пострадавший погибает не из-за тяжести травмы, а из-за отсутствия элементарных знаний по вопросам первой медицинской помощи у оказавшихся рядом людей - близких родственников, знакомых, друзей или неравнодушных посторонних. Согласно

статистике, каждые 20 из 100 погибших от несчастного случая или внезапного развития заболевания могли быть спасены, если бы помощь оказывалась своевременно и правильно на месте происшествия.

Врачи и специалисты-травматологи расскажут о том, что обязан знать каждый:

- как оказать помощь пострадавшим от бытовых травм (ушибов, порезов, падений, ожогов и т.п.);
- как не допустить осложнений после укусов больных животных и насекомых;
- что нужно немедленно предпринять при обморожении и переломах;
- какие меры помогут спасти пострадавшего от удара молнией или электрическим током;
- как наиболее эффективно помочь при внезапном носовом кровотечении, обмороке, шоке.

Наши читатели как всегда щедро делятся своими полезными знаниями и советами, которые всегда пригодятся в трудной жизненной ситуации. Вы сможете пополнить свою фитоаптечку новыми рецептами народной медицины: а вдруг пригодятся?

Читайте журнал «Простые рецепты здоровья», №4 (40) «Первая помощь при несчастных случаях и внезапных заболеваниях», и пусть минует вас беда!

**ТЕМАТИЧЕСКИЕ
ЖУРНАЛЫ О ЗДОРОВЬЕ
В ДОМАШНЮЮ
БИБЛИОТЕКУ КАЖДОЙ
СЕМЬИ**



09003



4 607074 331113

ПРОШЕДШИЕ - ЭТО НЕ ВОПРОС
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

**САМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ**
НА ПРАВИЛЬНЫХ ВОПРОСАХ
ИЗ ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ

библиотека газет

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЛОГ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ №3(39)**

Болезни эндокринной системы

**Тиреозидит,
гипо- и
гипертиреоз,
тиреотоксикоз,
зоб, диабет,
ожирение,
климакс
и другие**



Симптомы,
лечение,
рецепты
специалистов,
полезные советы
читателей

Глава I**«Первая скрипка»
эндокринного оркестра****Щитовидная железа**

Не то «бабочка», не то щит	3
Как болеет щитовидная железа	4
Самодиагностика щитовидки	7
Если сильно бьется сердце	9
Зюзник за здоровье!	9
Пересадили «бабочку»	10
Компресс из травяного настоя	10
Алоказия-целительница	10
Лапчатка белая в лечение смелая	11
Сенсация в народной медицине	13
Три настойки от узлов	14
Лечит подмор	15
Ореховая настойка «развяжет» узлы	15
Перерывы в курсах лечения нужны	16

Зоб

Степень опасности	17
Зоб удалили и...заклеили	18
Фитотерапия при зобе	20
Софора, морозник и компания	21
Льняные компрессы на зоб	22
Почему так важен йод	23
Последствия «скрытого голода»	25
Решаем проблему йододефицита	26
Как организм насытить йодом	27
Спасет йодированная соль	28
Меню для щитовидки	29
Профилактика массовая и индивидуальная	30
Смешанный зоб рассасывается	31
Памятка здоровому человеку	32

Гипотиреоз

Гормоны в дефиците	33
--------------------	----

Многоликий гипотиреоз	35
Гормоны в лечении помогут	38
Пажитник поддержит курс лечения	39
Дурнишник-целитель	40

Гипертиреоз

Когда гормонов больше, чем нужно	41
Ягоды от гипертиреоза	43

Тиреотоксикоз

Ну не надо зря тратить нервы!	44
Чай из майской незабудки	45
Пройдите тест на тиреотоксикоз	46

Тиреоидит

Воспаление щитовидки	46
Осока против тиреоидита	48
Когда «ломается» иммунитет	48

Глава II**Диабет**

Сахарная болезнь - не сахар...	50
Как сделать инъекцию	53
Анализ покажет	54
Диабетическая ретинопатия	55
Растения, дарующие здоровье	55
Сладкое - не лекарство	57
Крапиву - в щи и салаты!	60
Печеный лук понизил сахар	61
«Доктора» растут дома	62
Что поможет снизить сахар в крови	63
Разгрузка	66
Лимон снижает сахар и вес	67
Сок по рюмочке	67
Мыло с маслом лечит раны	68
Диабет беременных	68
Лечебные сборы	69
Соколение при диабете	70
Травы помогут диабетiku	71

Эндокринное ожирение

Ожирение - это болезнь	72
------------------------	----

Опыт борьбы за здоровье

Я победил!	74
------------	----

СОДЕРЖАНИЕ

Спасла «поза дерева»	76	Настоящий «мачо»	
Бой с диабетом	77	не стареет	97
На велосипеде от диабета	79	Только для сильного пола	98
Спасись от диабета просто	79	Где живут фитогормоны	100
		Гормоны из растений	
		замечательно укрепляют	
		волосы	101
Глава III		Глава IV	
Гормональный		Другие эндокринные	
профиль		заболевания	
Гормоны рождаются	81	Базедова болезнь	
в гипофизе	81	преследует внуков	102
Они отвечают за кальций	83	Акромегалия	103
Гормональные анализы	85	Лекарство с пасеки	105
На пороге третьего возраста	86	Болезнь Конна	106
Время вечерних прогулок	87	Чем чреват	
Устелите травой менопаузу	88	избыток гормонов	107
Пшеница уняла приливы	89	Гирсутизм	108
Хирургическая менопауза	91	Гинекомастия	109
Признаки гормональных		Послеоперационный	
нарушений	92	гипопаратиреоз	111
Нужна ли вам			
заместительная терапия?	94		
Мужчина и климакс	95		

Тема следующего сборника - «Первая помощь при несчастных случаях и внезапных заболеваниях».

№4(40) поступит в продажу 15 апреля 2009 года.

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Scan Waleriy 13.04.2009г.

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 3(39), март 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 20 февраля 2009 г. в 10 часов
(по графику - в 10 часов).

Дата выхода в свет 11 марта 2009 г.

Тираж 121573. Заказ №5954003. Цена договорная

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

Распространение в Республике Беларусь -
ООО «Арг-НН». Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д.15,
офис 313, тел. 328-68-46
Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Глава I

«Первая скрипка» эндокринного оркестра

Щитовидная железа

Не то «бабочка», не то «щит»

Щитовидная железа по форме напоминает бабочку и располагается в передней части шеи, в области щитовидного хряща. Эта железа играет роль «первой скрипки в эндокринном оркестре», а дирижером его является гипофиз. Щитовидка вырабатывает гормоны тироксин и

трийодтиронин, которые участвуют в образовании энергии, необходимой для работы всех органов и систем нашего организма.

А еще этот опоясывающий трахею эндокринный орган напоминает по форме щит. Наш «щит» является накопителем йода, содержащегося в

организме. Происходит это так.

Поступая в организм вместе с пищей, йод усваивается и начинает циркулировать в крови. И очень скоро он поглощается щитовидной железой, которой нужно вырабатывать гормоны - тироксин и трийодтиронин. Эти гормоны поступают в кровь и начинают выполнять свою

функцию - регулировать процессы роста и развития нашего организма, держа под контролем обмен веществ.

Так что маленькая щитовидная железа выполняет в нашем организме важную работу. При нарушениях ее функции расстраивается обмен веществ в организме.

Как болеет щитовидная железа

Щитовидная железа - орган, расположенный на передней поверхности шеи, вырабатывает гормоны - тироксин и трийодтиронин, а также кальцитонин, которые поступают в кровь. Первые два гормона считаются главными и отвечают за состояние обмена веществ всего организма. Кальцитонин регулирует обмен кальция в организме. Если его выделение будет нарушено, то человека ждут проблемы с костями, их излишняя ломкость и хрупкость (остеопороз). От того, как работает щитовидка, зависит состояние многих органов и систем, а неполадки в ней всегда сказываются на деятельности всего организма. Когда железа работает хорошо, то мы о ней не задумываемся. Вспоминаем об этом органе мы только тогда, когда начинают происходить сбои и появляться жалобы.

Когда щитовидная железа считается увеличенной? В норме этот орган мы не видим и не прощупываем. При первой степени увеличения щитовидная железа ясно прощупывается, но не заметна на глаз. При второй степени железа

хорошо прощупывается и заметна на глаз при глотании. При третьей степени щитовидную железу может увидеть даже человек, далекий от медицины; она выглядит как «толстая шея», но не всегда беспокоит больного. При четвертой степени увеличения щитовидной железы зоб резко меняет очертания шеи.

При пятой степени зоб достигает больших размеров, больных могут мучить одышка, чувство тяжести, стеснения в груди, ощущение инородного тела, потому что такой зоб может нарушать работу внутренних органов.

Увеличение щитовидной железы - это еще полбеды. Гораздо хуже, если при этом нарушается ее функция - гормоны поступают в кровь либо в слишком большом, либо в слишком малом количестве. Это приводит к серьезным нарушениям обмена веществ всего организма. Повышенная функция щитовидной железы называется гипертиреозом, пониженная - гипотиреозом. Если железа увеличена, но работает по-прежнему нормально, то такое состояние называется эутиреозом.

КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ БЫВАЮТ?

Во-первых, это широко известный всем **эндемический зоб**, когда увеличение щитовидной железы связано с недостатком йода. Чаще всего болеют женщины, особенно во время беременности, и подростки. Функции щитовидной железы при таком зобе обычно либо понижены, либо сохранены.

Гипотиреоз - недуг, связанный с пониженным уровнем гормонов щитовидной железы. Лечение гормонами щитовидной железы позволяет избавиться от признаков болезни.

У некоторых людей встречается другая проблема - **гипертиреоз**. Возникает он тогда, когда щитовидная железа начинает вырабатывать слишком много гормонов. По-научному этот недуг называется **диффузный токсический зоб**, а по-простому - **базедова болезнь**.

Щитовидная железа - такой же орган, как и все остальные, поэтому она тоже может воспалиться. Воспалительные болезни щитовидной железы по-научному называются **тиреоидитами**.

Чаще других встречается тиреоидит Хашимото - хронический недуг, связанный с поломкой иммунитета. Дело в том, что в норме у людей в организме вырабатываются антитела - своеобразные защитные белки, направленные против

бактерий и вирусов. При болезни Хашимото организм «путается» и начинает вырабатывать антитела против щитовидной железы. В результате щитовидная железа разрушается. Болеют этим недугом обычно женщины в возрасте от 40 до 50 лет.

Возникновению опухолей часто способствует **узловой зоб**. При этом недуге щитовидная железа увеличивается неравномерно, в ней появляются узлы. Узлы эти долгое время могут не давать никаких проявлений. Затем больные начинают жаловаться на зоб, по-

том присоединяются головная боль, раздражительность, боли в области сердца. В других случаях недуг может проявляться кашлем, одышкой, нарушением глотания и дыхания, болью в шее.

КОГДА НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?

- ◆ В том случае, если вы обнаружили у себя зоб - увеличение щитовидной железы.
- ◆ Если на передней поверхности шеи появились непонятные узлы. Обращаться к врачу нужно даже в том случае, если узлы вас не беспокоят.
- ◆ Обращаться к врачу нужно и в том случае, если вы просто хотите обследоваться и убедиться, что с вашей железой все в порядке.

Если у человека совсем нет щитовидной железы или она недоразвита, то в раннем возрасте это проявится признаками гипотиреоза. Такие дети будут сильно прибавлять в весе, но в то же время отставать в развитии. Без специальных гормонов в таких случаях не обойтись.

КАКИЕ НУЖНО ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЯ?

- ◆ Врачебный осмотр. Лучше всего идти к врачу-эндокринологу, но если его нет - то можно и к терапевту. После осмотра и беседы с больным врач ставит предположительный диагноз и назначает необходимые анализы или же направляет больного в стационар на обследование.
- ◆ Общий анализ крови и мочи.
- ◆ Определение основного обмена: уровня энергии, который необходим организму для поддержания жизнедеятельности в полном покое. Определяется при помощи специальных таблиц, расчетов и приборов.
- ◆ Определение биохимических показателей крови. Позволяет выявить изменения в органах и тканях, которые нередко имеют место при различных заболеваниях щитовидной железы.
- ◆ Ультразвуковое и рентгенологическое исследование щитовидной железы.
- ◆ Рентгенолимфография щитовидной железы - это рентгенологическое исследование, связанное с

введением в щитовидную железу контрастных веществ.

◆ Компьютерная томография и магнитно-резонансное исследование щитовидной железы. С помощью этого исследования можно определить положение щитовидной железы, ее контуры, размеры, структуру, определить плотность узлов.

◆ Определение йода, связанного с белками сыворотки крови. Характеризует состояние щитовидной железы.

◆ Определение уровня гормонов щитовидной железы.

◆ Пункционная биопсия щитовидной железы - заключается в том, что проводится пункция щитовидной железы, затем под микроскопом изучается ее строение.

Скорее всего, не все методы обследования обязательно нужно будет пройти каждому больному. Иногда бывает достаточно обыкновенного осмотра, после чего врач с уверенностью скажет: «Вы здоровы!»

Ольга СОРОКИНА,
врач, кандидат
медицинских наук.

Если...

- Если без видимой причины вы
- прибавляете или теряете в весе,
 - стали быстро уставать и легко раздражаться,
 - плохо переносите холод,
 - отметили появление отеков и сухости кожи,
 - то и дело испытываете странную дрожь и беспричинную слабость,
 - испытываете учащенное сердцебиение, чувство жара, потливость, одышку,
 - ощущаете дискомфорт или болезненность по передней поверхности шеи,
 - плохо засыпаете ночью и испытываете сонливость днем, то **данная симптоматика может свидетельствовать о нарушении функции щитовидной железы.**

Самодиагностика ЩИТОВИДКИ

Расскажите о наиболее характерных признаках, по которым можно распознать заболевания щитовидной железы.

Л.БЕСКОВА, Алтайский край.

Щитовидная железа имеет форму щита, с этим и связано ее название. Весит она всего 15-26 граммов. Железа прикреплена к мышцам шеи, поэтому двигается при глотании. В норме она не прощупывается. Это можно сделать лишь в том случае, если она увеличена или воспалена. **Чтобы определить размеры железы, надо сделать глотательное движение и слегка надавить на выемку в передней части шеи.**

Щитовидная железа вырабатывает гормоны, которые регулируют все процессы жизнедеятельности организма: тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3). Если железа работает слишком активно, то есть ее функция повышена, все процессы в организме начинают происходить быстрее. Такое состояние называется гипертиреозом. Если медленно - обмен веществ, соответственно, замедляется и возникает гипотиреоз. И в том и в другом случае **размеры железы могут становиться больше или в ней образуется узел.**

Существуют и другие болезни щитовидной железы, например, острый тиреоидит, имеющий вирусную природу; гнойный тиреоидит, когда в основе воспаления щитовидной железы лежат бактериальные факторы; послеродовой тиреоидит и даже ложный гипертиреоз. Но все эти заболевания встречаются редко.

При гипертиреозе увеличивается выработка одного или обоих гормонов щитовидной железы. У женщин это заболевание встречается в 5-10 раз чаще, чем у мужчин. В возрасте 20-40 лет оно обычно обусловлено диффузным токсическим зобом (базедовой болезнью), а у людей старше 40 лет - узловым зобом. Это выпуклость на шее, которая образуется при значительном увеличении щитовидной железы. Различают нетоксический (эутиреоидный) и диффузный токсический зоб.

Нетоксический зоб может образоваться из-за нарушения выделения гормонов щитовидной железы или нарушения усвоения ею веществ, необходимых для выработки гормонов. Чаще всего такой зоб развивается в период полового созревания или во время беременности. Иногда он остается на всю жизнь, иногда исчезает сам. Нетоксический зоб, как правило, не угрожает здоровью. Однако и с ним возможны неприятности. Во-первых, зоб иногда распространяется за грудину и может сдавливать трахею. Во-вторых, может развиваться как гипер-, так и гипотиреоз. В-третьих, возможно развитие так называемого феномена Базедова.

Диффузный токсический зоб (базедова болезнь) - наиболее распространенная болезнь щитовидной железы. Его относят к аутоиммун-

ным заболеваниям, то есть к таким, когда иммунная система начинает «бороться» с собственными тканями организма. В данном случае - с клетками щитовидной железы. К этой болезни существует наследственная предрасположенность.

Узлы щитовидной железы встречаются довольно часто. Единичный узел, как правило, доброкачественное образование. Он может расти, но не прорастает в окружающие ткани и не угрожает жизни больного. **Если узел сильно увеличивается, возникает ощущение давления на горло и затрудняется дыхание.** В редких случаях узел представляет собой злокачественную опухоль.

Многоузловой зоб, состоящий из множества мелких узелков, чаще встречается у людей пожилого возраста. Иногда он развивается из длительно существующего нетоксического

зоба. При этом заболевании сама функция щитовидной железы, как правило, остается в пределах нормы.

Рак щитовидной железы встречается редко. Большинство узлов, как уже говорилось, оказываются незлокачественными. Однако **признаки, которые заставляют заподозрить, что узел может иметь злокачественную природу, знать надо:**

*быстрый рост узла;

*твердость узла;

*осиплость голоса.

Обратитесь к врачу-эндокринологу. Только специалист после необходимых анализов может поставить точный диагноз и в случае необходимости назначить лечение. В большинстве случаев оно приводит к стойким положительным результатам.

©«Будь здоров».

■ Кстати

Российские ученые доказали, что заболевания щитовидной железы часто сопровождаются крапивницей. Кстати, именно поэтому женщинам с проблемной щитовидной железой не рекомендуется носить бижутерию и одежду из искусственных материалов.

Вы стали худеть?

Если вы стали замечать, что стали резко худеть без приложения каких-либо усилий к тому с вашей стороны, насторожитесь!

Необоснованной потерей веса, которая должна вас встревожить, считается потеря 5 процентов от вашей массы тела в течение месяца или 10 процентов массы тела в течение шести-двенадцати месяцев.

Необоснованная потеря веса может быть **симптомом депрессии, раковых и не только заболеваний, сверхактивности щитовидной железы (гипертиреоза), болезней печени** или других расстройств в организме, которые мешают ему в полной мере поглощать и усваивать необходимые питательные вещества.

Если сильно бьется сердце

У меня участилось сердцебиение и появилось чувство, будто в горле стоит ком. К какому специалисту мне нужно идти, чтобы поставили правильный диагноз?

Д.КАПУСТИНА, Тюменская область.

- Эти симптомы могут свидетельствовать о повышении функции щитовидной железы. Она может слишком активно вырабатывать гормоны, их повышенная концентрация вызывает сердцебиение и чувство комка в горле. Так что начните с посещения эндокринолога. Он опреде-

лит, увеличена ли железа. Вам необходимо пройти обследование на уровень щитовидных гормонов - Т3 (трийодтиронина), Т4 (тироксина), ТТГ (тиреотропного гормона) в крови. По результатам исследований эндокринолог поставит правильный диагноз.

Зюзник за здоровье!

В лечении щитовидки и поддержании ее в здоровом состоянии помогают лекарственные травы.

Вахта трехлистная содержит значительное количество йода, который необходим щитовидной железе. 1 ст. ложку измельченных листьев и корневищ вахты измельчить, залить стаканом воды, кипятить 5 минут, настаивать 1 час. Принимать по четверти стакана 3 раза в день.

1 ст. ложку **зюзника европейского** залить стаканом воды и кипятить 5 минут. Настаивать полчаса. Процедить и принимать по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

2 ст. ложки **звездчатки средней (мокрицы)** кипятить 2-5 минут в 2 стаканах воды. Настаивать в течение 3-5 часов. Пить по четверти стакана 4 раза в день. В летнее время нужно

употреблять в пищу салаты из травы звездчатки.

Полюбите салат и из **морской капусты**. Отваривают ее в воде, добавляют растительное масло и лук. Готовые салаты продают в магазинах. В морской капусте много йода и других необходимых организму микроэлементов.

100 г корней и корневищ **родиолы розовой (золотой корень)** измельчить, засыпать в бутылку водки. Настоять 2 недели. Принимать по 20-30 капель 1-2 раза в сутки на протяжении месяца. Родиола тонизирует и укрепляет организм, продлевает жизнь.

Полезны для щитовидной железы отвары трав **дрока красильного** и **льнянки обыкновенной**, но эти травы ядовиты и прием их **вовнутрь требует осторожности.**

Л.КОЛПАШНИКОВА, г.Колпашево Томской области.

Пересадили «бабочку»

В Белоруссии впервые в мире была проведена операция по пересадке ткани щитовидной железы от кролика человеку.

Зарубежные медики предпринимали попытки трансплантировать щитовидку от человека к человеку, но в большинстве случаев донорский орган отторгался.

Белорусские ученые вырастили клетки щитовидной железы и паращитовидных желез, взятые у эмбриона кролика. Риск отторжения клеток, полученных таким образом, минимален.

Щитовидная железа кролика была пересажена 39-летней женщине, собственный орган которой был удален. В настоящее время уровень гормонов в крови у пациентки пришел в норму.

Новый метод лечения перспективен, считают ученые. Благодаря операции больные с удаленной щитовидной железой, возможно, смогут отказаться от пожизненной заместительной гормональной терапии.

Компресс из травяного настоя

Компресс из отваров трав - один из простых и действенных способов лечения больной щитовидной железы.

2 листочка герани, по 1 ст. ложке зверобоя, сухих ягод калины и овсяных хлопьев залить стаканом крутого кипятка. Настоять, пока не станет

теплым, процедить и добавить по 1 ч. ложке меда и лимонного сока. В этом настое смочить ткань (полезнее всего льняную) и обернуть шею. Компресс нужно держать не менее 30 минут.

Т.КАЗАКОВА,
Смоленская область.

Алоказия - целительница

Алоказия (арма плакучая, или трилистник) - это декоративное растение с огромными листьями и черенками. У алоказии есть удивительная особенность: с кончиков ее листьев всегда накануне дождя стекают капли, и она «плачет».

Существует несколько видов

алоказии, но целебными свойствами обладает только алоказия крупнокорневая. Растение можно приобрести в цветочных магазинах.

В народной медицине алоказию используют очень давно. Также настойку алоказии применяют при болезнях щитовидной железы. На-

стойку готовят из свежего сырья, самый старый лист измельчают и заливают водкой (на 100 г листьев берут 0,5 л водки). Настаивают в темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Настойка обладает противовоспалительным и рассасы-

вающим действием. Прием начинать с 1 капли на ложку воды 3 раза в день до еды. Каждый день увеличивая прием на 1 каплю, довести до 52 капель на ложку, так и выпить всю заготовленную порцию.

М.ПОПОВА, Тамбовская область.

■ Кстати

Снижение функции щитовидной железы ведет к замедлению обменных процессов в организме.

Есть случаи увеличения щитовидки в 50 раз по сравнению с нормой. Это больше килограмма.

Лапчатка белая в лечение смелая

Народные лекари всегда использовали лапчатку белую, которая и в настоящее время считается наиболее действенным лекарственным растением при лечении заболеваний щитовидной железы. Но как правильно приготовить из нее целебное лекарство, что она лечит, как грамотно провести лечение лапчаткой белой?

На наиболее часто повторяющиеся вопросы наших читателей об этой уникальной траве отвечает врач-фитотерапевт, кандидат медицинских наук В. КАЮКОВА.

При каких болезнях щитовидной железы можно принимать лапчатку белую?

Практически при всех. Она эффективна как при повышенной функции щитовидки, так и при пониженной и приводит уровень гормонов железы в норму. Однако при гипертиреозе (повышенной

функции) действие ее проявляется ярче. При гипотиреозе (пониженной функции) да еще с узлами и кистами часто приходится прибегать к дополнительным средствам. Лапчатка белая прекрасно снимает такие явления тиреотоксикоза, как потливость, нервозность, плаксивость, тремор пальцев.

Что является сырьем для получения лекарственного препарата из лапчатки белой?

Только корневище, без многочисленных жестких, как проволока, корней, не содержащих никаких полезных веществ (при сушке они отбрасываются). Что касается утверждения об эффективности надземной части лапчатки белой, о чем часто пишут в популярных изданиях травники-дилетанты, то это не подкреплено никакими убедительными данными.

В какой лекарственной форме лучше принимать лапчатку в домашних условиях?

Удобнее всего пользоваться спиртовой 10%-ной настойкой, принимая ее капельно. Для получения настойки следует брать сухое, дробленое в крупный порошок или мелко нарезанное перед сушкой корневище.

Как приготовить и применять в домашних условиях настойку?

50 г (2,5 полной ст. ложки) крупного порошка корневища лапчатки белой залить 0,5 л 40%-ного медицинского спирта или водки хорошего качества, настоять 2 недели при комнатной температуре в темноте или в склянке из темного стекла, периодически встряхивая содержимое. Не процеживая, начать прием настойки по 20-30 капель, разведенных в 2 ст. ложках воды, 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Для более полного извлечения действующих веществ сухой остаток сырья рекомендуется вторично залить четвертью литра того же спирта, настоять 2 недели и принимать по 40-50 капель, разведенных в 2 ст. ложках кипяченой воды в том же режиме. Обычно такого извлечения хватает на 3-3,5 месяца приема. После каждого месяца нужно делать

перерыв на 1 неделю. Провести 2-3 и более таких курса.

Как определить, сколько курсов надо принять для стабильного состояния?

Иногда в не слишком далеко зашедшей стадии заболевания, особенно в молодом возрасте, достаточно одного 3-месячного курса, чтобы уровень гормонов железы пришел в норму. УЗИ часто подтверждает рассасывание узлов, исчезновение гипертрофии. Однако не следует успокаиваться на достигнутом, необходимо закрепить результат еще 1-2 курсами во избежание рецидива.

Обычно организм сам ощущает конец лечения: при насыщении настойка пьется без желания, с неохотой, у кого-то она может даже вызвать отвращение, что подтверждается данными объективного исследования.

Можно ли сочетать прием настойки лапчатки белой с традиционным лечением щитовидной железы?

Чем лечиться, у кого и как, каждый больной определяет для себя сам. Лечение лапчаткой белой не требует прекращения приема гормональных препаратов, отказа от наблюдения у врача-эндокринолога.

Некоторые так и не решаются расстаться с L-тироксинотом или мерказолилом. Другие пьют одну лишь настойку. Лапчатка лучше работает на «чистом» фоне. Ни один гормональный препарат не обладает таким широким спектром действия, как эта трава.

Кому еще полезна эта настойка?

Основное действие лапчатки белой - гормональное. Прежде всего она нормализует уровень гормонов

щитовидной железы, а также соматотропина (гормона роста) и женских половых гормонов, ликвидируя дисфункции яичников. Под влиянием лапчатки исчезают явления тиреотоксикоза. Это замечательная наход-

ка для гипертоников, гипотензивное действие ее ярко выражено.

При питье настойки исчезают сердечно-сосудистые недомогания - извечные спутники подобных расстройств.



ФИТОаптечка

От болезней щитовидной железы очень многие страдают. Может быть, мой рецепт кому-нибудь поможет. Нужно взять 20 штук спелых сосновых шишек, разрезать их вдоль и залить 0,5 л спирта в темной посуде. Хранить 20 дней в прохладном темном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. На ночь одну настоянную шишку выжать на тряпочку и сделать компресс на горло. Так делать каждый день.

Л. МАРКОВА, Читинская область.

Сенсация в народной медицине

Малоизвестная лапчатка белая стала настоящей сенсацией в народной медицине в последнее десятилетие. Это удивительное растение оказалось очень эффективным лекарственным средством при заболеваниях щитовидной железы.

Я выращиваю лапчатку белую уже много лет и не перестаю удивляться ее целебным свойствам. Наиболее поразительный результат лечения заболеваний щитовидной железы корнем лапчатки белой я наблюдал у молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет, страдающих этим недугом.

На мой взгляд, это объясняется, во-первых, тем, что молодой орга-

низм обладает большой способностью к самовосстановлению. Да и в этом возрасте заболевание еще не запущено и гораздо легче поддается лечению. У молодых людей в 95% случаев уже после второго курса лечения нормализуется деятельность, а после третьего курса происходит уменьшение размеров увеличенной щитовидной железы, причем очень часто ее размеры восстанавливаются до нормальных.

При запущенных заболеваниях щитовидной железы результат гораздо скромнее. Скажем, у людей, болеющих 8-10 лет, полная нормализация деятельности щитовидной железы происходит не раньше чем

после третьего курса лечения. Впоследствии курсы лечения необходимо периодически повторять.

К сожалению, нормализация деятельности щитовидной железы не всегда приводит к значительному уменьшению ее размеров, оно наблюдается, но нормальные размеры щитовидная железа приобретает в редких случаях. Хотя должен сказать, что для большинства больных тот факт, что щитовидная железа хотя бы перестала увеличиваться и ее деятельность нормализовалась, является серьезным шагом на пути к выздоровлению.

Но я хочу обратиться с предостережением к читателям. Помните, что лечение лекарственными рас-

тениями - это зачастую **длительное** лечение, требующее определенного количества времени (а иногда оно есть не у всех), большого терпения.

Настойка лапчатки белой нормализует деятельность щитовидной железы, усиливает выработку эритроцитов и лейкоцитов, снижает уровень холестерина в крови, выводит радионуклиды из организма, усиливает желчеотделение, нормализует работу кишечника, благотворно влияет на стенки кровеносных сосудов. Устраняя их хрупкость, снижает артериальное давление.

В. ПЕТРЕНКО, с.Терновое
Мичуринского района
Тамбовской области.



ФИТОАПТЕЧКА

Этот рецепт для лечения щитовидной железы. При начинающемся зобе заварить стаканом кипятка 2 ст.ложки дубовой коры, настоять 1 час, процедить. Смочить в настое повязку и обвязать горло.

Г. ПЕЦЕВИЧ, г. Минск, Беларусь.

Три настойки от узлов

Узловые образования щитовидной железы можно лечить с помощью фитотерапии.

Хорошо помогают плоды софоры японской, омела белая, плоды конского каштана и корень лапчатки белой.

Плоды софоры и омелу измельчите в такой пропорции: на 3 весовые части софоры возьмите 1 весовую часть омелы. 200 г этого

сбора залейте 1 л теплой водки. Настаивайте в темном месте 2 недели, процедите, затем долейте водой до первоначального объема.

Настойка из кожуры плодов каштана: 25 г (2,5 ст. ложки) кожуры залейте 250 мл водки, настаивайте 3 недели, процедите и долейте водой до первоначального объема.

Настойка из корня лапчатки белой: 100 г измельченных корней

залейте 0,5 л водки, настаивайте 3 недели, процедите и долейте водой до первоначального объема.

Настойку из софоры и омелы принимают по 25 капель, смешивая с четвертью стакана теплой воды, 3 раза в день натощак. Через 30 минут можно завтракать. Курс лечения 25 дней. Потом делают перерыв на 5 дней. В эти пять дней принимают настойку из корня лапчатки и настойку из плодов каштана (чередую их) 2 раза в день (утром и в обед) по 1 ч. ложке, разбавляя в четверти стакана теплой воды, на пустой желудок. Кушать после приема настойки можно

только через полчаса.

Итак, 5 дней нужно лечиться каштаном и лапчаткой, а потом снова 25 дней принимать настойку софоры с омелой, затем повторить прием настоек лапчатки и каштана. Так лечитесь до тех пор, пока не закончатся все настойки.

После окончания лечения узлов в щитовидке вы не обнаружите. Но предупреждаю, что **такая фитотерапия противопоказана при низком давлении.**

А. ГОЛОВКОВ, г. Армавир
Краснодарского края.

Лечит подмор

Я долго лечилась от узлов на щитовидной железе, по рекомендации эндокринолога принимала альфатироксин 50, собирала народные рецепты. Узлы все не исчезали. По совету приятельницы, бывшей медсестры, я попробовала лечиться пчелиным подмором.

Для приготовления настойки 100 г подмора я заливала стаканом водки, выдерживала 2 недели в темноте при комнатной температуре, периодически

ски встряхивая. После этого смесь процеживала. Принимать это средство рекомендуется по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Пить настойку нужно длительное время. Я пила ее целый год. После месяца приема на 10 дней делала перерыв, потом опять месяц пила и т. д. В результате узлы на щитовидке исчезли, намного улучшилось и самочувствие.

А. МОРОЗКИНА,
Ивановская область.

Ореховая настойка «развяжет» узлы

При заболеваниях щитовидной железы многим больным помогает народная медицина.

◆ 1 стакан перемолотых грецких орехов молочной спелости, собранных

в июле, залить 0,5 л водки. Настоять 2 месяца, периодически взбалтывать.

Пить настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой в течение месяца. Перерыв сделайте на 10 дней и

снова пейте. И так лечитесь на протяжении 3,5-4 месяцев. На этот срок хватит 1 литра настойки.

♦ 100 г истолченного в порошок корня девясила залить 300 г растопленного несоленого нутряного свиного жира и кипятить смесь на водяной бане 2 часа. Втирать полученную мазь в шею перед сном, укутать. Мазь хранить в холодильнике.

Такое комплексное лечение

помогает восстановить функции щитовидки, убрать образовавшиеся узлы. При этом исчезают потливость, раздражительность, утомляемость.

Корень девясила может вызвать аллергию. В этом случае нужно подобрать другие травы для приготовления мази.

Ю. АГАПОВИЧЕВ,
Ставропольский край.

Перерывы в курсах лечения нужны

Во многих народных рецептах для лечения заболеваний щитовидной железы часто указывается необходимость делать перерывы в курсе приема травяных отваров или настоев. Зачем это нужно делать и как долго можно принимать лекарственные сборы без перерыва?

Н. КОЛОДИН, Красноярский край.

Действительно, врачи-фитотерапевты рекомендуют при приеме травяных отваров или настоев обязательно делать перерывы. Так, длительность курса ежедневного приема травяных отваров не должна превышать 2-3 месяцев. Затем нужно сделать перерыв на 2 недели. Только после такого перерыва курс лечения отваром можно повторить (если лечащий врач считает, что это необходимо).

Настои из трав пьют ежедневно не более 25 дней, а затем делают перерыв на 5 дней. Затем цикл лечения повторяется.

Почему необходимы перерывы?

Некоторые травяные сборы при длительном употреблении могут способствовать резкому началу процесса очищения организма от шлаков и камней в различных органах. Это может привести к повреждению внутренних органов, к сильным болям. Кроме того, длительные курсы лечения травами могут вызвать аллергические реакции на различные компоненты лекарственных сборов. Чтобы самолечение целебными травяными настоями и отварами не привело к новым заболеваниям, необходимо согласовать их прием с лечащим врачом.

Кстати

Медики считают, что причины многих болезней - в психике, в отношении человека к самому себе и окружающему миру. Так от чего же могут случаться хвори?

В частности, диабет - от тоски по несбывшемуся. Сильная потребность человека в контроле или глубокое горе также могут стать толчком к развитию диабета. Ожирение чаще всего возникает у сверхчувствительных людей. Нередко ожирение символизирует страх и потребность в защите.

Заболевания щитовидной железы говорят о том, что человека преследует чувство, что его атаковала жизнь. Главная мысль человека с больной щитовидкой: «Мне никогда не удастся сделать то, что я хочу». Постарайтесь сменить негатив на позитив. Как только депрессия подступит, займитесь аутотренингом, настраивающим на оптимизм.

© «Здоровье в доме».

306

Степень опасности

Почему появляется зоб? Как его лечат?

Л. ШУРЫГИН, г. Нижний Тагил Свердловской области.

В норме масса щитовидной железы невелика (25-30 г, такой размер медики называют нулевым), ее невозможно ни рассмотреть, ни прощупать на шее. Но когда снижается функция щитовидной железы, она увеличивается, пытаясь компенсировать недостаточную работу разрастанием собственной ткани. Тогда появляется зоб.

Эндокринологи различают несколько степеней развития зоба.

I степень. Масса железы 40-50 г, она не видна, прощупывается только перешеек между двумя ее долями.

II степень. Масса 50-70 г, контуры железы проступают при глотании, прощупывается перешеек и боковые доли.

III степень. Масса 80-90 г, это так называемый симптом «толстой шеи»: железа не только прощупывается, но и хорошо просматривается.

IV степень. Масса 100-140 г: классический зоб - нижняя часть шеи спереди и с боков раздута наподобие мешка.

V степень. Масса от 150 г и выше.

Зоб - это не диагноз, а симптом

различных заболеваний щитовидной железы. Для профилактики их нужно не менее раза в год посещать специалиста, обязательно включать в рацион продукты, содержащие йод. Кстати, у некоторых людей по неясным причинам щитовидная железа бывает увеличена большую часть жизни, но потом (чаще после 40 лет) ее размер постепенно приходит в норму.

Если в толще щитовидной железы врач определит уплотнения, то независимо от их размеров и вашего самочувствия он поставит диагноз: зоб. Наблюдать за вашим здоровьем и назначать необходимое лечение будет в этом случае не только эндокринолог, но и онколог. Если медики посоветуют вам сделать операцию, следует прислушаться к их мнению: вряд ли зоб «рассосется» сам по себе.

Зоб: удалили и ...заклеили

Мне 73 года, и сейчас я прохожу курс лечения от узлового зоба. Хотелось бы узнать подробно об этом заболевании: почему зоб образуется, как его распознать, лечить и какие профилактические меры помогут избежать зоба.

С.ЧЕНЧИНА, Красноярский край.

Это заболевание широко распространено. Об узловом зобе и методах лечения больных пожилого возраста рассказывает эндокринолог, профессор Евгений Михайлович ТРУНИН.

Зоб - это локальное (узловое) или диффузное (равномерное) разрастание ткани щитовидной железы. При современном лечении узлового зоба исследуются структура узла, его размеры и гормональная активность, а также локализация. Поэтому прежде всего необходима комплексная диагностика заболевания. Традиционного исследования (ощупывания) щитовидной железы недостаточно. Требуется провести **ультразвуковое исследование органа и сделать пункцию (прокалывание) изме-**

ненных участков ткани железы, чтобы взять небольшое количество клеток тиреоидного эпителия для цитологического исследования. Это необходимо, чтобы выяснить, не присутствуют ли в разросшихся в виде узлов или диффузных участках щитовидной железы злокачественные клетки. В этом случае, разумеется, показана срочная операция.

Оперативное лечение также требуется, если у пациента выявлен токсический характер узла (так называемая токсическая аденома)

или налицо многоузловое поражение железы со значительным увеличением ее объема. В других ситуациях врачебная тактика зависит от того, в какой части железы располагается опухоль (узел), не сдавливает ли она соседние органы, не нарушает ли каких-то иных функций организма. Опасны, в частности, загрудинные узлы, которые часто сдавливают дыхательные пути и магистральные кровеносные сосуды. При уточнении расположения зоба нужно провести рентгенографию шеи и верхней части грудной клетки. Но наиболее информативной в этом плане является компьютерная или магниторезонансная томография.

Чтобы выявить характер нарушения функций железы, требуется провести **гормональное исследование крови.** При этом следует учитывать, что у пожилых людей при наличии токсической аденомы выброс тиреоидных гормонов бывает непостоянным и в момент забора крови на анализ изменения уровней гормонов может не быть. Поэтому, чтобы получить объективную картину, врач должен направить пациента еще и на **сканирование железы (исследование с помощью радиоизотопов).** По характеру накопления специально приготовленных безопасных для организма, быстро разлагающихся радиоактивных веществ (радиофармпрепаратов) судят о степени гиперфункции щитовидной железы в целом или ее участков.

Получив таким образом полную картину состояния железы, специалист определяет тактику лечения.

При наличии небольших узлов может быть применен очень простой и весьма успешный **способ разрушения узлов путем инфльтрации (впрыскивания в них) эта-**

нола (спирта) под ультразвуковым контролем. Используется обычный 96-градусный этиловый спирт, ему прекрасно поддается гиперфункционирующая ткань. В стационаре или в амбулаторных условиях достаточно сделать 4-5 инъекций, чтобы остановить развитие тиреотоксикоза при диффузном токсическом зобе. В результате быстро улучшается состояние организма в целом, особенно сердечно-сосудистой системы.

Если требуется операция и при этом узел расположен в одной доле железы, то его можно удалить через небольшой разрез. Это недорогой и относительно несложный метод, применяемый в лечении пожилых пациентов. Сейчас после проведения операции вместо наложения швов на кожу используют специальный медицинский клей. Это позволяет не только решить проблему эстетики (таким образом формируется малозаметный рубец), но и поставить барьер болезнетворным микроорганизмам, потому что при этом не требуется накладывания повязки. При заклеивании через месяц послеоперационного рубца практически не видно.

Лечение диффузного токсического зоба требует особого подхода: сначала надо лекарственными препаратами устранить проявления тиреотоксикоза, так как в момент проведения операции он может привести к тяжелым сердечно-сосудистым осложнениям (например, к гипертоническому кризу или инфаркту миокарда), и только потом делать операцию. Полностью удалять железу нежелательно, мы почти всегда оставляем хотя бы малую ее часть, чтобы уменьшить вероятность развития гипотиреоза (недостатка гормонов щитовидной железы в ор-

ганизме), который иногда с трудом поддается лечению, особенно у пожилых людей. Да и в целом лечение, направленное на сохранение ткани железы при доброкачественном характере патологического процесса,

специалистам кажется наиболее перспективным. Именно такой тактики стараются придерживаться врачи, которые занимаются хирургическим лечением заболеваний щитовидной железы.



ФИТОаптечка

От диффузно-токсического зоба залейте 50 г (2,5 ст. ложки) измельченного корня валерианы 300 г растопленного нутряного свиного жира и томите смесь на водяной бане в течение 2 часов. Втирайте на ночь в область щитовидной железы, тщательно укутывая после этого шею.

Д.БОЛНОВА, г. Ярославль.

Фитотерапия при зобе

Расскажите, какие целебные растения помогут при лечении зоба.

А.ПОДЛИПСКАЯ,
Архангельская область.

Целебные растения в самом деле являются хорошим дополнительным средством при лечении зоба, но при развившемся заболевании необходим сугубо индивидуальный подход к лечению, учитывающий уровень гормонов и другие проявления болезни. Все лечебные средства, в том числе фитотерапевтические, должны применяться только по согласованию с врачом и под его наблюдением.

ПРИ ДИФФУЗНОМ ТОКСИЧЕСКОМ ЗОБЕ

Настой пустырника. 1 ст. ложку травы пустырника заварить стаканом кипятка. Настаивать час. Принимать по трети стакана 3 раза в день.

Настой дурнишника. 1 ст. ложку измельченных листьев дурнишника залить остуженным кипятком (до 70-80°), настаивать час. Принимать по 1 ст. ложке 4-6 в день.

Настойка боярышника. Ее можно купить в аптеке, но можно приготовить и самим. 10 г (1 ст. ложка без верха) плодов залить 0,5 стакана водки, настаивать неделю. Принимать по 10 капель с водой 3 раза в день до еды.

Настой трав. Смешать корни девясила высокого, цветки липы сердцелистной, листья мяты перечной, траву фиалки трехлистной - по 1 части; траву зверобоя продырявленного, листья подорожника большого, цветки ромашки аптечной, плоды

шиповника коричневого - по 2 части; траву сушеницы топяной - 3 части. 10 г сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 8-10 часов, отжать, процедить. Выпить настой в течение дня в три приема до еды.

ПРИ ЭНДЕМИЧЕСКОМ ЗОБЕ (ПРИ НЕХВАТКЕ ЙОДА)

Морская капуста. 1 ч. ложку порошка морской капусты (ламинарии) размешать в 0,5 стакана воды и выпить. Можно употреблять с едой.

Некоторым помогает **настойка перегорода грецкого ореха**. Перегородки грецкого ореха залить водкой так, чтобы она покрывала их, и настаивать 20 дней в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Черноплодная рябина. 1 кг черноплодной рябины растолочь и смешать с 1 кг сахара. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день. Плоды черноплодки богаты йодом.

©«Будь здоров».

Софора, морозник и компания

Какие растения чаще всего используются в народных рецептах для лечения заболеваний щитовидной железы и в частности узлового зоба?

П.ПОВАРОВА, г. Новосибирск.

Это - болиголов, морозник кавказский, омела белая, софора японская, сабельник болотный, боровая матка, красная щетка, конечно же, лапчатка белая, дурнишник, пион уклоняющийся (марьин корень), сироп бузины, тодикамп.

Узлы рассасываются быстрее, если наряду с внутренними средствами используются и наружные: мази из болиголова, софоры японской, ореха грецкого, льянки, туи, а также препараты онколан и тодикамп.



ФИТОаптечка

От зоба смешайте 2 ст. ложки меда, стакан молотых в кофемолке грецких орехов, стакан сырой гречки, тоже смолотой. Съесть смесь в течение суток. Через 3 дня приготовить такую же смесь, но съесть ее в течение 9 дней. Через 3-6 месяцев курс лечения повторить.

Б.ЮРАТОВ, Иркутская область.

Полезный совет

Перга (пчелиный хлеб) помогает в лечении диффузного зоба. Принимайте по 1/3 ч. ложки перги 2 раза в день за 30 минут до еды. Для усвоения перги нужно ее тщательно рассасывать.

Но помните, что сладкий пчелиный хлеб противопоказан при сахарном диабете!

Льняные компрессы на зоб

При узловом зобе возьмите в равных частях мед, сухой куриный помет и семена льна (их смелите в кофемолке в порошок). Все это хорошо размешайте, положите на льняное полотенце и приложите к узлам. Сверху накройте целлофаном или пищевой фольгой, завяжите и ложитесь спать. Утром все снимите и смойте. Одновременно пейте спиртовую настойку перегородок грецких

орехов: по 30 капель 3 раза в день.

Или же 2-3 корня конского щавеля неделю настаивайте в 0,5 л водки в течение недели и принимайте по 30 капель настойки 3 раза в день.

Принимайте от узлового зоба по 2 таблетки антиструмина в неделю. Ешьте морскую капусту в любых блюдах. На ночь делайте сетку из йода на зоб.

М. ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.



ФИТОаптека

Для излечения зоба хочу предложить такой рецепт. 100 г мелко нарубленных вишневых веток с почками залейте 0,5 л кипятка и кипятите полчаса. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Т.ЯРЦЕВА, Ростовская область.

■ Кстати

Не все заболевания железы вызваны недостатком йода в организме, но йодная профилактика не помешает. Продукты, богатые йодом: морепродукты, морская и пресноводная рыба, куриные яйца, зелень, молочные продукты.

Для профилактики также употребляют в пищу йодированную соль и поливитамины, содержащие йодид калия.

Почему так важен йод

Раньше у меня не было никаких проблем с щитовидной железой. А во время беременности врач-эндокринолог обнаружила у меня зоб. Как мне объяснили, зоб образуется из-за нарушения работы щитовидной железы. Я делала УЗИ щитовидки, правда, только через два года после рождения ребенка. Нарушений никаких не обнаружили. Я рада, но не пойму, как все само могло пройти? Неужели йодированная соль помогла. Сейчас я использую только ее.

**Е.ПЕТУХОВА,
г.Курск.**

Ситуация, когда ты не болен, но и не здоров, ни один конкретный диагноз не подтверждается, а лечение не дает желаемого эффекта, встречается достаточно часто. Особенно если причина - нарушение функций щитовидной железы - важного гормонального органа, который регулирует обмен веществ, теплообмен, работу нервной системы. Самое опасное для щитовидной железы - недостаток йода. Этот микроэлемент участвует в выработке гормонов, которые влияют на работу всего организма. Об этом рассказывает заслуженный врач России Георгий Петрович РУНОВ.

- К чему приводит йодная недостаточность?

- К йододефицитным состояниям. Йод поступает в наш организм с пищей. Поскольку пища содержит мало йода, то значит, в организме его тоже не хватает, а страдает от этого в первую очередь щитовидная железа.

- Правда ли, что деятельность щитовидной железы и насыщение организма йодом зависят от состояния пищеварительного тракта?

- От желудочно-кишечного тракта функции щитовидной железы не зависят. Пищевой йод поступает в желудочно-кишечный тракт, затем в кровь, а потом в щитовидную железу - больше никакой связи между ними нет. Сейчас не так уж много заболеваний, при которых нарушается всасывание йода.

Если в организм ребенка поступает недостаточно йода, то у него понижается функция щитовидной железы (гипотиреоз). В результате нарушается формирование орга-

низма, неправильно формируются мозговой центр, скелет. Недостаток йода может привести к слабоумию.

- Почему женщины чаще подвержены эндокринным заболеваниям?

- Женщины вообще чаще мужчин болеют эндокринными заболеваниями - таковы их физиологические особенности. Женский организм особенно уязвим в период полового созревания, во время беременности, родов. Беременность - большая нагрузка для организма, в этот период может возникнуть тиреотоксикоз (заболевание с повышенной функцией щитовидной железы).

- Появились ли новые методы в лечении заболеваний щитовидной железы?

- Консервативное лечение осталось практически таким же. Изменились только названия препаратов.

Что касается хирургического лечения, то сейчас появились новые технологии, в частности, эндоскопическая операция по удалению узлов щитовидной железы.

- Как используется при забо-

леваниях щитовидной железы фитотерапия?

- Травы помогают только как дополнительное седативное (успокаивающее) средство к основному лечению лекарственными препаратами. Например, при тиреотоксикозе, когда повышено количество адреналина, страдает нервная система, что проявляется повышенной возбудимостью, можно применять травы. Но рассчитывать на лечение основного заболевания фитотерапией не стоит.

- Как проводить профилактику йододефицита?

- В сутки необходимо принимать 150 мкг йода, а жители ряда регионов получают не более 50-80 мкг. Поэтому следует для профилактики йододефицита добавлять в пищу йодированную соль.

В детском, подростковом возрасте, а также беременным рекомендуется принимать препараты, содержащие йод (микродозы йода), - йодный калий, йодомарин.

После 40 лет препараты йода принимать не рекомендуется, достаточно йодированной соли.

Где в России не хватает йода

К районам с тяжелым йододефицитом относятся Республика Тува (зобом здесь больны более 30 % населения), Архангельская область, Республика Саха (Якутия).

К районам со средним йододефицитом относятся Московская,

Нижегородская, Ярославская области, а также много других городов и областей России.

К территориям с легким йододефицитом относятся Москва, Санкт-Петербург, Липецк, Краснодар, Сахалин.

Последствия «скрытого голода»

Насколько опасны последствия йодного дефицита?

Т.ТУРАЕВА,
Краснодарский край.

О последствиях и преодолении дефицита йода рассказывает врач-тиреолог Наталья Ивановна ТАРАСОВА.

Длительная недостаточность йода в воде и пище (так называемый «скрытый голод») гораздо опасней, чем кажется. Особенно больно он бьет по младенцам и беременным женщинам, поскольку недостаток йода во время внутриутробного развития может привести к развитию кретинизма, глухоты, нарушению интеллектуального развития или к возникновению гипотиреоза у новорожденных. Йодная недостаточность вредна и в дальнейшем, поскольку провоцирует и зоб — предшественник онкологии, а также более слабые, но постепенно накапливающиеся недуги — повышенную утомляемость, отставание в обучении и адаптации, синдром хронической усталости, бесплодие у мужчин и женщин, склонность к депрессии, простудам. Опасна не только нехватка этого микроэлемента, но и передозировка его. Риск передозировки йода очень мал. При «самодельном обследовании», когда йод наносится на запястье или, например, при наружном лечении («йодная сетка» при ангине, смазывание царапин) риска передозировки нет — поскольку количество йода,

проникающее через кожу, ничтожно мало. При употреблении йодированной соли или йодомарина передозировка также практически исключена. Чтобы поддерживать здоровье, нужно принимать по рекомендации врача йодсодержащие препараты.

Но если женщины старше 60 лет испытывали всю или почти всю свою жизнь дефицит йода, то у них может возникнуть так называемый узловой зоб, который сам вырабатывает гормоны. При узловом зобе в этом возрасте препараты йода чаще всего противопоказаны. Поэтому лицам старше 60 лет перед применением йодсодержащих препаратов рекомендуется обследоваться у эндокринолога.

Особое внимание нужно обратить на такой популярный у многих вид лечения, как йод в молоке. Фармакологическая, попадающая в организм доза йода при таком способе велика и без контроля врача приводит к осложнениям: нарушению сердечного ритма, повышению артериального давления, сердечному, дрожжи конечностей и прочим неприятным симптомам. Это небезопасно.

**ФИТОаптечка**

При начинающемся зобе заварить стаканом кипятка 2 ст. ложки дубовой коры, настоять 1 час, процедить. Смочить в настое повязку и обвязать горло.

Г. ПЕЦЕВИЧ, г. Минск, Беларусь.

Решаем проблему йододефицита

Профилактическую дозу йода, составляющую 150 микрограммов (мкг) в сутки, можно получить, съев 125 г трески или 180 г селедки. В морской рыбе есть омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты, защищающие нас от атеросклероза. Но если рыба хранилась неправильно, несколько раз размораживалась и замораживалась снова, то значительное количество йода может быть утрачено. Употребление морской капусты также не решает проблему йододефицита: в зависимости от условий заготовки в 100 г морской капусты содержится от 50 до 70 000 мкг йода, поэтому ее употребление просто невозможно дозировать. Избыток йода не менее вреден, чем его дефицит.

Йод содержится в мясе, рыбе, молоке и молочных продуктах, яйцах, орехах, гречке, пшене, свежих овощах и фруктах (особенно хурме), грибах. Однако его количество в продуктах питания столь незначительно, что для покрытия суточной потребности в йоде ежедневно следовало бы съедать по 2 кг мяса, или рыбы, или творога, 4 кг грецких орехов, 10 яиц.

Йод можно получать из роднико-

вой воды, но в хлорированной его нет. Кроме того, хлор конкурирует с йодом за место в организме. Такая вода особенно вредна в йододефицитных районах.

Что же делать? Выручат обогащенные йодом продукты питания, которые содержат сбалансированное количество этого микроэлемента: йодированные соль, хлеб, молоко, кондитерские изделия, белковые питательные смеси и другие. Для профилактики эндокринных заболеваний надежнее употреблять именно эти продукты.

При высоких физических нагрузках и в пору гормональных бурь во второй половине жизни организм особенно нуждается в йоде. У пожилых людей йододефицит ускоряет и осложняет развитие атеросклероза.

Дважды в год старайтесь пройти курс йодобромных ванн (10-12 процедур). Ванны можно принимать и дома, купив в аптеке йодобромную соль. Для одной процедуры понадобится 100 г соли. Температура воды должна быть 36-38°. Дома такие ванны принимайте 2 раза в неделю.

Но если у вас появились невысо-

кая, но стабильная и не поддающаяся лечению гипертония, приступы тахикардии или иные нарушения сердечного ритма, вялость, быстрая утомляемость, отеки лица при здоровых почках, зябкость, увеличение веса, выпадение волос и ломкость

ногтей - немедленно обратитесь к эндокринологу. Не надейтесь на продукты, обогащенные йодом, - такие изменения не поддаются коррекции только диетическими мерами, здесь нужна уже гормонозаместительная терапия.

Полезный совет

Использовать йод надо крайне осторожно. Особенно тем, у кого не в порядке желудочно-кишечный тракт. Я бы, например, не рискнула производить над собой подобные эксперименты. И потому восполняю дефицит йода простыми способами: ем жимолость, делаю настойки из черноплодной рябины и перегородок грецких орехов.

Э. КАНАКОВА,
Нижегородская область.

Экспресс-тест на йод

Обмакните палочку с ваткой на конце в 5%-ную настойку йода, нарисуйте сеточку на внутренней стороне предплечья и подождите 2 часа.

Желтые линии исчезли без следа? Это означает, что организму не хватает йода.

Как организм насытит йодом

Чтобы насытить свой организм йодом, не обязательно покупать такие дорогие препараты, как йодактив или йодомарин. Тем более что у каждого человека разная потребность в йоде: кому-то, чтобы восполнить недостаток йода, надо много, кому-то - совсем мало.

Попробуйте такой способ, который практикуем мы с мужем весной и осенью.

Надо намотать ватку на спичку и

обмакнуть ее в обычный йод, который покупают в аптеке. Проведите ватной палочкой йодную полоску по позвоночнику от шеи до копчика.

Мы делаем это на ночь перед сном друг другу до тех пор, пока утром, часам к 11, полоска не становится четко видна на теле, то есть йод полностью уже не впитывается в организм. Это значит, он йодом насытился (до этого полоска была совсем не видна или видна очень слабо).

Моему мужу бывает достаточно 3-4 дней, мне нужна неделя. А нынешней весной понадобилось 3 недели, вот какие мы все-таки разные.

Йодную полоску я и детям делаю.

**Наталья Ш.,
п. Черемисское
Свердловской области.**



ФИТОаптечка

При дефиците йода измельчите фейхоа, смешайте с натертым на терке вместе с кожурой лимоном (1:1) и добавьте по вкусу сахар. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

**А.ПРУДОВСКАЯ,
Ростовская область.**

Спасет йодированная соль

Как правильно надо питаться, чтобы не заболеть гипотиреозом?

З.КУЛЕШКИНА, Тамбовская область.

Избегать гипотиреоза, как считают специалисты, можно просто. Нужно только постоянно пользоваться йодированной солью. Она продается в аптеках и в продуктовых магазинах. Эта соль не отличается от обыкновенной ни вкусом, ни цветом и также подходит для приготовления пищи, кроме консервирования. Обязательно включайте в свой рацион фейхоа, хурму, болгарский перец и, конечно, все доступные морепродукты - они очень богаты йодом. А вот вегетарианцам придется труднее: йод не задерживается в организме, если человек не получает белка, содержащегося в мясных продуктах. Соя, которую некоторые считают полноценным заменителем мяса, не поможет удержать йод. Белок, по-

могающий его усваивать, содержится только в мясе.

Особенно внимательно к содержанию йода в своем рационе надо относиться беременным женщинам. Во время беременности наступает физиологическое увеличение щитовидной железы, так как она должна снабжать гормонами два организма. Потребность женщины в йоде значительно увеличивается. Если до беременности ей было достаточно 150-200 мкг йода в сутки, то беременная женщина должна получать не менее 300 мкг. Если женщина, чтобы обеспечить повышенную потребность в йоде, принимает специальные препараты, то ей необходимо отказаться от йодированной соли.

Полезный совет

- ◆ При покупке соли смотрите на дату изготовления. Соль, обогащенная йодом, сохраняет свои целебные свойства в течение 3-4 месяцев.
- ◆ Лучше, если продукт будет упакован в пластиковую баночку или полиэтиленовый пакет. Если соль была подмочена или находилась в открытой упаковке, часть йода улетучивается.
- ◆ При нагревании и кипячении йод почти полностью исчезает. Поэтому следует солить пищу непосредственно перед употреблением.
- ◆ Не используйте йодированную соль при консервировании. Соленья могут приобрести необычный вкус.

■ Кстати

Повышенная зябкость может сигнализировать о снижении функции щитовидной железы (гипотиреозе), вегетативно-сосудистой дистонии, анемии. Пройдите обследование на предмет этих заболеваний и проконсультируйтесь с врачом-эндокринологом.



ФИТОаптечка

Для профилактики и лечения эндемического зоба пейте вишневый отвар. 6 свежих (можно и сухих) листьев вишни залейте стаканом кипятка и настаивайте в течение 30 минут. Выпивайте по стакану в день.

А.АНДРЮХИНА, Нижегородская область.

Меню для щитовидки

О йодовом меню для щитовидки, одного из главных эндокринных органов, нужно заботиться в первую очередь.

Как же правильно питаться, чтобы уберечься от эндокринных недугов? В мясе йода содержится немного: чуть менее половины дневной нормы

питания человека. В рыбном меню йод уже превышает дневную норму (конечно, если рыба морская или вы готовите блюда из морепродуктов).

Обеспечить щитовидную железу необходимым количеством йода, считают медики, может простое чередование меню.

Также в меню для укрепления здоровья щитовидки должны входить **зерновые продукты, фрукты, овощи, витамины и минералы**. К приему витаминов и минералов надо подходить ответственно, предварительно посоветовавшись с эндокринологом. Учитесь избегать стрессов, учитесь контролировать свои эмоции. Любое эмоциональное

переживание - это гормональная буря для организма, а значит, сильнейший стресс для щитовидной железы: она подвергается нагрузке и разрастается.

Сбалансированное меню для профилактики йодного дефицита поможет составить врач-эндокринолог. Заниматься самолечением щитовидной железы, в частности, покрытием дефицита йода в организме, эндокринологи запрещают: это часто приводит к ухудшению здоровья и даже операционному столу.

Профилактика массовая и индивидуальная

Для удовлетворения потребности организма в йоде рекомендуются следующие нормы его ежедневного потребления, предложенные Всемирной организацией здравоохранения:

50 мкг для детей грудного возраста (первые 12 месяцев);

90 мкг для детей младшего возраста (от 2 до 6 лет);

120 мкг для детей школьного возраста (от 7 до 12 лет);

150 мкг для взрослых (от 12 лет и старше);

200 мкг для беременных и кормящих женщин.

Для восполнения недостатка йода в организме необходимо использовать методы индивидуальной, групповой и массовой йодной профилактики:

Массовая йодная профилакти-

ка является наиболее эффективным и экономичным методом восполнения дефицита йода и достигается с помощью добавления солей йода (йодида или йодата калия) в наиболее распространенные продукты питания: поваренную соль, хлеб, воду. Этот метод профилактики может быть «немым» - потребитель может и не знать, что потребляет продукт питания, обогащенный йодом.

В ЭНЦ РАМН (Эндокринологическом научном центре Российской Академии медицинских наук) были разработаны и апробированы массовые методы восполнения йодного дефицита: с использованием йодированной соли и йодированного хлеба. Установлено, что дополнительное регулярное потребление 100-150 мкг йода независимо от способа его введения приводит к существенно-

му снижению (на 50-65 %) частоты увеличения щитовидных желез у детей школьного возраста в районах с легкой и умеренной степенью йодной недостаточности в течение 6-9 месяцев от начала проведения йодной профилактики.

В большинстве случаев применение йодированной поваренной соли является базовым способом профилактики йододефицитных заболеваний. Всеобщее, т.е. в национальном масштабе, йодирование соли может дать положительный результат только при условии, что продукт, используемый в домашнем хозяйстве, содержит требуемое количество йода, и что такую соль используют 90% населения страны.

Индивидуальная йодная профилактика предполагает использование профилактических лекарственных средств, которые обеспечивают поступление необходимого количества йода, например, Калия йодид 200 Берлин-Хеми («Берлин-Хеми АГ»). Для эффективного преодоления йодного дефицита индивидуальная профилактика требует от пациента достаточного обучения и мотивации.

Групповая йодная профилактика предусматривает прием препаратов, содержащих йод, группами населения с наибольшим риском развития йододефицитных заболеваний (дети, подростки, беременные и кормящие женщины).

Полезный совет

При правильном хранении йод полностью испаряется из йодированной соли через 6 месяцев. Чтобы йод не испарялся из соли преждевременно, ее надо хранить в плотно закрытой посуде в темном месте.

Смешанный зоб рассасывается

УЗИ показало у меня в области щитовидной железы несколько кистоподобных небольших (от 3 до 9 мм) узелков. Врач поставил диагноз: смешанный зоб. Могут ли эти узелки рассосаться? Как их лечат?

В.ВОРОНИНА, Волгоградская область.

В современной эндокринологии имеются методы консервативного лечения смешанного зоба. Как

правило, пациенту назначают небольшие дозы гормонов щитовидной железы. Это необходимо, чтобы

создать физиологический покой щитовидке. Часто такое лечение приводит не только к уменьшению узловых образований, но и к рассасыванию. Назначать лечение узловых образований на щитовидной железе

должен только эндокринолог.

Хирургическое лечение при смешанном зобе применяется, когда узелки слишком быстро растут или имеется угроза их злокачественного перерождения.

Полезный совет

При лечении зоба ежедневно обтирайте шею в области щитовидной железы измельченной корой дуба, которую нужно размочить в кипяченой воде (1 ст. ложка коры на стакан воды).

С.ПОСТНИКОВА,
Владимирская область.

Памятка здоровому человеку

Симптомы эндокринных заболеваний часто встречаются в различных жалобах людей, считающих себя относительно здоровыми.

◆ Потливость, раздражительность, сердцебиение - предупреждают о повышенной функции щитовидной железы.

◆ Слабость, сухость кожных покровов, повышение веса - о снижении активности работы щитовидной железы. Избыточный вес может появиться при нарушениях в работе одного или нескольких эндокринных органов.

◆ Похудение, жажда, зуд - важный признак повышения уровня сахара в крови.

◆ Упадок сил, низкое давление, изменение цвета кожи - характерны

при снижении работы надпочечников.

◆ Нарушения репродуктивной функции, как у мужчин, так и у женщин, также могут быть следствием нарушений в эндокринной системе.

Поэтому современный человек всегда должен представлять себе причину возможного плохого самочувствия, объяснять самому себе изменения в организме, чтобы знать, как защищать свой организм от возможных неблагоприятных влияний, проводить профилактику и лечение. Как это сделать, посоветует врач.

Для кого-то достаточно раз в год пройти общие клинические исследования, а кому-то нужно специальное обследование с последующим контролем.

Гипотиреоз

Гормоны в дефиците

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ГИПОТИРЕОЗ?

Напишите, что это за болезнь гипотиреоз? Меня беспокоят давление, отеки лица, головокружение, нетвердая походка, хруст в шее. Все ходит ходуном, как будто сердце в голове стучит, все колыхается, голову «ведет».

В.ВИЛКОВА, Кстовский район Нижегородской области.

Обычно хроническую усталость, сонливость, быструю утомляемость, депрессию и даже прибавку в весе мы склонны связывать с бесконечными стрессами, эмоциональными и умственными перегрузками. Лишь немногие знают, что причина плохого самочувствия кроется в нарушении работы щитовидной железы. Она перестает производить гормоны в нужном количестве, и развивается гипотиреоз. В результате страдают все органы и системы в организме.

Подробнее о гипотиреозе мы попросили рассказать кандидата медицинских наук, врача-эндокринолога Ольгу Владимировну ЗАНОЗИНУ.

- Основной причиной этого заболевания является поражение самой щитовидной железы. Так, например, при аутоиммунном тиреоидите в организме вырабатываются антитела к тканям железы, которые разрушают ее. Тиреоидит может бессимптомно течь годами, совершенно не беспокоя больного. Как такового лечения при этом заболевании нет. Лекарства назначаются в том случае, если ау-

тоиммунный тиреоидит переходит в гипотиреоз.

Иногда гипотиреоз возникает после операций на щитовидной железе.

Если пациент получает препараты для снижения повышенной функции щитовидной железы, то временно количество вырабатываемых ею гормонов падает. Такой гипотиреоз называется медикамен-

тозным. Справиться с ним можно, если скорректировать лечение.

Но бывает и так, что щитовидная железа может оставаться неповрежденной, а связь ее с головным мозгом (гипофизом и гипоталамусом) нарушается. Щитовидная железа и мозг постоянно обмениваются химическими сигналами и нервными импульсами. И неполадки этой связи ведут к падению гормонов в крови. Но случается, что первичные изменения происходят в самих гипофизе и гипоталамусе. Это также приводит к развитию гипотиреоза.

- Увеличивается ли в размерах щитовидная железа при гипотиреозе?

- Не всегда. Если гипотиреоз развивается из аутоиммунного тиреоидита, то при гипертрофической форме железа увеличена в размерах, а при гипотрофической форме, наоборот, уменьшена.

- Какие исследования нужно пройти, чтобы поставить точный диагноз?

- Диагноз гипотиреоза без лабораторных исследований поставить просто нельзя. Врачу-эндокринологу обязательно нужно обследовать структуру и определить функцию щитовидной железы. Для определения ее размеров и структуры проводится ультразвуковое обследование (УЗИ). А функцию врач узнает по исследованию анализа крови на гормоны. Иногда для установления точного диагноза делают дополнительные обследования: скintiграфию щитовидной железы или пункционную тонкоигльную биопсию.

Особенно нуждаются в постоянной диагностике беременные женщины, страдающие гипотиреозом, или планирующие беременность. Чтобы избежать врожденных анома-

лий в щитовидной железе у ребенка, будущие мамы должны ежемесячно сдавать анализы крови на гормоны и получать адекватное лечение.

- Гормон левотироксин, который назначают при гипотиреозе, поддерживает работу щитовидной железы. Как узнать, насколько оптимальна принимаемая доза гормона?

- Если назначение было правильным, то через несколько дней организм начинает восстанавливаться, человек чувствует себя намного лучше.

Доза левотирокина определяется по уровню свободного Т4 (тиреоидного гормона) и зависит от массы тела и возраста пациента. Если человеку нет 55 лет и он не страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, то оптимальная дозировка левотирокина составляет 1,6-1,8 мкг на килограмм массы тела пациента. Но если больной старше 55 и к тому же имеет сопутствующие заболевания, то начинать лечение в этом случае нужно с малой дозы, постепенно увеличивая ее. Левотироксин принимают с утра один раз в день натощак. Желательно в течение четырех часов после приема гормона не пить другие лекарства, а постараться выдержать этот интервал.

После того, как доза гормона подобрана, достаточно один раз в полгода повторять исследования крови.

- Но если человек постоянно принимает недостающие гормоны, не прекратит ли щитовидная железа работать совсем?

- Само заболевание - это уже свидетельство нарушений в работе щитовидной железы. И этот недостаток нужно своевременно и правильно устранить.

- В каком возрасте обычно заболевают гипотиреозом?

- Встречается врожденный гипотиреоз, но очень редко. Ребенок заболевает, если при беременности женщина страдала гипотиреозом, не получая адекватного лечения, или у нее произошла передозировка препаратов, снижающих функцию щитовидной железы.

Гипотиреоз развивается в любом возрасте, но чаще в пожилом (до 17-18%). У молодых он возникает в 2-6% случаев.

- Какие ошибки делают пациенты, пытаясь самостоятельно наладить работу щитовидной железы с помощью фитотерапии, диеты, массажа и т.д.?

- Главное лечение при гипотиреозе - это прием гормональных препа-

ратов, которые устраняют причину плохого самочувствия. Но все же пациентам необходимо соблюдать низкохолестериновую диету, так как при гипотиреозе чаще всего страдает сердце. Все остальные процедуры являются вспомогательными и борются со следствиями болезни, которые при правильном лечении исчезают сами.

- Можно ли избежать гипотиреоза?

- К сожалению, каких-то особых мер защиты от этого заболевания нет. В качестве профилактики нарушений функции щитовидной железы употребляют морепродукты и йодированную соль (достаточно в сутки 5 г).

Беседовала
Евгения ПОЛЯКОВА.

Многоликий гипотиреоз

Перечислите главные симптомы гипотиреоза. В чем его причина? Как его лечат?

Гормоны щитовидной железы влияют на состояние всего организма, поэтому гипотиреоз может проявиться в любой системе.

ДЛЯ ГИПОТИРЕОЗА ХАРАКТЕРНЫ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ

◆ Человек испытывает хроническую сонливость, с трудом встает по утрам. Это происходит потому, что в организме не хватает гормонов щитовидной железы, которые заставляют клетки расходовать свою энергию.

Человек постоянно мерзнет. Мышцы болят, плохо слушаются, иногда до них больно дотронуться. Могут припухнуть суставы. Когда функция щитовидной железы придет в норму, эти явления пройдут.

◆ Замедляется умственная деятельность. Человеку становится трудно справляться даже с делами, которые раньше не вызывали напряжения.

◆ Кишечник перестает нормально работать. Если раньше стул был ежедневно, то теперь - 1-2 раза в неделю. При тяжелом гипотиреозе работа

кишечника замедляется настолько, что требуется госпитализация.

◆ Неожиданная прибавка в весе может быть одним из главных признаков гипотиреоза. Если вы изменили привычный образ жизни на более активный, а вес не снижается, значит, организм тратит недостаточно энергии: как бы мало калорий вы ни получали с пищей, они не расходуются.

◆ Волосы становятся ломкими и сухими, кожа грубой, сухой, прохладной на ощупь. Пота мало, а под кожей скапливается жидкость.

◆ Голос может стать ниже и грубее. Врачи пока не знают причину этого изменения. Возможно, дело в утолщении тканей вокруг голосовой щели. При нормализации состояния щитовидки голос вернется к норме.

◆ Слух может заметно ухудшиться. Вероятно, это связано с утолщением хрящевой ткани в слуховом аппарате, характерным для гипотиреоза.

◆ Гипотиреоз также влияет на работу сердца. Оно бьется медленно, его размеры увеличиваются, иногда вокруг сердца в перикардиальном пространстве скапливается жидкость, которая затрудняет работу сердечной мышцы.

Если гипотиреоз длится долго, возрастает вероятность ишемической болезни. Содержание холестерина в крови повышается, он быстро откладывается в сосудах, в частности, в коронарных артериях.

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ГИПОТИРЕОЗА?

Причиной гипотиреоза часто является врожденное недоразвитие щитовидной железы. Если оно выражено сильно или не выявлено вовремя, следствием гипотиреоза может быть кретинизм, при котором человек оказывается полностью недееспособным.

Одна из предпосылок гипотиреоза - недостаточное содержание йода в пищевых продуктах в отдельных районах мира. Особенно высоким содержанием йода отличаются продукты моря, а в горных местностях, где жителям сложнее обеспечить их регулярное потребление, дефицит йода отмечается чаще.

Другая причина гипотиреоза - нарушение в работе щитовидной железы, обусловленное

ее разрастанием. Эту роль может сыграть чрезмерное потребление продуктов, которые содержат вещества, препятствующие усвоению

После обследования и установления диагноза гипотиреоза важно не только исключить недостаточность йода в продуктах питания, но и не употреблять продукты, препятствующие усвоению йода. Чтобы восполнить в случае необходимости недостаточность определенных питательных веществ, особенно аминокислот тирозина, йода, цинка, меди, железа и селена, требующихся для нормального функционирования щитовидной железы, необходимо пройти специальное обследование. Следует сделать анализ крови и волос, чтобы исключить наличие в организме ртути, свинца и прочих загрязняющих химических веществ.

йода (соевые бобы, арахис, просо, турнепс, капуста, горчица). При тепловой обработке продукты обычно лишаются этого свойства.

Иногда наблюдаются устойчивые симптомы гипотиреоза при нормальных или даже повышенных уровнях гормонов щитовидной железы. Причиной такого состояния может быть интоксикация металлами, а также разрушение опухолями нормальной ткани щитовидной железы в результате перенесенных операций или лечения щитовидки радиоактивным йодом. Гипотиреоз может возникнуть как реакция на антиаритмические средства, некоторые виды транквилизаторов, противосудорожные препараты.

Вследствие уменьшения выработки тиреотропного гормона или снижения продукции гормонов щитовидной железы в результате

патологического воздействия на нее гипоталамуса развивается **вторичный гипотиреоз**.

Лечение гипотиреоза заключается в искусственном восстановлении уровня гормона щитовидной железы - тироксина. Но этот способ не ликвидирует причину патологии. Предпринимаются попытки стимулировать возобновление деятельности щитовидной железы, устранив вероятную причину гипотиреоза. Однако восстановить функционирование щитовидной железы не всегда удается, поэтому в лечении необходимы препараты тироксина.

При проявлениях гипотиреоза врач, как правило, назначает левотироксин натрия при контроле уровня гормонов в крови (каждые три недели) до их нормализации и ослабления симптомов заболевания.

■ Кстати

Количество больных гипотиреозом из года в год растет. По статистике, этим заболеванием страдает почти 2% населения России, а в скрытой форме болезнь протекает у 10% женщин и 3% мужчин. Не щадит гипотиреоз и детей.



ФИТОАПТЕЧКА

Больных гипотиреозом часто беспокоят отеки лица и тела. Избавиться от них поможет чай из листа брусники, обладающий мочегонным эффектом.
1 ч. ложку измельченного брусничного листа залить стаканом кипятка и кипятить 10-12 минут на слабом огне. Затем остудить и принимать по 0,5 стакана за 20-30 минут до еды.

О.БАРАНОВА, г.Тверь.

Полезный совет

Не загорайте при гипотиреозе, иначе все лечение пойдет насмарку.

З. ПОРОЦКАЯ,
Калужская область.

Гормоны в лечении помогут

У меня гипотиреоз - пониженная функция щитовидной железы. Часто чувствую озноб, появились отеки, прибавляю в весе. Родственники говорят, что я стала медленнее думать и часто все забываю. Я и сама замечаю, что стала, например, хуже разгадывать сканворды. Врач-эндокринолог сказала мне, что это заболевание на всю жизнь, и прописала гормоны. Но я очень боюсь их принимать. Я пенсионерка, и не хотелось бы травить себя на старости лет ненужными таблетками. Может быть, гипотиреоз можно вылечить народными методами?

Н. КУЛЕШОВА,
Городецкий район Нижегородской области.

С помощью народных методов вылечить гипотиреоз нельзя. Гормоны они заменить не могут. Если вы откажетесь от назначенного врачом лечения, то состояние может ухудшиться.

Если вы сомневаетесь в предлагаемом лечении, то можно посоветоваться с другим врачом, хотя, скорее всего, его назначения будут такими же.

Однако существуют травы, благоприятно действующие на функцию щитовидной железы. Считается, что такие травы лучше применять в виде

сборов. При гипотиреозе рекомендуются следующие сборы трав:

- кора крушины - 2/3 ч. ложки, плоды можжевельника - 1/4 ч. ложки, трава тысячелистника - 2,5 ч. ложки, плоды дурнишника - 2/3 ч. ложки;

- траву зверобоя, цветки ромашки, корень девясила, плоды шиповника, корень мордовника, плоды дурнишника берут поровну;

- корень одуванчика, лист брусники, плоды укропа, плоды дурнишника берут поровну;

- траву зверобоя, траву чистотела, плоды шиповника, корень солод-

ки, корень дягиля, корень родиолы розовой, плоды дурнишника берут поровну;

- траву чистотела, корень девясила, плоды укропа, траву цикория, корень родиолы розовой, плоды дурнишника берут поровну;

- цветки ромашки, траву тысячелистника, плоды шиповника, корень мордовника, траву цикория берут поровну;

- корень левзеи, траву чистотела, семена льна, лист мать-и-мачехи, траву хвоща полевого, плоды дурнишника берут поровну.

Все приведенные сборы готовят

следующим образом: 2 ст. ложки измельченного сырья заливают 1 литром кипятка, посуду закрывают крышкой, доводят до кипения, в течение 10 минут кипятят на медленном огне, затем сливают вместе с травой в термос, настаивают несколько часов. Взрослым больным рекомендуется принимать сбор в течение дня по 0,5 стакана за 30 минут до еды в течение 3-4 месяцев. После этого сбор меняют и продолжают лечение.

Лечиться травами нужно под наблюдением врача. Обязательно проконсультируйтесь с ним перед тем, как принимать сборы трав.

Полезный совет

Повышенная зябкость может сигнализировать о снижении функции щитовидной железы (гипотиреозе), вегетативно-сосудистой дистонии, анемии. Пройдите обследование на предмет этих заболеваний и проконсультируйтесь с врачом-эндокринологом.

Пажитник поддержит курс лечения

Врач-эндокринолог посоветовал мне курс основного лечения гипотиреоза поддержать травами. Какие средства народной медицины считаются наиболее эффективными?

Т. ХОРОШИЛОВА, Удмуртия.

Народная медицина в качестве вспомогательного лечения гипотиреоза чаще всего рекомендует следующие средства.

Перегородки грецких орехов. 50 г перегородок настаивают в 300 г (1,5 стакана) спирта или водки в

течение 45 дней. Принимают настой по 20-25 капель в день.

Грецкие орехи с медом. Очищенные грецкие орехи перетирают с медом (1:1), можно добавить пропущенный через мясорубку лимон вместе с кожурой. Смесь едят по

чайной ложке 3 раза в день.

Лимон с медом. Протертый с кожурой лимон (1 стакан) перемешивают со стаканом меда. Принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Медуница лекарственная. Весной во время цветения собирают листья и цветы медуницы (в них содержатся марганец, рутин, каротин, кремний, йод, алкалоиды, подобные тиреоидину). Из них готовят настои и отвары. 2 ст. ложки травы заливают стаканом воды, настаивают один час, процеживают. Принимают по трети стакана 3 раза в день. Медуница нормализует функции многих желез внутренней секреции, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Трава морской капусты. В посуду объемом 1,5 стакана положите 1

ст. ложку растертой в порошок травы морской капусты и залейте стаканом кипятка. Выдержите время, пока порошок не разбухнет и не заполнит весь объем. Процедите жидкость, а к оставшейся капусте добавьте 3 объема творога, 8 очищенных грецких орехов, дольку чеснока, заправьте смесь майонезом или сметаной. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение месяца.

Пажитник сенной. Истолченный в порошок пажитник принимают по 1 ч. ложке перед едой, вместе с джемом или небольшим количеством сахара.

1 ст. ложку истолченных семян пажитника заливают стаканом кипятка и настаивают два часа. Принимают по четверти стакана 2 раза в день перед едой.



ФИТОаптека

При гипотиреозе обжарьте 50 г семян дурнишника колючего (2 полных ст. ложки) без масла в течение 5 минут. Засыпьте их в стеклянную банку и залейте 0,5 л водки. Оставьте настаиваться 7 дней в темном месте при комнатной температуре. Встряхивайте периодически настойку.

Принимайте по 20-30 капель, разведенных в половине стакана молока 3 раза в день за полчаса до еды.

О.ПЕРЕСЛЕГИНА, Тюменская область.

Дурнишник-целитель

Не зря дурнишник, однолетнее травянистое растение, в народе еще зовут зобником: он хорошо помогает при заболеваниях щитовидной железы. Дурнишник встречается двух ви-

дов: колючий и обыкновенный, цветет он в июле-августе. Для лекарственных целей используют все растение.

Целебное средство готовят из семян, плодов, корней, стеблей и

листьев. Для этого берут по одной части каждого из компонентов (в сухом виде) и заливают спиртом в соотношении 1:1. Настаивают в темном месте полгода, затем процеживают через 3 слоя марли. Хранить это лекарство нужно в темном месте.

При лечении щитовидной железы следует принимать по 1 ч. ложке средства за 30 минут до завтрака, запивая 1 глотком воды, в течение 4 месяцев без перерыва.

В. БРИЖАНЬ, Каневской район Краснодарского края.

Гипертиреоз

Когда гормонов больше, чем нужно

Расскажите о гипертиреозе и его лечении.

Р.ШУБИНА, Курская область.

Гипертиреоз - это состояние, когда организм работает с повышенной интенсивностью: щитовидная железа начинает выделять свои гормоны в гораздо большем количестве, чем нужно здоровому человеку.

Симптомы гипертиреоза. Кожа у больных теплая, влажная, тонкая, истончаются и волосы, мешает повышенная потливость. Заметные изменения происходят с ногтями, они проявляются в виде болезненного отслоения ногтевой пластинки от ногтевого ложа. Происходит увеличение глазной щели и глазного яблока, глаза приобретают выпученный вид. Характерными признаками гипертиреоза является также отек и гиперпигментация век, которые приобретают припухлый вид и коричневатый оттенок.

При дальнейшем развитии гипертиреоза наблюдаются повышение артериального давления (гипертензия), учащение сердцебиения (тахикардия) и учащение пульса. В связи с этим у больных развивается сердечная недостаточность (сердце не справляется со своей работой и не может в полной мере снабжать кровью все органы и ткани) и одышка.

При легкой и средней тяжести заболевания часто бывает повышен аппетит, а при тяжелом протекании он снижен, также наблюдается тошнота, рвота и диарея (жидкий водянистый стул). У больных ярко выражена мышечная утомляемость, они чувствуют постоянную слабость. В большинстве случаев происходит развитие остеопороза (заболевание

скелета, при котором происходит снижение массы костной ткани и нарушение строения костей). Повышенная возбудимость, нервозность, бессонница, чувство беспокойства и страха, повышение интеллекта, ускорение речи являются сопутствующими симптомами гипертериоза. У женщин может быть нарушение менструального цикла, у мужчин - увеличение молочных желез и снижение потенции. Все это происходит в результате нарушения выработки мужских и женских половых гормонов.

Осложнения. Может развиваться тиреотоксический криз - резкое обострение всех симптомов заболевания.

Вовремя начатое адекватное лечение способствует быстрому восстановлению хорошего самочувствия и предотвращает развитие осложнений. Лечение необходимо начинать непременно после постановки диагноза и ни в коем случае нельзя заниматься самолечением.

Для диагностики используют ультразвуковое исследование, электрокардиографию. При необходимости врач-эндокринолог рекомендует проведение компьютерной томографии (послойные снимки органа, позволяющие четко определить место образования уплотнения), по результатам которого специалист уточняет диагноз и разрабатывает индивидуальный курс лечения.

В лечении существуют три основных метода: консервативный (при помощи лекарственных препаратов), хирургический (операции на щитовидной железе) и лечение радиоактивным йодом.

Консервативное лечение направлено на снижение образования

избыточного количества гормонов щитовидной железы. К ним относятся антитиреоидные препараты.

Хирургическое лечение заключается в удалении части щитовидной железы при помощи операции. Этот метод лечения показан при одиночном узле или разрастании отдельного участка органа, сопровождающемся повышением функции. После удаления участка с узлом железа поддерживает нормальную функцию. Если будет удалена большая часть, то возможен риск развития гипотиреоза.

Лечение радиоактивным йодом. Лечение радиоактивным йодом или радиойодотерапия. При таком лечении доктор назначает пациенту капсулу или водный раствор, содержащий радиоактивный йод, не имеющий запаха и вкуса. Препарат принимается один раз. Он с током крови быстро достигает только тех клеток щитовидной железы, которые обладают повышенной активностью, и в течение нескольких недель повреждает клетки, которые его накопили. В результате действия лечебных доз радиойода размеры железы уменьшаются, выработка гормонов снижается и содержание их в крови падает до нормы. Применение лечения радиоактивным йодом идет наряду с приемом медикаментов. У многих пациентов после радиойодотерапии может развиваться гипотиреоз, который проявляется через несколько месяцев или даже лет. Гипотиреоз контролируется так называемой «заместительной терапией», которая заключается в ежедневном однократном приеме препаратов, содержащих тиреоидные гормоны. Прием этих медикаментов должен проводиться в течение всей жизни пациента.



ФИТОаптечка

От гипертиреоза приготовьте настойку. 50 г цветков боярышника кроваво-красного залейте 0,5 л 70%-ного спирта и настаивайте в темном месте в течение недели.

Принимайте настойку по 15-30 капель на один стакан теплой кипяченой воды 3 раза в день за полчаса до еды.

Д.МОХОВА, Владимирская область.

Полезный совет

При гипертиреозе в питании должны преобладать овощи, фрукты, ягоды. Из молочных продуктов надо отдавать предпочтение кисломолочным: ряженке, кефиру, простокваше, творогу. Потребление мяса надо ограничить. Лучше включать в меню телятину, нежирную свинину, вареную колбасу. Полезны морская рыба в любом виде, кальмары, морская капуста. Белок яйца можно есть 2-3 раза в неделю. Напитки предпочтительнее готовить самим из свежих или мороженных ягод и плодов.

Ягоды от гипертиреоза

Я давно собираю полезные рецепты народной медицины. Вот несколько рецептов, которые нужно использовать для поддержки основного курса лечения гипертиреоза.

◆ По 20 г (1 ст. ложка с верхом) ягод голубики болотной и брусники разомните в ступке и залейте 0,5 л водки. Закройте крышкой и настаивайте 6 дней в темном прохладном месте, потом процедите. Принимайте по 1 ст. ложке за час до еды или через 2 часа после приема пищи. Курс лечения - 1 месяц, потом сделайте перерыв на 15 дней, затем повторите лечение также в течение 15 дней,

снова сделайте перерыв. Полный курс - полгода.

◆ Разомните ягоды шиповника и черники (по 1 ст. ложке) и 1 дес. ложку нарезанных мелко листьев одуванчика. Залейте водкой (250 мл), закройте крышкой и настаивайте в темном прохладном месте 7 дней.

Принимайте по 1 ч. ложке, разбавляя в стакане воды, 3 раза в день. Курс лечения - 7 дней, затем сделайте перерыв на 7 дней и повторите лечение в течение 7 дней.

◆ Измельчите 1 дес. ложку сухой травы женьшеня в ступке деревянным пестиком, смешайте с 1 ст.

ложкой льняного масла и залейте 250 мл водки. Настаивайте под закрытой крышкой 7 дней в темном прохладном месте, затем процедите через марлевую салфетку.

Принимайте настойку 2-3 раза в день по 1 ст. ложке, запивая половиной стакана кипяченой воды, за час до еды. Курс лечения - 15 дней, затем нужен перерыв на 10 дней и повтор лечения в течение 10 дней.

♦ А для лечения всех видов нарушений щитовидной железы пригодится такая настойка. Тщательно

измельчите сбор из 1 дес. ложки листьев черники, створок стручков фасоли и корня цикория (по 20 г) и лаврового листика, залейте 0,5 л водки, накройте крышкой и настаивайте в темном прохладном месте 5 дней. Затем процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке, запивая половиной стакана воды, 3 раза в день. Курс лечения - 10 дней, после 5-дневного перерыва лечение повторите.

Н.ГУРЬЯНОВА,
Кемеровская область.

Тиреотоксикоз

Ну не надо зря тратить нервы!

В чем причина тиреотоксикоза и какие методы используются при его лечении?

И.СМОЛЯНИНА, г. Пермь.

В чем причина тиреотоксикоза? Ее назвал еще 150 лет назад знаменитый русский врач Боткин: по его мнению, все дело в нервно-психических расстройствах и эмоциональных срывах, нарушающих функцию. Чем сильнее и чаще человек волнуется, тем больше напрягается щитовидная железа. По статистике, у 8 из 10 пациентов причина тиреотоксикоза - психическая травма, наложившаяся на неблагоприятную наследственность. Болезнь часто прослеживается в ряде поколений (преимущественно

по женской линии) либо сразу у нескольких членов семьи. В числе провоцирующих факторов - инфекции, черепно-мозговая травма, общее перегревание организма. Есть и чисто женские факторы риска: беременность, роды, кормление грудью, климакс.

Характерные **симптомы** тиреотоксикоза - потеря веса, частый пульс, учащенное сердцебиение, чувство жара и непереносимость высоких температур, дрожание рук и тела, мышечная и общая слабость, повышенная раздражительность,

частые и внезапные перемены настроения, чувство страха и бессонница. Как правило, болезнь сопровождается наличием зоба, но самостоятельно можно его и не обнаружить, особенно в том случае, если щитовидная железа изначально была небольшой: увеличившись в размерах, она не выходит за пределы нормы. В таких редких случаях даже УЗИ может показать, что все в порядке. Для постановки правильного диагноза необходимо исследовать уровень тиреоидных гормонов и антител, стимулирующих щитовидку производить избыточные гормоны. В половине случаев у страдающих тиреотоксикозом появляются серьезные проблемы с глазами (эндокринная офтальмопатия). Антитела, которые образовались в щитовидной железе, начинают оказывать стимулирующее влияние на клетчатку глаза, и ее объем значительно увеличивается. Происходит «выдавливание» глазного яблока (экзофтальм), глазодвигательные

мышцы теряют подвижность, у больного начинает двоиться в глазах при взгляде вверх и в сторону. Возникает ощущение «песка» в глазах, боль и сильное слезотечение.

Существуют различные **методы лечения** заболевания. Прежде всего это длительный прием препаратов (но не более 1,5 лет!), блокирующих выработку гормонов щитовидной железы. Метод перспективен только в случае небольшого увеличения органа, и эффективность его, к сожалению, невелика - около 30%. В остальных случаях требуется радикальное лечение: хирургическое удаление большей части щитовидной железы или разрушение ее радиоактивным йодом. Последний метод достаточно безопасный и эффективный. Радиоактивный йод поступает в организм в ничтожных дозах, действие которых строго рассчитано. Так что опасность для организма минимальна. При этом удается обойтись без оперативного вмешательства.

Чай из майской незабудки

Хорошим дополнением к медикаментозному лечению тиреотоксикоза могут служить растительные средства, рекомендуемые народной медициной.

Настой корня валерианы. 1 ст. ложку измельченных корней залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день после еды в течение 2-3 месяцев.

Чай из листьев майской незабудки. Собранные в мае листья измельчить и заваривать из расчета 1 ч. ложка сырья на стакан кипятка. Настаивать 15 минут, процедить и пить как чай в течение длительного времени.

Настойка плодов боярышника. 1 ст. ложку плодов боярышника залить 0,5 литрами водки, настаивать в темном месте 10 дней. Процедить.

Настойка травы пустырника. 3 ст. ложки травы залить 0,5 стакана 70%-ного спирта, настаивать 2 недели в темном и теплом месте, профильтровать.

Обе настойки принимать по 30 капель 3-4 раза в день после еды в течение 3-4 месяцев.

Т.СЫРОМЯТНИКОВА,
Новгородская область.

Пройдите тест на тиреотоксикоз

*Попробуйте встать на стул. При тиреотоксикозе вам это не удастся из-за слабости мышц бедер.

*Сосчитайте пульс. Если больше 90 ударов в минуту, глубоко вдохните и повторите измерение. Пульс должен замедлиться (менее 90 ударов в минуту). Если же и после глубокого вдоха сердце бьется со скоростью 90

ударов в минуту и более, у вас может быть тиреотоксикоз.

*Подойдите к зеркалу и покажите своему отражению язык, одновременно вытянув руки с растопыренными пальцами. Мелкая дрожь кончиков пальцев и языка - один из признаков тиреотоксикоза.

Тиреоидит

Воспаление щитовидки

Какие симптомы характерны для воспаления щитовидной железы, чем лечат сейчас это заболевание?

Е.МЕЖЕНИН, Свердловская область.

Щитовидная железа, как и любой другой орган, подвержена воспалительным процессам. Воспаление тканей щитовидной железы называется тиреоидитом. Оно может развиваться через 3-4 недели как осложнение

после перенесенного вирусного заболевания, например после гриппа. При остром воспалении поднимается температура, железа становится чрезвычайно болезненной, порой даже кожа над нею краснеет и к это-

му месту невозможно прикоснуться, возникает сильная боль при глотании. Шея увеличивается в размерах. За последний год число больных тиреоидитом возросло в 4 раза.

Избежать этого заболевания сложно, ведь, к сожалению, многим «некогда болеть», и они переносят грипп на ногах. Не соблюдающий постельный режим больной так сильно ослабевает, что от вирусной инфекции страдают даже обычно нечувствительные к ней органы, в данном случае - щитовидная железа. Кроме того, зачастую больные и даже некоторые врачи порой путают тиреоидит с трахеитом, фарингитом, ангиной, поэтому острый воспалительный процесс в щитовидной железе нередко остается нелеченым. Он может пройти без последствий в

течение нескольких дней. Но чаще заболевание принимает хроническую форму. Для нее характерны субфебрильная температура, дискомфорт и боль в области шеи, часто отдающаяся в одно или оба уха. При ощупывании область щитовидной железы болезненна.

Хронический тиреоидит, как и острый, тоже нередко путают с заболеваниями горла, например хроническим тонзиллитом, и неправильно его лечат. Это, в свою очередь, может привести еще к одному неблагоприятному последствию - образованию узлов на щитовидной железе.

Лечение тиреоидита должно проводиться в условиях стационара сильными противовоспалительными средствами (такими как преднизолон например).

■ Кстати

Воспаление щитовидной железы нередко встречается в том случае, если она находится не там, где нужно, или ее строение нарушено. Такие состояния называются врожденными аномалиями. Если у человека совсем нет щитовидной железы или она недоразвита, то в раннем возрасте это проявится признаками гипотиреоза. Такие дети будут сильно прибавлять в весе, но в то же время отставать в развитии. Без специальных гормонов в этих случаях не обойтись.



ФИТОАПТЕЧКА

Компресс из нутряного сала используйте для рассасывания узлов, которые остались после воспаления щитовидной железы.

Свежее (несоленное) нутряное сало растопить и смешать с 1 ст. ложкой измельченной полыни горькой. Ежедневно перед сном накладывайте на шею компресс с этой смесью. Держать 40 минут, потом смыть теплой водой. Прикладывайте компресс до улучшения состояния.

Л.ВАСЮКОВА, Иркутская область.

Осока против тиреоидита

Моя двоюродная сестра страдает аутоиммунным тиреоидитом и лечится, поддерживая свой организм, настоями лекарственных трав.

◆ Смешайте по 1 ст. ложке травы полыни горькой и зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки травы мелиссы (мята лимонная), 4 ст. ложки плодов можжевельника и 6 ст. ложек травы дрока красильного. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте под крышкой полчаса, процедите, отожмите сырье и принимайте по четверти стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 1-1,5 месяца. Затем сделайте перерыв на неделю и замените сбор на следующий.

◆ Смешайте по 1 ч. ложке листьев щавеля конского и корней осоки песчаной, по 5 ч. ложек травы душицы обыкновенной и цетрарии исланд-

ской (исландский мох), 20 ч. ложек фукуса пузырчатого. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте под крышкой полчаса, процедите и принимайте по 0,5 стакана в теплом виде из полчаса до завтрака и ужина. Курс - 30 дней. Затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите лечение.

◆ Чтобы снабдить организм йодом, моя сестра часто употребляет продукты, богатые этим микроэлементом: морскую рыбу, салат из морской капусты, редьку, свеклу, горох, лук, помидоры, ревень. Часто покупает бананы, молоко, яйца, хурму. Еще в аптеке покупает морские водоросли в порошке.

Лечитесь и вы на здоровье, не болейте!

И. СТАРЦЕВА, Пермский край.

Когда «ломается» иммунитет

12 лет тому назад мне сделали операцию по удалению узелков на щитовидке. При выписке из больницы хирург сообщил, что у меня зоб Хашимото, который нельзя оперировать. Теперь зоб меня беспокоит. Расскажите, пожалуйста, что это за болезнь и как ее лечить.

Л.КУПЕР, г. Барнаул Алтайского края.

Консультирует кандидат медицинских наук, эндокринолог Ольга Владимировна ЗАНОЗИНА:

- Зоб Хашимото - это аутоиммунный тиреоидит. Впервые данное заболевание было описано японским

врачом Хашимото, в честь которого оно и получило свое название. Причины возникновения аутоиммунного

тиреоидита, к сожалению, пока неизвестны. Происходит сбой иммунной системы и появляются изменения в щитовидной железе.

Больные жалуются на дискомфорт в области шеи. Некоторых (при гипертрофической форме) беспокоят слабость, чувство, как будто что-то мешает. Происходит увеличение щитовидной железы.

Об аутоиммунном тиреоидите говорят три показателя:

- ◆ неоднородная щитовидная железа,
- ◆ повышенный титр (содержание) антител,
- ◆ измененная функция железы.

Самостоятельно поставить диагноз нельзя.

Что касается лечения, то в зависимости от стадии аутоиммунного процесса, степени поражения щитовидной железы, формы заболевания, функции щитовидной железы, характера течения болезни применяются медикаментозный и хирургический методы.

Если щитовидная железа немного

увеличена, но никак не меняет качества жизни пациента, то лечение не требуется, просто ведется наблюдение.

Если функция щитовидной железы снижена, то назначаются лекарства. А если же есть большие узлы (больше 3 см), которые сдавливают жизненно важные органы, то, конечно, проводится операция.

В данном случае нужно повторно сделать УЗИ щитовидной железы и лабораторные анализы: проверить уровень ТТГ (тиреотропный гормон), свободного Т4 и Ат к ТПО (титр антител к тиреопероксидазе, то есть ферменту, уровень которого повышается в связи с развитием аутоиммунного процесса).

При зобе Хашимото снижается функция щитовидной железы, падает содержание ее гормонов (тироксина) и повышается концентрация ТТГ. Поэтому периодически, раз в 3 месяца, нужно сдавать анализы, чтобы в случае понижения функции провести заместительную терапию, имитирующую действие щитовидной железы.



ФИТОаптека

Небольшие узлы в ткани щитовидной железы, которые образовались в результате нелеченого или плохо леченного тиреоидита, можно лечить отваром листьев ивы. Весной надо нарвать молодых листьев ивы, набить ими до краев 4-литровую кастрюлю, залить холодной водой и поставить на слабый огонь. Уваривать листья следует до тех пор, пока на дне не останется немного жидкости темно-коричневого цвета, по густоте напоминающей сметану. Наносить этот концентрированный отвар на область щитовидной железы один раз в сутки, лучше на ночь, накрывая его салфеткой. Утром смыть. Курс лечения - 3-4 месяца.

О.ФАЛЕЕВА, Воронежская область.

Глава II

Диабет

Сахарная болезнь - не сахар...

Расскажите, как развивается диабет и можно ли его избежать?

Л.ЛУГОВАЯ, Новгородская область.

Глюкоза - главный источник энергии в организме. Всасываясь из пищеварительного тракта в кровь, она разносится ко всем клеткам тканей. Но чтобы произошло преобразование глюкозы в энергию, необходим гормон инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой. Именно он обеспечивает поступление глюкозы в клетки. Кроме того, инсулин способствует отложению глюкозы про запас в печени в виде гликогена.

Сахарный диабет, или сахарная болезнь, возникает при абсолютном или относительном дефиците инсулина в организме.

Классические симптомы сахарного диабета - сухость во рту, сильная жажда, слабость, общее недомогание, ухудшение памяти и внимания, раздражительность. Уровень глюкозы в крови повышается (гипергликемия), она начинает выделяться с мочой (глюкозурия), увлекая за собой воду, - объем мочи увеличивается до двух и более литров в сутки (полиурия). Иногда это приводит к обезвоживанию организма и потере важных для организма химических элементов.

У больных возникает постоянное чувство голода (булимия), у большинства развивается ожирение, а

некоторые, наоборот, худеют. Часто поражаются артерии - вплоть до тромбозов и гангрены, изменяется кожа - плохо заживают раны, появляется кожный зуд, иногда нестерпимый (он, как правило, локализуется в подмышечных впадинах, в паху, в области половых органов), ухудшается зрение - иногда даже до слепоты.

Различают три степени тяжести диабета.

При первой (легкой) сахар в крови не превышает 140 мг%. Трудоспособность можно сохранять при помощи одной диеты, без лекарств.

При второй (средней тяжести) сахар в крови не превышает 220 мг%. Компенсация достигается диетой и малыми дозами лекарств.

При третьей степени тяжести уровень сахара в крови превышает 220 мг%. Тяжелый диабет часто сопровождается осложнениями со стороны почек, глаз, артерий и требует больших доз инсулина.

Существуют факторы риска, увеличивающие вероятность заболевания. К ним, в частности, относятся наследственная предрасположенность, патология при беременности (токсикоз, спонтанные выкидыши и др.), большой вес при рождении (более 4,5 кг), ожирение, гипертоническая болезнь, атеросклероз, а также сильные стрессы, не отработанные физической нагрузкой.

большинстве случаев чрезвычайно быстрое, нередко начинается с комы. К первичным симптомам относится похудание (даже при хорошем аппетите), ночное недержание мочи. Течение заболевания нередко бывает тяжелым, что обусловлено абсолютной недостаточностью инсулина. Зачастую эта форма диабета проявляется после перенесенных инфекций или психоэмоциональных травм.

Инсулинозависимый диабет развивается, как правило, после 55 лет и часто сочетается с избы-

точной массой тела. Признаки болезни появляются медленно, в течение нескольких недель или месяцев. Несоблюдение режима питания и схемы лечения, особенно если процесс изначально тяжелый, может привести к предкоматозному состоянию: резкая слабость, сильнейшая жажда, запах ацетона изо рта,

мочеизнурение. В таком случае нужно срочно исследовать кровь на сахар и принимать экстренные меры. Иначе наступит кома.

Есть две основные комы, связанные с диабетом, - гипергликемическая (или диабетическая) и гипогликемическая от передозировки инсулина. В первом случае уровень сахара в крови резко повысился, во втором - содержание глюкозы в крови катастрофически упало.

Принято выделять два типа **сахарного диабета: инсулинозависимый (I тип) и инсулинонезависимый (II тип)**. По клинической картине они сходны между собой, но различаются по характеру течения и по подходам к их лечению.

Инсулинозависимый, или юношеский, сахарный диабет развивается, как правило, в молодом возрасте и требует лечения инсулином. Начало этой формы диабета в

Диабетическая кома развивается постепенно, с периодом предкоматозного состояния, признаками которого являются обильное мочеиспускание, слабость, обмороки при быстром вставании, сухость кожи, глубокое дыхание, запах ацетона изо рта. Сознание постепенно угасает. Пульс прощупывается слабо, давление снижено. Диагноз подтверждается исследованием капли крови из пальца - сахар в таких случаях повышается до 300 мг%. **Лечение** - быстрое введение дозы инсулина подкожно до 50 единиц с повторными определениями сахара в крови. **Гипогликемическая кома**, при которой от передозировки инсулина сахар в крови падает ниже 80 мг%, развивается остро: потеря сознания, кожа бледная, влажная, судороги, пульс прощупывается слабо. **Лечение** - быстрое введение внутривенно 40-80 мл 40%-ного раствора глюкозы. Самый легкий, доврачебный метод выведения из предкоматозного гипогликемического состояния - пососать кусочек сахара или выпить очень сладкий чай. Понять, какая именно наступила кома, может только специалист, поэтому больного надо срочно доставить в реанимацию для оказания ему срочной помощи.

Лечение сахарного диабета в первую очередь должно быть направлено на максимальную компенсацию нарушений обменных процессов. Его эффективность можно оценить по снижению уровня сахара в крови и устранению выделения сахара с мочой. Существуют три основных метода лечения сахарного диабета: диета, терапия сахароснижающими препаратами и инсулинотерапия.

Диета для диабетика обязатель-

на. Принцип ясен: минимум углеводов, хлеба - всего 100 г в день, да и то в четыре приема. Из всех углеводов в рационе должны преобладать грубоволокнистые (клетчатка), содержащиеся в овощах, фруктах, отрубях. Обычно диабетикам рекомендуют съедать до килограмма овощей в день. Основу должны составлять те овощи, в которых преобладает клетчатка: капуста, огурцы, кабачки, помидоры, листовой салат, редис, щавель, зеленые бобы. Картофель, свеклу, морковь лучше ограничить (до 200 г в день), так как углеводы в них представлены не только клетчаткой, но и быстроусвояемыми сахарами.

Для восполнения витаминов назначают пивные и лекарственные дрожжи (группа В), отвар шиповника (С и А). При отсутствии противопоказаний в суточный рацион можно включать ржаной хлеб, богатый витаминами группы В. Прекрасный источник витаминов - фрукты и ягоды. Но надо избегать сладких - винограда, бананов, клубники, персиков и др., потому что в их состав входят быстроусвояемые углеводы (глюкоза, фруктоза и т.п.). Это относится и к сухофруктам.

Полезны продукты, богатые белком: творог, треска, овсяная крупа, соя. Если кислотность желудочного сока не повышена, рекомендуются кефир, простокваша. Во избежание метеоризма (вздутия кишечника) молоко следует разбавлять водой.

Из-за склонности больных сахарным диабетом к атеросклерозу ограничивают потребление продуктов, богатых холестерином (желтки яиц, икра, мозги, печень).

Иногда при лечении препаратами инсулина может развиваться **гипогликемия** -

состояние, характеризующееся резким снижением уровня глюкозы в крови. Появляются резкая слабость, потливость, чувство голода, возбуждение, дрожание рук, головокружение. Гипогликемия опасна, как и резкое повышение глюкозы

в крови, поскольку велика вероятность развития гипогликемической комы. Поэтому каждый, кто лечится инсулином, должен питаться регулярно и на всякий случай иметь при себе кусочек сахара, конфету или сладкое печенье.



ФИТОаптечка

Клевер, манжетка, сушеница помогут в лечении сахарного диабета. Смешать по 5 ст. ложек измельченных клевера, манжетки, сушеницы. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 2-3 часа, процедить. Довести кипяченой водой до прежнего объема. Настой принимать по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Т.ТИМОФЕЕВА, г. Воронеж.

Как сделать инъекцию

У меня сахарный диабет. Расскажите подробно, как правильно контролировать содержание сахара в крови и делать инъекции инсулина.

Е.БЕЛЯКОВА, Чувашия.

Для контроля содержания сахара в крови существуют глюкометры, но для определения сахара в крови и моче можно воспользоваться и специальными тестовыми полосками.

Для инъекций инсулина сейчас используются не только привычные виды шприцев, но и более удобные шприцы-ручки.

Пластиковые шприцы выпускаются со встроенной иглой с удобной градуировкой. Концентрация инсулина в шприце - 40 и 100 ед/мл.

Шприцы-ручки с полуавтоматическим дозатором инсулина, картриджем, и съемной одноразовой иглой

удобны, но в них нельзя смешивать разные инсулины. Чтобы не путать инсулины, шприцы-ручки выпускают разных расцветок. Можно приобрести шприц-ручку с дисплеем, который показывает время последней инъекции и дозу.

Последнее достижение науки - носимые инсулиновые помпы.

Следите за сроком годности инсулина. Храните его в холодильнике при температуре +2-8°C. Более низкие или высокие температуры уменьшают активность препарата, равно как и длительное хранение на свету. Флаконы или шприцы-ручки

можно хранить при комнатной температуре в течение одного месяца в бумажной упаковке.

Поскольку пик сахара в крови у многих больных приходится на утро, гормон лучше вводить сразу после пробуждения.

Скорость всасывания инсулина во многом зависит от места его введения. Чем больше жировой клетчатки, тем лучше всасывание. Оптимальными считаются передняя поверхность живота и бедра, а также наружная поверхность плеч и ягодиц.

Инсулин короткого действия целесообразнее вводить в область живота, пролонгированный - в бедра или ягодицы.

Не делайте укол в одно и то же место, ежедневно отступайте от него на 1,5-2 см, чтобы избежать уплотнения тканей, через которые инсулин всасывается медленнее, а это приведет к его недостаточному поступлению в кровь.

Анализ покажет

Всегда ли повышенный уровень сахара в крови является признаком диабета?

И.ЗАХАРЧУК, Ивановская область.

Уровень сахара в крови может подняться, например, после обильного застолья, с большим количеством алкоголя, жирной или углеводистой пищи. Жиры и сахар очень медленно всасываются, и к моменту сдачи анализа крови уровень сахара может быть еще повышен. Но при любых условиях уровень сахара в крови не должен быть выше 11 ммоль на литр. Этот показатель уже

Как правильно сделать инъекцию. Вымойте руки и подготовьте шприц и флакон с лекарством. Если инсулин продленного действия, предварительно флакон встряхните. Место прокола флакона тщательно обработайте спиртом, иглы руками не касайтесь.

Затем введите шприцем во флакон столько воздуха, сколько предстоит взять лекарства. Перевернув флакон, наберите лекарства чуть больше необходимой дозы, и воздух, попавший в шприц, выпустите вместе с излишком инсулина.

Захватив пальцами кожу вместе с мышечным слоем, не отпуская складку, все содержимое шприца введите перпендикулярно поверхности тела. Иглу вынимайте не сразу, иначе часть инсулина вытечет через ранку.

Для уменьшения числа инъекций эндокринологи иногда рекомендуют смешивать инсулины в одном шприце. Смешиванию не подлежат аналоги человеческого инсулина.

признак сахарного диабета.

Нужно сдавать кровь на сахар правильно. Накануне есть можно все, как обычно. Первый раз кровь надо сдать утром натощак, потом съесть привычный для себя завтрак прямо в поликлинике (йогурт, бутерброд и чашка кофе или чая), через два часа необходимо сдать еще один анализ, чтобы узнать, как организм реагирует на прием пищи. Для выявления скры-

тых нарушений углеводного обмена существует стандартный глюкозотолерантный тест. После этого врач примет решение, есть у вас диабет или нет.

Диабетическая ретинопатия

Из всех эндокринных заболеваний сахарный диабет наиболее часто вызывает осложнения на глаза, самым серьезным из которых считается диабетическая ретинопатия - поражение сетчатки, приводящее к значительным нарушениям зрения, иногда даже к слепоте. Что поможет глазам?

Как правило, в начальной стадии заболевания проблем со зрением не возникает. Со временем перед глазами могут появляться «мушки» и туманная дымка, мешающие отчетливо видеть. Это происходит потому, что высокий уровень сахара в крови оказывает неблагоприятное действие на кровеносные сосуды. Мелкие сосуды сетчатки глаз поражаются продуктами нарушенного обмена углеводов. Сетчатка лишается питания, в ней возникают отеки, кровоизлияния, откладываются продукты обмена

веществ, гибнут нервные клетки, развиваются аномальные сосуды, из которых происходят массивные кровоизлияния. Это заболевание называют диабетической ретинопатией. Быстрее всего оно развивается в тех случаях, когда человек не получает сахароснижающей терапии, инсулина и не придерживается специальной диеты.

Тактика и стратегия лечения диабета в идеале должна вырабатываться тремя специалистами - эндокринологом (диабетологом), окулистом и диетологом. В терапии диабетической ретинопатии имеют особое значение режим питания и нормализация углеводного обмена (инсулин, пероральные сахароснижающие препараты). Для правильного и долгого функционирования глаз жизненно необходимы витамины, особенно четыре из них - А, В₂, С и Е.

Растения, дарующие здоровье

Очень многие люди в наше время страдают от сахарного диабета. Лекарственные растения с лечебной целью при этом заболевании используются с давних пор, поэтому предлагаемые мной рецепты прошли проверку временем.

Травяная терапия может применяться как вспомогательное лечение при любой форме сахарного диабета. Лекарственные растения улучшают иммунитет, нормализуют обмен веществ и работу желудочно-кишечного тракта, ликви-

дируют застой в печени и желчном пузыре и, что немаловажно, снижают потребность в инсулине, а некоторые сами обладают инсулиноподобным действием, например, козлятник, аралия, левзея, женьшень.

Кроме простых рецептов с одним компонентом, существуют сборы трав, в состав которых входят несколько наименований растений. Наиболее известен и очень эффективен сбор «Арфазетин», который продается в аптеках. В его состав входят побеги черники, створки плодов фасоли, корень арии маньчжурской (или корневище с корнями заманихи), плоды шиповника, трава хвоща полевого, трава зверобоя, цветки ромашки аптечной. Содержимое одного пакетика заливают 2 стаканами горячей кипяченой воды, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут, процеживают, доливают настоем до первоначального объема и пьют до еды в теплом виде по 0,5 стакана 2-3 раза в день. Курс лечения не должен превышать 1 месяц.

Можно приготовить лекарственные смеси трав в домашних условиях.

■ Трава манжетки - 10 г, листья черники - 40 г, трава фиалки трехцветной - 20 г, плоды можжевельника - 20 г, семена льна - 20 г.

Заварите 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка и пейте как чай по стакану 2-3 раза в день.

■ Листья черники и травы козлятника - по 100 г, цветы бузины - 50 г, травы омеи белой - 30 г.

Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, настаивайте и пейте по стакану в день 2-3 раза после еды.

■ Листья черники - 100 г, трава земляники - 60 г, цветы липы - 40 г, цветы коровяка - 30 г.

Залейте 1 ст. ложку смеси стака-

ном кипятка, настаивайте и пейте по стакану после еды 2-3 раза в день.

В домашних условиях можно приготовить и полезные травяные отвары.

■ 60 г измельченного листа белой шелковицы залейте 1 л холодной воды, кипятите 2-3 минуты, настаивайте 6 часов, процедите и пейте по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

■ 1 ст. ложку сухой травы череды залейте стаканом кипятка (лучше в термосе), настаивайте 10 часов и пейте по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

■ 1 ч. ложку сухих семян льна принимайте утром и вечером, запивая кипяченой водой или молоком.

Еще несколько полезных для диабетиков рецептов.

Приготовьте льняную слизь: 2-3 ч. ложки семян льна залейте стаканом холодной кипяченой воды, настаивайте 3 часа и пейте перед сном для регулирования обмена веществ.

■ 2 ст. ложки сухих измельченных корней лапчатки прямостоячей залейте 1 л красного сухого вина, настаивайте в теплом прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите. Пейте по 15 капель 3-5 раз в день до еды.

■ Порошок из желудей принимайте по 1 ч. ложке, запивая водой, 3 раза в день перед едой.

В эти рецепты входят, кроме растений, мед, лимоны, орехи.

■ 20 свежих измельченных листьев герани кроваво-красной, 20 измельченных ядер сладкого миндаля и 3 лимона (с коркой, но без семян) смешайте с 400 г меда. Храните смесь в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

■ 2 ст. ложки измельченной кожуры лимона залейте 2 стаканами воды,

кипятите на слабом огне в закрытой посуде полчаса, настаивайте 10 минут, процедите. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

■ 100 г непросеянной кукурузной муки варите в течение часа в 1 л воды, постоянно помешивая, добавьте 2 ст. ложки малинового или вишневого сиропа, 3 ст. ложки порошка грецких орехов, 1 ст. ложку порошка листьев шелковицы. Съедайте по 300 г смеси 3 раза в день.

Для больных сахарным диабетом и при высоком содержании холестерина полезна разгрузочная диета из овсяной крупы.

■ Из 200 г крупы сварите на воде без сахара кашу и в течение дня съешьте 5 порций, запивая их отваром плодов шиповника.

■ При сахарном диабете очень

полезно есть грецкие орехи, свежие ягоды ежевики и пить 3-4 раза в день до еды гранатовый сок.

Необходимо также 1-2 раза в неделю проводить разгрузочные дни:

- огуречный день - 1,5 кг огурцов съедают в течение дня в 5-6 приемов;

- яблочный день - 1,5 кг яблок - в 6 приемов;

- арбузный день - 1,5 кг мякоти арбуза - в 5-6 приемов;

- кефирный день - 1,2 л кефира по 200 г выпивают за 6 приемов в течение дня;

- творожно-кефирный - 900 г кефира - по 150 г 6 раз в день, 300 г нежирного творога - по 100 г 3 раза в день.

Г. РУДЕНКО, г.Невинномысск Ставропольского края.

Сладкое - не лекарство

У меня стала часто кружиться голова, но я съедаю кусочек сладкого, и все быстро проходит. Может ли так начинаться диабет?

С.СЫЧЕВА, Курская область.

Ваше состояние характерно при повышенной выработке инсулина клетками поджелудочной железы. Это бывает и при передозировке инсулина больными сахарным диабетом, при хронических панкреатитах, при опухолях поджелудочной железы. Лечение головокружения с помощью сладкого может свидетельствовать и гиперинсулинизме, когда сама поджелудочная железа

по каким-то причинам вырабатывает инсулин в избытке.

Но головокружения часто возникают и при нарушении мозгового кровообращения, церебральных патологиях. Сладкое действительно улучшает функцию мозговых клеток и помогает преодолеть головокружение. Обязательно обратитесь к эндокринологу и неврологу, которые поставят правильный диагноз.

СПАСИТЕ ВАШЕ ЗРЕНИЕ!



Вам грозит операция?
С возрастом у вас ухудшилось зрение?

**Если вы теряете зрение - не теряйте время!!!
звоните в центр "Фарммед" и заказывайте "ВИДЕОМАКС"!**

Научные исследования и многочисленные клинические испытания показали: чтобы сохранить зрение в любом возрасте, принимайте

"ВИДЕОМАКС"!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- ✓ катаракта и глаукома
- ✓ снижение остроты зрения
- ✓ дистрофия сетчатки
- ✓ миопатия и дальнозоркость
- ✓ атеросклероз сосудов
- ✓ при воспалении век
- ✓ большие зрительные нагрузки
- ✓ зрительная усталость
- ✓ краснота
- ✓ боль и ощущение песка

- Сбалансированный состав "Видеомакса" обладает комплексным воздействием при возрастных изменениях зрения.
- Исчезают симптомы пелены перед глазами, ощущения песка в глазах.
- Проходит покраснение глаз и припухлость век.
- Эффективен при возрастной дальнозоркости, поражении глаз, при сахарном диабете и гипертонии.

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

РЕКОМЕНДУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:
8-800-333-95-75.

ТЕЛЕФОН В МОСКВЕ:
(495) 980-95-75.

Получить полный список рекомендаций по приему препарат и заказать "Видеомакс" вы можете по телефону **(495) 980-95-75.**

"Фарммед", 127015, г. Москва, ОГРН 507774455956. Реклама.

ЯПОНИЯ ПОБЕЖДАЕТ ДИАБЕТ!

Сенсационное открытие японских ученых позволило значительно повысить качество жизни больных диабетом, направляя их к излечению...

По данным Всемирной Диабетической Федерации (IDF), на сегодняшний день официальное количество больных сахарным диабетом составляет более 200 млн. человек. Каждый день в мире диагностируется 3200 случаев заболевания, каждые 10 секунд от диабета умирает 1 человек, 66 больных лишаются зрения, 153 теряют конечность... Сегодня сахарный диабет занимает третье место в списке смертельных заболеваний после рака и болезней сердечно-сосудистой системы. К 2025 году прогнозируется многократное увеличение количества заболевших.

Сахарный диабет - это очень коварное заболевание, которое может возникнуть в любой момент, протекает практически бессимптомно и приводит к тяжелым осложнениям. Если вы неправильно питаетесь, злоупотребляете сладким, алкоголем, имеете лишний вес, испытываете стрессы, повышенные эмоциональные и физические нагрузки, имеете возрастные заболевания или перенесли операцию, - вы в группе риска!

Сахарный диабет опасен тем, что затрагивает весь организм: поражает зрение, суставы, желудочно-кишечный тракт, печень, почки, сердечно-сосудистую и мочеполовую системы, резко обостряет течение уже имеющихся хронических заболеваний. Но самое опасное у диабета - это его тяжелые осложнения, чаще всего приводящие к инвалидности и гибели.

Если проблема сахарного диабета уже коснулась вас, не отчаивайтесь - выход есть! Его нашли японские ученые: это безопасное и эффективное решение - нутрицевтик «Экстракт Тоутти». Он разработан японской компанией «Nippon Supplement Inc.» и университетом Хоккайдо.

Лечение сахарного диабета в Японии принято проводить с помощью рационального питания и группы нутрицевтиков, к которым относится и препарат «Экстракт Тоутти», обладающий инсулиноподобным действием. В отличие от биологически активных добавок нутрицевтики обязательно проходят многочисленные клинические испытания и исследования, а значит, отвечают современным стандартам качества и безопасности.

«Экстракт Тоутти» - 100% натуральный препарат.

Главный ингредиент в нем - ингибитор альфа-глюкозидазы - биологически активное вещество Тоутитрис®, которое улучшает обмен веществ организма и препятствует повышению уровня сахара крови. «Экстракт Тоутти» имеет белковую структуру и воздействует на организм на молекулярном уровне. Он не вызывает никаких побочных эффектов и это очень важно! Воспринимается организмом абсолютно органично, действует мягко и не наносит вреда ЖКТ. «Экстракт Тоутти» обладает длительным, а не разовым эффектом.

Принимая препарат, вы можете не беспокоиться о передозировке - она полностью исключена! Это подтверждено клиническими исследованиями.

«Экстракт Тоутти» стимулирует выработку клеток, помогающих организму правильно воспринимать и перерабатывать глюкозу. За счет этого стабилизируются обменные и эндокринные процессы. Препарат помогает облегчить течение болезни, нормализует количество сахара и холестерина в крови. В этом смысле «Экстракт Тоутти» сегодня можно считать идеальным препаратом для пациентов с диагнозом «сахарный диабет».

Фактически он существенно замедляет, если не останавливает совсем диабетические осложнения, делая вас более свободными, а вашу жизнь легче!



Получить полную квалифицированную консультацию и заказать японский препарат «Экстракт Тоутти» сегодня можно только в Центре «Здоровье Нации», имеющем эксклюзивное право на его распространение на территории Российской Федерации. Тел: **(495) 661-97-27**

Во избежание подделки доставки в России осуществляются за счет покупателя. При заказе полного курса уточняйте сумму!

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Одобен и рекомендован Мин. здравоохранения, труда и народного благосостояния Японии. После приема курса препарата «Экстракт Тоутти» нормализация сахара крови наблюдалась у 82% человек «Экстракт Тоутти» - источник ингибитора альфа-глюкозидазы. Исследования «Экстракта Тоутти» проводились в Японии, США и России. СР №77.99.23.3.У.9160.8.06

ООО «Здоровье Нации» ОГРН 1087746084073 Адрес: 127287, г. Москва, Петровский проезд, д. 28, стр. 1. Реклама.

www.toutti.ru



ФИТОаптечка

При диабете поможет такое средство. 300 г свежей стручковой фасоли нужно хорошо промыть, подсушить и вместе со стручками пропустить через соковыжималку. Сок вылить в литровую банку и добавить в него морковного сока столько, чтобы банка заполнилась доверху. Соки перемешать и пить эту смесь в течение дня 10 дней подряд.

После этого проверьте анализ сахара в крови, показатели должны улучшиться.

Можно подключить к лечению соками настойку белой лапчатки - по 5-7 капель на 50 мл воды.

М. ШАЙД, г.Кострома.

Крапиву - в щи и салаты!

От диабета предлагаю полечиться с помощью таких рецептов.

Для приготовления настоя 50 г листьев крапивы двудомной нужно залить 0,5 л кипятка. Спустя 2 часа настой процедить и пить по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

Лучше заваривать свежие листья крапивы. Из молодой крапивы полезно готовить щи и салаты.

15-20 г стручков фасоли варят в течение 3-4 часов в 1 л воды (чтобы осталась половина начального объема). Полученный отвар остудить, процедить и принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды 3-4 раза в день в течение 3-4 месяцев.

1 ч. ложку мелко нарезанного корня одуванчика заварить как чай в стакане кипятка, настоять 20 минут, охладить, процедить. Принимать по четверти стакана 3-4 раза в день.

Для настоя 1 ст. ложку измельченных листьев грецкого ореха залить

стаканом кипятка, кипятить полминуты, настоять, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды в течение дня.

Можно использовать и перегородки грецкого ореха. Взять перегородки от 40 штук грецких орехов, залить стаканом кипятка и томить в эмалированной кастрюле на водяной бане в течение 1 часа. Остудить, процедить и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

Свежий сок свеклы пьют при диабете по четверти стакана 4 раза в день.

Отвар молодых побегов и листьев голубики болотной: 1 ст. ложку травы заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне. Охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При диабете благотворное действие оказывают свежие ягоды брусники.

2-3 измельченные репчатые лукавицы залить 2 чайными чашками теплой воды, выдержать 7-8 часов, процедить и пить настой по кофейной чашке 3 раза в день перед едой.

30 г хвоща полевого залить стаканом кипятка, кипятить 5-7 минут, настоять 2-3 часа. Процедить, принимать по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой. Хвощ полевой можно использовать в свежем виде (в салатах, начинке для пирогов), а также в виде настоя.

Салат из хвоща полевого: 2 стакана мелко порезанных листьев хвоща смешать с 50 г зеленого лука, 20 г щавеля, можно добавить 40-50 г листьев одуванчика и молодой крапивы. Посолить, заправить либо растительным маслом, либо сметаной.

10 измельченных плодов ши-

повника залить стаканом кипятка, кипятить 3-5 минут, настоять 4-5 часов. После процеживания отвара принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Листья черники - 50 г, стручки фасоли - 50 г, трава галеги - 50 г, листья мяты - 50 г.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л крутого кипятка и настоять 30 минут, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день до еды.

Листья пустырника - 10 г, листья земляники - 15 г, листья шелковицы - 20 г.

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3-5 минут, настоять в течение часа. Процедить, принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

Ж. СОРОКИНА,
г. Смоленск.

Печеный лук понижил сахар

Лекарственные растения и диета способствуют частичному восстановлению клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин.

Ешьте утром натощак печеный лук ежедневно в течение месяца. Потом сдайте кровь на анализы, и вы увидите, что сахар в крови понизился до нормы.

Хорошо снижают сахар семена горчицы (ежедневно съедайте щепотку семян). Семена горчицы прекрасно влияют на пищеварение, избавляют от запоров, усиливают выделение желчи.

Семена горчицы можно заменить семенами льна. По своим лечебным

свойствам эти растения аналогичны.

Хорошо помогает софора японская. Сделайте из нее настойку: 2 ст. ложки семян настаивайте на 0,5 л водки в течение 1 месяца. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день 1 месяц.

Введите в свой рацион салаты: 100 г корня петрушки, 2 яблока натрите на терке, сок 1 лимона, по вкусу добавьте зелень петрушки. Такой же салат можно сделать с пастернаком.

Ежедневно принимайте по 1 ч. ложке порошка топинамбура (земляной груши). Клубни топинамбура

вымойте, мелко нарежьте, высушите и разотрите в порошок.

Топинамбур лечит почти все сосудистые и обменные болезни,

позволяет уменьшить дневную дозу инсулина в крови.

Т. КАВАБАЕВА,

г. Кудымкар Пермского края.

Полезный совет

Больным сахарным диабетом я советую начать лечение в августе-сентябре, когда в картофеле содержится особенно много витаминов. Благодаря этому средству сахар в крови понижается, это проверено!

Принимать нужно по четверти стакана картофельного сока 2-3 раза в день. Курс лечения - 2 месяца.

Будьте здоровы!

Г. ПАЖИНСКАЯ,

Верхнеуральский район Челябинской области.

«Доктора» растут дома

Никто из нас не застрахован от простуд или ангина, а то и от чего-нибудь посерьезнее - вроде диабета. Если это случилось, надо лечиться. И тут помогут домашние растения, которые в любое время можно использовать в качестве своеобразной «скорой помощи».

КАТАРАНТУС РОЗОВЫЙ

Спиртовой экстракт катарантуса обладает сахаропонижающим и спазмолитическим действием - таким же, как у популярной но-шпы. Его готовят из измельченных листьев. Их заливают водкой в пропорции 1:20 и настаивают в темноте 7 суток. После процеживания экстракт переливают в темную бутылку и хранят в холодильнике. Принимают по 10 капель 2 раза в день в течение 10 дней для понижения концентрации сахара в крови. В качестве спазмолитика выпивают по 20-30 капель.

ДИХОРИЗАНДРА (ЗОЛОТОЙ УС)

Это еще одно растение для диабетиков. Оно особенно эффективно как средство поддержания концентрации глюкозы в крови у больных. Существуют два способа приготовления из дихоризандры лечебных препаратов.

Для спиртовой настойки берут нечетное количество междоузлий стебля (не менее 7 и не более 19), измельчают заливают 0,5 л водки. Настаивают в темноте в течение недели. Принимают по 30 мл за 30 минут до еды.

Чтобы приготовить водный настой, лист золотого уса длиной 20 см измельчают, заливают 0,7 л кипятка, укутывают, настаивают сутки. Настой пьют по 0,5 стакана 3 раза в сутки за 30 минут до еды. Принимают курсами - 20 дней прием, 10 дней перерыв.

Настой можно использовать и для полоскания при ангинах, тонзиллитах, ОРЗ. Он не портится и не прокисает даже при комнатной

температуре в течение полугода. Это свидетельствует о его мощном бактерицидном действии.

© «Будь здоров».



ФИТОаптечка

При сахарном диабете хорошо помогают настойки.

Надо взять 50 г зрелых желудей и 30 г молодых листьев грецкого ореха и залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели, чаще встряхивая. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

50 г измельченных молодых листьев и веток винограда надо залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели, чаще взбалтывая, затем процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Эта настойка хорошо лечит и гипертонию.

А. ГРОЗИНА, г. Рассказово Тамбовской области.

Что поможет снизить сахар в крови

У меня сахарный диабет. Наряду с медикаментозными препаратами мой врач-эндокринолог посоветовал использовать и лекарственные растения, помогающие снизить дозировку синтетических препаратов. Расскажите об основных противодиабетических растениях, которые применяются в народной медицине для лечения сахарного диабета.
А.ЮДИНЦЕВА, Красноярский край.

Ответ на эту просьбу содержится в письме одного из наших активных авторов Николая Михайловича БЕЗВЕРХНЕГО из г. Пятигорска Ставропольского края.

Растения, применяемые при сахарном диабете, в особенности при его средней тяжести и при тяжелом течении, не могут заменить инсулин

или его синтетические аналоги. Они являются лишь дополнительным средством лечения. Использование растений при сахарном диабете как основного средства возможно лишь при скрытой и легкой формах заболевания (под контролем врача). Во всех остальных случаях они применяются только вместе с сахаропонижающими препаратами.

Ученые, занимающиеся в клинических условиях лечением больных сахарным диабетом с помощью растительных препаратов, установили, что последние могут заметно снизить уровень сахара как в крови, так и в моче. Это вызвано тем, что в некоторых растениях содержатся вещества, аналогичные синтетическим сахароснижающим средствам.

Хочу рассказать о некоторых лекарственных растениях, обладающих противодиабетическим действием, применяемых в научной и народной медицине. Кроме описанных ниже видов растений, в качестве антидиабетического средства при легких формах и в начальной стадии диабета применяют **экстракт и настойку женьшеня, родиолы розовой (золотого корня), элеутерококка, лимонника китайского.**

КОЗЛЯТНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Это многолетнее травянистое растение семейства бобовых. Бобы многосемянные, длиной до 4 см. Цветет в июле-августе, семена созревают в августе-сентябре. Растет на мокрых и влажных лугах.

Лекарственным сырьем являются цветущие растения и семена. Собирают сырье в июле-августе. В траве и семенах козлятника содержится алкалоид галегин и сапонины. Га-

легин, обладая инсулиноподобным действием, понижает содержание сахара в крови и поэтому предложен для лечения главным образом легкой формы сахарного диабета и его начальной стадии.

Водные настои из цветущих растений и листьев в народной медицине используются в качестве потогонного, мочегонного и противоглистного средства.

Для настоя берут чайную ложку измельченных трав, заваривают стаканом кипятка, настаивают, процеживают и пьют по столовой ложке 4-5 раз в день.

ЧЕРНОГОЛОВНИК МНОГОВАРАЖНЫЙ

Растение семейства розанных со стеблем высотой 40-80 см, корень стержневой, утолщенный, ветвистый. Соцветие - небольшая округлая головка. Произрастает на сухих лугах, в степях, по краям дорог, по залежам, на глинистых и каменистых склонах. Для лечебных целей используют листья. Их собирают во время цветения растений. Сушат на чердаке, под навесами.

Отвар и настой листьев широко применяется при сахарном диабете.

ЛОПУХ ВОЙЛОЧНЫЙ

Лекарственным сырьем являются корни и листья. Цвет корней снаружи серовато-бурый, внутри бледно-серый. Вкус сладковатый. Заготовку корней проводят в сентябре-октябре у растений первого года жизни. Сушку их проводят на открытом воздухе, в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Кроме войлочного, лекарственное значение имеют и другие виды лопуха - лопух большой,

малый, дубравный, практически используемые наравне с описанным.

Корни лопуха применяют в виде отваров и настоев внутрь как мочегонное, потогонное, желчегонное и слабительное средство. Используется растение и при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Наружно, в виде мазей, используют его при кожных заболеваниях. Настой корней (репейное масло) применяют для втирания в кожу головы, для укрепления волос.

В народной медицине настоем и отваром корней лопуха большого пьют при подагре и сахарном диабете. Отвар листьев также употребляют при лечении сахарного диабета: по 1 ст. ложке на стакан воды 3 раза в день.

При сахарной болезни применяется и корень лопуха в виде настоя: 20 г измельченного корня заваривают 1,5 стакана кипятка, настаивают 2 часа, пьют по половине стакана три раза в день.

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Биологическая особенность цикория: его красивые голубые и синие цветки раскрываются рано утром, во второй половине дня они закрываются. В лекарственных целях используется все растение. В народной медицине используется отвар из корней цикория обыкновенного как средство, возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, при заболеваниях печени, почек. Инулин, добытый из корней цикория, широко применяют в питании больных диабетом, он заменяет крахмал и сахар.

Чайную ложку измельченных и высушенных корней кипятят в стакане воды 10 минут, дают остыть,

процеживают и пьют по столовой ложке 4-5 раз в день. 10 г сухой травы цикория заваривают 2 стаканами кипятка, после остывания процеживают и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день. Цикорий обладает также противомикробным и вяжущим действием. Корни этой травы рекомендуют как заменитель кофе для диабетиков и больных гипертонической болезнью.

При сахарном диабете в народной медицине используют также и другие растения.

ОВЕС ПОСЕВНОЙ

Настой из соломы (100 г на 1 л воды) употребляют по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой. Хорошее действие оказывает отвар зерна овса с оболочкой, который можно готовить 2 способами.

1. 100 г овса залить 3 стаканами кипятка, кипятить час, затем настаивать 6 часов в теплом месте и принимать по полстакана 3 раза в день.

2. 500 г овса обдают литром крутого кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и принимают по стакану за час до еды 3 раза в день.

Особенно эффективен следующий сбор: **фасоль, семена льна, солома овса, листья толокнянки** берут поровну, измельчают. Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, кипятят 10 минут, доливают горячей водой до первоначального объема, настаивают 2 часа, процеживают через марлю и выпивают в течение дня.

Прием рекомендованных растительных лекарственных средств необходимо согласовывать с назначениями врача-эндокринолога и проводить под контролем анализов содержания сахара в моче и крови.



ФИТОаптечка

При сахарном диабете смешать 1,5 ст. ложки корневой одуванчика и по 2,5 ложки измельченных листа черники и травы крапивы двудомной. Приготовить отвар: 1 ст. ложку смеси залить в эмалированной посуде 2 стаканами кипятка, закрыть крышкой и поместить на водяную баню. Выдержать 15 минут, периодически помешивая. Охлаждать 45 минут, процедить и довести объем до 2 стаканов кипяченой водой. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

В.КЛЮЧКИНА, Тульская область.

Разгрузка

Рекомендую несколько оригинальных разгрузочных диет при сахарном диабете. Разгрузочные дни проводятся 1 раз в неделю.

Если в предлагаемой диете мало углеводов, больные инсулинозависимым сахарным диабетом в день разгрузки или не принимают инсулин, или резко уменьшают вводимую дозу (предварительно посоветовавшись с врачом), а больные инсулинонезависимым сахарным диабетом исключают в этот день прием антидиабетических препаратов.

ДИЕТА № 1

1-й завтрак - 1 стакан чая (несладкого) или чашечка черного кофе.

2-й завтрак - 40 г сыра.

Обед - 1 яйцо вкрутую, 120 г мяса без жира, поджаренного на сухой сковороде, 20 г сыра.

Полдник - как 1-й завтрак.

Ужин - 120 г мяса, овощной салат на растительном масле.

Перед сном выпить стакан отвара мяты.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ДИЕТА

Завтрак - 1 стакан молока.

Обед - 300 г картофельного пюре.

Ужин - картофельный салат (200 г картофеля, яйцо, соль, уксус, раст. масло, черный перец).

ДИЕТА № 2

Завтрак - 2 чашки чая или кофе, 2 ломтика хлеба, 2 яйца всмятку, 3 помидора.

Обед - 250 г мяса, жаренного без жира, салат, яблоко.

Ужин - такой же, как завтрак.

Надеюсь, что эти диеты помогут. Они эффективны и их несложно выполнить. Желаю больным сахарным диабетом терпения. Пусть у вас все получится.

С. ПАРХОМЧУК, с. Спицевка
Ставропольского края.

Лимон снижает сахар и вес

Расскажу, как я лечусь сама и лечу своих родственников.

У моей мамы периодически повышается сахар в крови. Перед сдачей анализов она выжимает сок одного лимона, разбивает одно яйцо и перемешивает. Эту смесь выпивает утром натощак в течение трех дней подряд, а потом еще несколько раз за месяц. Сахар в крови после этого не превышает нормы.

А вот рецепт, который помог моему мужу избавиться от лишнего веса. Это средство прекрасно справляется с запорами, налаживает работу ки-

шечника. Мой муж весил 103 кг, а за 1,5 месяца сбросил 22 кг. Смешайте 100 г меда, 50 г изюма, 1 ст. ложку подсолнечного масла, 50 г сухих листьев сенны.

Изюм проверните через мясорубку (я давила чесночницей), смесь положите в стеклянную банку и поместите в холодильник.

Употребляют лекарство по 1 ч.ложке утром или вечером до еды.

Мы применяли на ночь, утром кишечник легко очищался.

Г. САБОВА, Ремонтненский район
Ростовской области.

Сок по рюмочке

В августе 2007 года мне поставили диагноз: сахарный диабет 2-го типа. Я стала придерживаться диеты и лечиться народными методами.

Брала 3 кг зеленой редьки (ее из Узбекистана привозят), натирала на мелкой терке, добавляла 0,5 л водки, перемешивала и складывала в трехлитровую банку. Закрывала горлышко банки тканью и ставила в темное место на 40 дней, потом процеживала и пила по маленькой рюмочке 4-5 раз в день, а гущу съедала.

Если болезнь давняя, то нужно выпить 3 банки настойки из редьки, но не сразу, а с перерывами в 10 дней. Лично я провела 1 курс лечения зеленой редькой, а затем стала лечиться по другому рецепту.

6 луковиц белого цвета (размером с куриное яйцо) нужно запечь

до мягкости в духовке (или в печи, на плите, на сковороде (без жира), в кастрюле, на костре). Если лук долго запекать, то он будет сладким, если меньше, то с горчинкой. Делайте по своему вкусу. Съедать нужно по 2 луковицы 3 раза в день за 15-20 минут до основного приема пищи.

Я лечилась с помощью этих рецептов, и сейчас у меня сахар в крови в норме. Продолжаю придерживаться диеты.

Есть у меня еще один рецепт лечения диабета (сама его не применяла), с помощью которого одной моей знакомой удалось снизить сахар до 7 единиц (а был он у нее 12 ммоль/л).

1 ч. ложку высушенных почек обыкновенной сирени нужно залить 0,5 стакана воды, поставить на огонь,

варить 1-2 минуты (не больше), затем 2 часа настаивать, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день через равные промежутки времени. Курс лечения - 3-4 недели.

При необходимости можно провести несколько таких курсов с перерывами в 1,5-2 недели.

А. АГЕЕВА,
г. Пенза.

Мыло с маслом лечит раны

Диабет - болезнь серьезная и опасна своими осложнениями. Я читаю разные газеты о здоровье и собрала рецепты, которые помогут при незаживающих ранах.

Смешайте поровну **сливочное масло и хозяйственное мыло**, предварительно их размягчив, затем добавьте испеченную луковицу. Сделайте однородную массу и в теплом виде нанесите ее на больное место, а ногу завяжите бинтом.

При незаживающих ранах соедините по 100 г **еловой живицы, свиного внутреннего сала, пчелиного воска**, смесь прокипятите. Получится полезная мазь. Рану промойте известковой водой (1 ст. ложку гашеной извести растворите в 1 л воды), затем закрепите повязку с приготовленной мазью.

При диабете принимайте семена

льна. 2 ст. ложки семян льна растереть в муку, залить 0,5 л кипятка, кипятить 5 минут в эмалированной кастрюле. Остудить, но крышку не снимать - за время остывания шелуха осядет на дно. Отвар надо выпить теплым за один прием за 20-30 минут до завтрака. Шелуху можно выбросить.

Если у вас запор, то пейте отвар вместе с шелухой. Через месяц пройдут боли в подреберье, улучшится цвет лица, поднимется настроение.

А еще диабетикам полезно принимать цикорий (он продается в аптеках). Пить настой цикория можно вместо воды и чая. Цикорий снижает сахар в крови, а также выводит токсины через почки, тем самым предупреждая развитие осложнений.

Р. ТУХВАТУЛЛИНА,
г. Уфа.

Диабет беременных

Можно ли во время беременности заболеть диабетом?

Во время беременности сахар в крови может повышаться, и это

В. ЛИФШИЦ, Хабаровский край.

считается признаком особого вида диабета - так называемого диабета

беременных. Он может появляться в период беременности и проходить после родов, но может и остаться на всю жизнь, вылившись в диабет первого или второго типа. Если наблюдаются подобные проявления, значит, женщина была предрасположена к развитию диабета, и в период, когда все ее эндокринные силы напряжены из-за беременности, это

заболевание может проявиться.

Как правило, в случаях повышения сахара в крови у беременных рекомендации даются те же, что и при диабете: соблюдение правильного питания, диеты, иногда, в зависимости от показателей сахара в крови и в моче, назначают сахароснижающие средства или инсулин на период беременности.

Лечебные сборы

Среди лекарственных растений немало таких, которые содержат гликокинины, - вещества, обладающие действием, подобным инсулину. Они используются как вспомогательное средство при лечении сахарного диабета. Гликокининами богаты, например, козлятник, стручки фасоли, кукурузные рыльца, крапива двудомная, одуванчик лекарственный и другие растения. Вот несколько полезных рецептов, которые помогут улучшить состояние при сахарном диабете.

СТВОРКИ ФАСОЛИ

20 г сухих измельченных створок кипятить в литре воды до 3 часов. После охлаждения процедить и принимать полученный настой по 0,5 стакана 4-5 раз в день.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

10 г измельченного лаврового листа залить 2 стаканами крутого кипятка и дать настояться в течение 2-3 часов, процедить. Принимать настой по 0,5 стакана 3 раза в день.

ОВЕС

100 г зерен залить 2 стаканами

воды, дать настояться 2-3 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

ЧЕРНИКА, КРАПИВА, БУЗИНА

Смешать 2 части листьев черники и по 1 части травы крапивы двудомной и цветков бузины черной. 1 ст. ложку смеси залить в эмалированной кастрюле стаканом кипятка. Закрыть крышкой, нагревать на водяной бане полчаса. Охлаждать 30-40 минут, процедить, кипяченой водой довести до первоначального объема. Принимать отвар по четверти стакана 3-4 раза в день.

МНОГОКОМПОНЕНТНЫЙ СБОР

Смешать 2 части листа черники и взятых по 1 части корней заманихи высокой, девясилы, травы хвоща полевого, плодов шиповника, травы зверобоя, цветков ромашки, листьев мяты и череды трехраздельной. 10 г (1 дес. ложку) смеси залить стаканом кипятка и настоять в течение 2 часов, процедить. Довести кипяченой водой до прежнего объема. Настой

принимать по трети стакана 3 раза в день.

Салат из свежей капусты и авокадо тоже снижает сахар в крови.

Чтобы определить, какой рецепт подходит именно вам, сначала посоветуйтесь с врачом, а затем при-

меняйте рекомендованные им сборы по очереди: в течение месяца один отвар или настой, после двухнедельного перерыва - другой. Все отвары и настои нужно пить перед едой.

О.ЛАЗБИНА,
Самарская область.

■ Кстати

Молочные продукты способны предупреждать такие болезни, как атеросклероз, ожирение или исхудание, сахарный диабет, желудочно-кишечные заболевания и прочие, если в организм поступает не менее 1 г белков в день на 1 кг массы тела.

Из кисломолочных продуктов особенно полезны ацидофильные, которые уменьшают процессы гниения и регулируют работу кишечника: ацидофильная простокваша и творог, паста, ацидофильное молоко. При ожирении лучше использовать обезжиренные молочные продукты.

Так что пейте молоко! И без существенных затрат вы надолго отодвинете время старения.

Соколечение при диабете

Главную ценность свежих плодов представляют живые белки - ферменты, или энзимы. Это биологически активные вещества, усиливающие, регулирующие, многократно ускоряющие жизненно важные процессы и изменения в организме.

Свежевыжатый сок содержит «живую» структурированную воду, которая наиболее соответствует структуре воды нашего тела, и огромное количество витаминов, макро- и микроэлементов и полезных кислот. Сырые соки усваиваются так быстро и полно, как никакая другая пища.

Сырьем для получения сока

должны быть спелые, не поврежденные, тщательно вымытые овощи и фрукты. Можно использовать терку или соковыжималку. При этом желательно, чтобы в сок попали и мельчайшие частицы клетчатки, дополнительно обогащающие его целебными веществами, - мякотью.

Свежевыжатый сок не подлежит хранению и должен быть употреблен в течение 2 часов после приготовления. Исключением является свекольный сок: чтобы из него улетучились вредные вещества, его необходимо подержать в холодильнике 2 часа и только потом пить.

Смеси соков для лечения диабета можно сочетать с диетой и приемом сахаропонижающих препаратов. Вот какие соки полезно смешивать:

морковь (300 мл), шпинат (180 мл);

морковь (200 мл), сельдерей (120 мл), петрушка (400 мл), шпинат (90 мл) - «калиевый суп»;

морковь (180 мл), салат-латук (120 мл), фасоль стручковая (90 мл),

брюссельская капуста (90 мл);

морковь (200 мл), сельдерей (150 мл), цикорий-эндивий (60 мл), петрушка (60 мл);

морковь (270 мл), сельдерей (150 мл), петрушка (60 мл);

морковь (180 мл), брюссельская капуста (150 мл), фасоль стручковая (150 мл);

морковь (250 мл), салат-латук (150 мл), шпинат (90 мл).

Травы помогут диабетiku

Можно ли вылечить диабет травами?

О.КАМАЕВ, Чувашия.

Ученые выявили закономерность: чем раньше начато лечение диабета травами, тем оно эффективнее. Они советуют обязательно пить целебные настои в первые два года болезни.

В состав каких растений входят биологически активные компоненты, помогающие привести в норму обменные процессы в организме человека? Лекарственные травы и ягоды имеют ряд преимуществ перед синтетическими препаратами: они усиливают действие противодиабетических средств, действуют мягко и могут применяться длительное время без побочных явлений. Но лекарств и правильного образа жизни никакие травы не заменят. Фитотерапия эффективна лишь в комплексе с другими методами борьбы с диабетом. Полезен настой из листьев черники. Биохимики выделили из них особые вещества - гликозиды, снижающие уровень сахара в крови

на 35-40% и уменьшающие другие симптомы диабета - жажду, сухость во рту.

Большой эффект по снижению уровня сахара оказывают ягоды и листья черники и голубики. 2 ст. ложки измельченных листьев (свежих или сухих) залейте стаканом кипятка в эмалированной кастрюле и нагревайте под крышкой на водяной бане 15 минут. Затем охлаждайте 45 минут, процедите через 5-6 слоев марли, отожмите сырье и долейте кипяченой воды до первоначального объема. Принимайте по полстакана 3-4 раза в день.

По тому же рецепту можно приготовить настои из листьев голубики, грецкого и маньчжурского ореха, зверобоя, девясилы, крапивы двудомной, вики посевной, гречихи птичьей, листьев тутового дерева (шелковицы), корня одуванчика, стручков фасоли. Используйте их в таких же дозах по 3 недели, чередуя

в течение года.

Рекомендуются свежие и сушеные ягоды ежевики, а также принимать 3 раза в день до еды по трети стакана настоя из ее листьев. 2 ч. ложки сухих измельченных листьев залейте на 30 минут стаканом кипятка.

4–6 столовых ложек в день сока из ягод лесной земляники или тутового дерева помогут держать уровень глюкозы в крови под контролем. Еще лучше есть эти ягоды целиком: летом в свежем виде, а осенью и зимой – в сушеном. Целебным действием обладает сок из клубней молодого картофеля, граната, кизила, груши,

малины, свежих капустных листьев.

Лечитесь настоем плодов и листьев шиповника.

10 очищенных от семян и измельченных ягод или столовую ложку измельченных листьев шиповника залейте стаканом кипятка, кипятите 5 минут. Напиток из плодов настаивайте 4–5 часов и употребляйте по полстакана 3–4 раза в день. Настой из листьев выдержите в теплом месте всего час и пейте вместо чая по стакану 3–4 раза в день.

Особенно эффективны сборы, действующие сильнее, чем каждое лекарственное растение по отдельности.

■ Кстати

Синдром «ползания мурашек» по ладони говорит о том, что у человека проблемы с эндокринной системой. Влажные руки также указывают на эндокринные неполадки, возможно, на гиперфункцию щитовидной железы. А сухость и бледность кожи на ладонях – на гипопункцию щитовидки (гипотиреоз).

Эндокринное ожирение

Ожирение - это болезнь

Нарушения обмена веществ и патологии эндокринной системы также могут стать причинами возникновения и развития этого заболевания. Эндокринное ожирение возникает на фоне изначального

нарушения работы желез внутренней секреции (надпочечников (гиперкортицизм), щитовидной железы (гипотиреоз), половых желез (гипогонадизм). Играет большую роль наследственная предрасполо-

женность к накоплению избыточной массы тела. К развитию ожирения более склонны люди старше 40 лет в связи с постепенным замедлением скорости обменных процессов в организме.

Общим симптомом ожирения является избыточная масса тела. В зависимости от степени заболевания нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы, беспокоят головная боль, повышение артериального давления, одышка. Со стороны ЖКТ – повышение аппетита, запоры, вздутие живота, тошнота, горечь во рту. У женщин происходит нарушение менструального цикла, у мужчин – снижение потенции. Кстати, ожирение чаще развивается у женщин, чему способствуют особенности гормональной регуляции. Ожирение может вызвать множество осложнений со стороны практически всех систем органов: атеросклероз, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата, происходят серьезные нарушения обмена веществ в организме, тяжелые поражения почек и печени.

Общим симптомом ожирения является увеличение массы тела. Чтобы определить, есть ли у вас лишний вес, нужно подсчитать так называемый индекс массы тела (ИМТ). Для установления диагноза используют индекс массы тела, вы-

числяемый по формуле: масса (кг), деленная на квадрат роста (м). Для людей среднего возраста нормальным индексом масса тела считается 20–26.

С увеличением массы тела появляются и нарушения в состоянии здоровья. Может беспокоить слабость, дневная сонливость, перепады настроения, повышенная возбудимость, раздражительность. Со стороны желудочно-кишечного тракта нарушения проявляются в виде горечи во рту, изредка может беспокоить и тошнота. Практически у всех таких пациентов отмечается одышка даже при незначительной физической нагрузке, отеки, боли в суставах и позвоночнике.

Эндокринное ожирение характеризуется повышенным аппетитом, нередко во второй половине дня, а также ночным голодом, жаждой. Женщин могут беспокоить нарушения менструального цикла, бесплодие, другие признаки нарушенного гормонального фона. Мужчины могут страдать от снижения потенции.

В результате нарушения питания кожи при эндокринном ожирении могут появляться стрии (растяжки кожи) на бедрах, животе, плечах, подмышечных впадинах в виде мелких розовых полосок. Возможна гиперпигментация локтей, шеи, мест трения кожи одеждой. Частым спутником является повышенное давление.

■ Кстати

По данным Всемирной организации здравоохранения, в 1995 году в мире насчитывалось 200 миллионов людей с избыточной массой тела, сейчас их число возросло до 300 миллионов. К сожалению, и дети не исключение. За последние 20 лет детей, страдающих ожирением, стало больше вдвое.

Опыт борьбы за здоровье

Я победил!

Заболел сахарным диабетом я в апреле 1999 года. Лечился травами, вводил инсулин, ничего не помогало. Врачи были бессильны, и тогда я решил, что сам вылечу сахарный диабет.

Диету соблюдал первый год, затем стал понемногу в рацион питания вводить сладости и мучное. После того как началось стабильное улучшение, на свой страх и риск, втайне от лечащего врача стал делать перебивы в приеме инсулина, сначала пропускал один укол утром, затем полностью день, а потом и несколько дней. С собой у меня всегда были шприц с дозой инсулина и пузырек с настойкой трав. В первые дни, когда я не вводил инсулин, примерно часам к 10 начиналась слабость, иногда было головокружение, раза 3-4 даже с потерей ориентации, тогда приходилось принимать настой трав. В дни, когда я отказывался от инсулина, настой трав я принимал 4-5 раз в день. Постепенно слабость и головокружение стали проходить, и я стал уменьшать дозу настойки трав.

В ноябре 2001 года меня перевели с инсулина на таблетки «Манинил». Первую неделю я принимал 2 таблетки в сутки, но на третий или четвертый день приема я ощутил признаки гипогликемии, пришлось принять сладкого, на следующий день произошло то же самое. Я позвонил своему врачу и согласовал

уменьшение дозы «Манинила». Постепенно, уменьшая дозу «Манинила», я перешел на таблетки «Диабетон», сейчас принимаю 1 таблетку в сутки. Настойку трав и пчелопродукцию принимаю утром и вечером. Начиная с сентября 2001 года сахар в крови натощак у меня колеблется от 4,3 до 5,1 ммоль/л, а через 2 часа после завтрака в пределах 5,5 ммоль/л. Однажды перед сдачей крови на анализ я три дня специально ел конфеты, сахар, оладьи. Анализы показали, что сахар в крови у меня натощак 4,7 ммоль/л, гликемия - 6,52 ммоль/л, гликированный гемоглобин - 5,8%.

Для того чтобы уйти от инсулина, мне понадобилось почти два года, травы и пчелопродукцию я принимаю до сих пор и, думаю, принимать буду еще два - три года, хотя диеты, которая необходима при сахарном диабете, я сейчас не придерживаюсь, живу нормальной жизнью, иногда забываю и про таблетки.

Я никому не рекомендую отказываться от медикаментозного лечения или проводить над собой опыты, как это делал я. Лечение должно проводиться под контролем лечащего врача, ведь лечит врач, а не знахарь, но сборы трав должен подбирать человек, разбирающийся в этом, ведь травы не безобидные средства, как это привыкли считать люди. Травы могут как помочь, так и навредить, притом навредить очень сильно.

Поэтому я не указываю состав сборов трав не потому, что это какой-то секрет, я подчеркиваю - сборы трав и пчелопродукция должны подбираться индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его организма, тогда достигается положительный результат.

В 2003 году я был на приеме у своего врача. Перед этим я три дня сдавал различные анализы, а перед сдачей за две недели я отказался от приема «Диабетона», включил в рацион питания сладости, мучное. Когда шел на прием, то, признаюсь, сердечко стучало: а вдруг сахар снова у меня выше нормы? Но результаты поразили не только меня: все было в норме, даже ниже средних показателей. Врач у меня сменился, а новый врач сначала даже спросила, зачем я пришел, ведь анализы хорошие. И когда я ей сказал, что я вводил 34 ед. инсулина, но поверила, пока не прочитала карточку.

С января 2004 года я вообще перестал принимать медикаментозные препараты, принимаю по 1 чайной ложке своей настойки на травах два раза в день, утром и вечером, заедая чайной ложкой меда. Послед-

нее время вечером стал забывать принимать настойку, если раньше организм сам «напоминал» мне о необходимости принять дозу, то сейчас этих сигналов не стало. Правда, вместо традиционного чая я пью чай из трав, сборы которых составляю с учетом своей болезни.

В прошлом году я ни разу не был у эндокринолога, врачи разыскивали меня сами и интересовались, почему я не прихожу за лекарствами. Я впервые выдержал два больших поста, сначала было трудновато, даже иногда случались легкие головокружения, но никаких других негативных проявлений не было. Еще два раза я испытал волнения, когда, простыв, буквально «лежал пластом» дома с высокой температурой. Боялся, что сахар в крови у меня снова «прыгнет», но этого не произошло.

В настоящее время я веду обычный для здорового человека образ жизни. Только уменьшил потребление сахара: если раньше в кружку с чаем я клал четыре ложки сахара, то сейчас кладу две.

С. КЛИМОВ,
с.Ильинка Казанского района
Тюменской области.

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.

Спасла «поза дерева»

Врачи считают диабет неизлечимой болезнью. Их усилия в основном направлены на то, чтобы с помощью лекарств удерживать в пределах нормы уровень сахара в крови. Но этого результата можно достичь и без таблеток, если как следует потрудиться.

Я считаю, что здоровье можно только заработать. Мы всю жизнь трудимся, чтобы заполучить жизненные блага, но разве высшим из них не является крепкое здоровье? Начните бороться за него уже сегодня, как бы вы себя ни чувствовали - хорошо или плохо.

К великому сожалению, я спохватился только на больничной койке, когда сахар у меня в крови достиг 13 ммоль/л, а артериальное давление стойко держалось на уровне 170/100 мм рт. столба. А было мне тогда всего 42 года.

Посмотрев мои анализы, врач категорически заявила, что если сахар до утра не придет в норму, то мне будут колоть инсулин в живот. Это была самая длинная ночь в моей жизни. Я понял, что единственный виновник такого плачевного состояния здоровья - я сам, и решил искать выход из этой ситуации.

Несколько лет назад я занимался китайской гимнастикой цигун, которая укрепляет организм, восстанавливает жизненные силы. Это древняя техника исцеления, часть традиционной китайской медицины, базирующаяся на умении направлять энергию (на востоке ее называют энергией ци) в больной орган. Я восстановил в памяти упражнение «поза дерева» и начал его выполнять. Расслабив-

шись, стал направлять энергию ци в поджелудочную железу (именно она вырабатывает инсулин и отвечает за содержание сахара в крови).

А к утру у меня сложился план действий. В него прежде всего вошла борьба с лишним весом. Я запретил родственникам приносить мне еду, решил ограничиться исключительно больничной пищей. Геркулесовая каша, постные щи, гречка, тушеная капуста с кусочком рыбы или курицы - разве не так питались наши предки? Если не искать в еде источник райского наслаждения, то именно такая пища и требуется человеку - насыщающая, но не слишком калорийная.

Через три недели мой вес снизился на пятнадцать с половиной килограммов. Давление опустилось до 120/70 мм рт. столба, сахар - до 3,8 ммоль/л.

С тех пор прошло семь лет. Сахар у меня в крови немного колеблется, но остается в пределах нормы, давление - тоже, вес - стабильный.

Чтобы контролировать все эти показатели, я придерживаюсь четких правил: никогда не ем после 17 часов, никогда не переедаю, придерживаюсь активного двигательного режима. В него входят продолжительные пешие прогулки, езда на велосипеде, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины и упражнение из гимнастики цигун «поза дерева».

Выполняется оно так.

Исходное положение - стоя (можно лежа). Ноги на ширине плеч, стопы расходятся под углом 45 градусов, ноги слегка согнуты в ко-

ленях. Руки подняты на уровень глаз. Плечи расслаблены, локти немного свешиваются.

Представьте себе, что вы обхватываете руками дерево. Кисти разверните ладонями друг к другу, пальцы разведите. Голову держите прямо, взгляд направьте перед собой, ни на чем его не фиксируя. Вдох - энергия ци входит в вас. Выдыхая, вы направляете ее в больной орган - в нашем случае это поджелудочная железа.

Вначале выполняйте упражнение в течение 5 минут и постепенно до-

водите его продолжительность до 30 минут, но не более одного раза в день. Направляя энергию в больший орган, старайтесь достигнуть ощущения в нем тепла или, наоборот, холода.

А колоть инсулин мне, к счастью, не пришлось. К утру после той бессонной ночи уровень сахара у меня в крови упал до 4,9 ммоль/л. Это была маленькая победа, но она много для меня значила. Оставалось закрепить достигнутое.

В.КОМАРОВ.

© «Будь здоров».

Бой с диабетом

Важнейшее условие борьбы с диабетом - правильный психологический настрой. Поэтому полезно использовать любые методы, снимающие стресс и нервное напряжение. Сможет ли человек подчинить себе диабет, зависия в первую очередь от самого больного - от его решимости, настойчивости и веры в выздоровление.

Любые проявления сахарного диабета неприятны и опасны, но еще большую угрозу несут его осложнения - поражения стенок артерий, приводящие к инсультам, значительное снижение зрения, иногда до слепоты (диабетическая ретинопатия) вследствие изменения сосудов сетчатки глаза, образование трофических язв на стопах, опасное развитием гангрены (диабетическая стопа). Поэтому врачи обращают серьезное внимание на профилактику таких осложнений.

Больные диабетом должны взять себе за правило ежемесячно про-

верять зрение у врача-окулиста и внимательно следить за состоянием ног.

Ежедневно осматривайте ступни, в первую очередь подошвы, чтобы не пропустить начало грибкового заболевания. Его симптомы: покраснения и белый налет, шелушение между пальцами. Постоянный контроль за состоянием кожи на ногах позволяет вовремя заметить появление небольших ранок, язвочек, потерь тканей, нагноений, которые при диабете могут привести к гангрене. Чтобы не травмировать кожу стоп, нельзя тереть их жесткой щеткой, срезать мозоли, сильно подрезать ногти. Ноги каждый день мойте теплой водой, используя мягкое мыло, и тщательно высушивайте после мытья кожу. Симптомом развивающегося осложнения может служить зуд. При его появлении следует срочно обратиться к врачу.

Травами нельзя заменить инсулин, если вам он жизненно необхо-

дим, растений, содержащих гормон поджелудочной железы, не существует. Но в комплексе с другими методами лечения фитотерапия значительно улучшит самочувствие.

Сбор 1. Смешать 7 растений: лист черники, створки фасоли - по 20 г, плоды шиповника, хвощ полевой - по 15 г, корень аралии маньчжурской, траву зверобоя, цветки ромашки - по 10 г. 1 дес. ложку сбора залить 2 стаканами горячей воды. Нагревать на водяной бане 15 минут в эмалированной посуде, охладить в течение 40-50 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в течение месяца. Через 2 недели курс надо повторить. В течение года необходимо провести 3-4 таких курса. Этот сбор снижает уровень сахара в крови и улучшает функцию печени. При высоком давлении этот сбор применять не следует.

Сбор 2. В него входят свежие листья ольхи, лебеды и крапивы. Смешать 0,5 ст. ложки ольховых листьев, 2 ст. ложки травы лебеды и 1 ст. ложку крапивы. Залить стаканом кипятка, дать настояться. Пить по 1 ч. ложке 2 раза в день утром и вечером в течение трех недель.

Курс лечения надо проводить обязательно в мае, когда в растениях особенно много биологически активных веществ.

Сбор 3. Корни лопуха, створки фасоли, листья черники смешать в равных частях. Взять 60 г (3 ст. ложки) смеси, залить литром холодной воды, настаивать 12 часов, затем кипятить 5 минут и настаивать еще час, процедить. Принимать по 3/4 стакана 5 раз в день через 1 час после еды.

Всемирная организация здравоохранения и Всемирная диабетическая ассоциация пришли к выводу,

что правильно подобранные физические упражнения оказывают положительное действие при начальных формах сахарного диабета.

Физические упражнения являются не только лечением, но и профилактикой: они тренируют сердечно-сосудистую систему и активизируют углеводный обмен, предотвращая не только сахарный диабет, но и многие другие заболевания.

Упражнения выполняются в определенной очередности.

- Встаньте на брусок, чтобы пятка висела над полом, поднимайтесь и опускайтесь на носках. При таком положении стоп амплитуда движений будет максимальной.

- Лягте на спину, поднимите ноги, упритесь ими в стену. Поочередно массируйте голени. Для расслабления мышц периодически встряхивайте ногами.

- Лежа на спине, согните правую ногу и старайтесь коленом достать левое плечо. Руки при этом держите за головой. Затем левой ногой старайтесь достать правое плечо.

- Лежа на спине. Согнув ноги, подтягивайте колени к плечам, затем поднимайте прямые ноги вверх и медленно опускайте.

- Приседания. Ноги достаточно сгибать до прямого угла, чтобы не травмировать колени.

- Возьмите в руки по небольшому мячу и выполняйте махи вверх-вниз и круговые вращения.

Затем увеличивайте отягощение, заменяя яблоки более весомым предметом.

- Согнув руки в локтях, плавно боксируйте кулаками воображаемого противника (диабет - разве не противник?).

Специалисты считают весьма полезным для диабетиков и йоговское

упражнение «лук», которое также стоит ввести в комплекс гимнастики.

- Лежа на животе, возьмитесь руками за щиколотки и как можно сильнее прогнитесь назад. Оставайтесь в таком положении с минуту. Идеальной позой считается такая, когда грудь и колени подняты высоко над полом.

Прежде чем начинать занятия,

рекомендуется пройти полное обследование и проконсультироваться с лечащим врачом, поскольку некоторым людям физические нагрузки противопоказаны.

Для лучшего эффекта лечения полезно включать в питание натуральные соки, морепродукты, минеральную воду. Обычную поваренную соль из рациона надо исключить и заменить морскими водорослями.

Спасти́сь от диабета можно

Мой дед по отцовской линии был болен диабетом 2-го типа. Бабушка мужа также инсулинозависима. Можем ли мы не заболеть диабетом?

О. ЧАВЧАХОВА,
Республика Адыгея.

Наследственность вашей семьи способствует развитию сахарного диабета у вас, вашего мужа, у ваших детей. Чтобы не допустить развития болезни, исключите влияние факторов риска: не питайтесь жирной пищей, исключите из своего

меню углеводы, следите за весом. Малоподвижный образ жизни и, разумеется, курение также являются причиной развития сахарной болезни. Таким образом, спастись от диабета можно очень просто: ведите здоровый образ жизни!

На велосипеде от диабета

Врачи утверждают, что всего лишь 3-минутная физическая активность оказывает существенное влияние на способность организма

регулировать сахар в крови и является лучшим способом снизить риск развития диабета. Положительные эффекты мышечных упражнений,

по 30 секунд каждое, заключается в резком улучшении обмена веществ и нормализации концентрации инсулина и глюкозы в крови. Таким образом можно предотвратить не только диабет второго типа, но и сердечно-сосудистые заболевания.

Для занятых и малоподвижных людей в качестве альтернативы медики предлагают короткие, но активные и регулярные занятия физкультурой (например, непродолжительная езда на велосипеде на максимальной скорости).

Колорадский жук не пройдет!!!



Двадцать пять лет тому назад, в далеком 1983 году, когда на Урале впервые появился колорадский жук, наблюдательные огородники заметили, что есть один сорт, который колорадский жук обходит стороной. Таким сортом оказался «Темп». В 1992 году на Брянской картофельной станции были получены точно такие же данные: сорт «Темп», белорусской селекции, жуком практически не поражался. В 1998–2001 годах на территории Челябинской, Свердловской и Курганской областей на сортах «Темп» и «Ласунок» не удавалось обнаружить даже единичные кладки яиц колорадского жука. Клубни у этих сортов великолепного вкуса, крупные и разваристые, а вот листья, с жестким опушением, совершенно несъедобные для колорадского жука. Исследования в этом направлении были продолжены. В настоящее время в мире насчитывается **около 4 тысяч сортов картофеля**. И вот среди этих четырех тысяч на сегодняшний день совершенно достоверно удалось обнаружить только **7 сортов, которые практически не повреждаются колорадским жуком**. Это сорта «Темп», «Белорусский 3», «Орбита», «Ласунок», «Брянский надежный», «Камелия», «Каменский». При создании этих сортов никаких методов генной модификации не применялось. Все они получены в результате использования приемов традиционной селекции, которая насчитывает уже пять тысяч лет.

Высылаем наложенным платежом без предварительной оплаты семенные клубни картофеля сортов «Темп», «Белорусский 3», «Орбита», «Ласунок», «Брянский надежный», «Камелия», «Каменский».

**В нашем фирменном конверте бесплатно
высылаем подробный каталог.**

Ваш адрес просим писать очень четко 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.

ОГРН 1087430000866, Реклама.

Глава III

Гормональный профиль

Как гормоны влияют на организм человека

Часто говорят, что состояние нашего организма зависит от гормонов. Хотелось бы узнать, что же это такое - гормоны. Откуда они «родом», каким образом влияют на организм?

Г. ЧЕРНЕЦОВА, Воронежская область.

Эндокринные железы вырабатывают биологически активные вещества - гормоны, которые выделяются непосредственно в кровь и переносятся с ее током к органам. Гормоны усиливают или ослабляют различные функции организма. К изменению состояния организма приводит как их недостаток, так и избыток.

Важнейшая эндокринная железа, влияющая на обмен веществ, рост и развитие организма, - **гипофиз**. Он регулирует деятельность других эндокринных желез, влияет на процессы размножения, участвует

в реализации важных функций организма. Масса гипофиза всего 0,5 грамма. Он располагается внутри черепа и прикрепляется к мозгу (к гипоталамусу) с помощью тонкого стебелька - воронки. Это место называют «турецким седлом». О размерах гипофиза судят по величине турецкого седла на рентгенограмме черепа. Становление деятельности гипофиза связано с развитием головного мозга. Наиболее важными этапами являются 6–7 лет и 10 лет, когда значительно возрастает выработка гипофизом гормонов.

Изменение нормальных разме-

ров гипофиза приводит к нарушению выработки гормонов и заметным сдвигам в состоянии организма. При гиперфункции передней доли гипофиза в детском возрасте наблюдается усиленный рост тела: человек становится очень высоким. У людей, рост которых превышает 2 м, при исследовании может быть выявлена опухоль гипофиза. Если же гипофиз в период роста недостаточно активен, то происходит задержка роста и формируется низкорослый человек. У таких людей окостенение скелета происходит позже, половые органы и вторичные половые признаки развиты слабо, они плохо переносят инфекционные и другие болезни.

У взрослого человека гиперфункция передней доли гипофиза приводит к акромегалии - чрезмерному увеличению кистей, стоп, носа, языка, костей лица, ушных раковин, некоторых органов грудной и брюшной полостей - нижняя челюсть становится длинной и широкой, нос утолщается, скулы и надбровные дуги сильно выступают. Кроме того, при акромегалии нарушаются функции других эндокринных желез, в частности половых и поджелудочной. При гипофункции передней доли гипофиза у взрослых людей отмечается расстройство обмена веществ, что приводит либо к ожирению, либо к резкому похудению.

Гипофункция гипофиза является причиной несахарного диабета, когда выделяется большое количество мочи (до 40 л в сутки) из-за неспособности почек ее концентрировать.

Гуморальная (осуществляемая через кровь) регуляция функций организма находится под непосредственным контролем нервной системы и осуществляется совместно с ней. Гипофиз включен в систему

нейрогуморальной регуляции. Недостаток в крови гормонов половых желез, надпочечников или щитовидной железы стимулирует продукцию соответствующих им тропных гормонов. А избыток гормонов этих желез в крови угнетает выработку тропных гормонов.

Центральное место в этом процессе занимает гипоталамус. Благодаря тесному взаимодействию гипофиза с гипоталамусом создается единая гипоталамо-гипофизарная система, управляющая функциями организма. Гипофиз вместе с гипоталамусом является центральным звеном эндокринной системы и выполняет функцию интеграции и координации деятельности эндокринных желез.

Клетки передней доли гипофиза вырабатывают гормоны, которые избирательно регулируют деятельность других эндокринных желез и развитие организма в целом.

Соматотропный гормон (гормон роста) стимулирует синтез белка в органах и тканях и рост организма в целом. Для его действия необходимо наличие в организме достаточного количества углеводов и инсулина (гормон поджелудочной железы). Под влиянием соматотропного гормона усиливается расщепление жиров и их использование в энергетическом обмене.

Гонадотропные гормоны стимулируют деятельность половых желез. Пролактин способствует росту молочных желез и секреции молока, а также стимулирует выделение женских половых гормонов в яичниках. Кроме того, он несет ответственность за проявление родительского инстинкта.

Адренокортикотропный гормон стимулирует рост коры надпочечни-

ков и выработку ею многочисленных гормонов.

Тиреотропный гормон необходим для развития и нормального функционирования щитовидной железы: он способствует накоплению йода, увеличивает число секреторных клеток и повышает их активность. Секреция тиреотропного гормона гипофизом возрастает при недостаточном содержании в крови гормонов щитовидной железы, а также при охлаждении.

Задняя доля гипофиза выделяет гормоны, регулирующие тонус гладкой мускулатуры сосудов (вазопрес-

син) и матки (окситоцин). **Вазопрессин** вызывает сокращение гладких мышц сосудов (преимущественно мелких артерий) и ведет к повышению артериального давления, регулирует обратное всасывание воды в почках, что уменьшает диурез и увеличивает плотность мочи (поэтому другое название этого гормона - антидиуретический гормон). **Окситоцин** стимулирует сокращение матки, особенно в конце беременности, а также влияет на отделение молока. Наличие этого гормона в крови - обязательное условие нормального течения родов.

Что влияет на обмен кальция?

Что такое - паращитовидные железы. Правда ли, что состояние наших костей во многом зависит от гормонов, которые выделяют эти железы?

Л.АНТОНЬЧЕВА,
Ростовская область.

Паращитовидные (околощитовидные) железы - это железы внутренней секреции, продуцирующие гормон, участвующий в регуляции кальциевого и фосфорного обмена. Их главная роль - регулировать уровень кальция в организме так, чтобы нервная и двигательная системы функционировали нормально. Когда уровень кальция в крови падает ниже определенного уровня, рецепторы паращитовидных желез, чувствительные к кальцию, активируются и выделяют в кровь **паратгормон**. Он стимулирует процесс выделения в кровь кальция из костной ткани. Пاراتгормон представляет собой

сложное белковое вещество. Деятельность паратгормона направлена в основном на повышение концентрации кальция и снижение концентрации фосфатов в крови.

Кальций в организме человека играет исключительно важную роль. Ионы кальция принимают участие во многих процессах обмена веществ внутри клеток всех тканей человеческого организма. Кальций участвует в передаче нервного импульса из нервной системы к мышцам и в процессе сокращения мышечной ткани. Он - один из необходимых компонентов свертывающей системы крови. Более чем 99% от общего запаса

кальция в организме находится в костной ткани. У взрослого человека количество кальция составляет около одного килограмма. Благодаря кальцию костная ткань становится твердой и прочной. В крови всегда находится определенное количество кальция, ведь в организме постоянно происходит его потеря с ногтями, волосами, кровью, отшелушившимися клетками кожи, через желудочно-кишечный тракт и почки.

В костной системе паратгормон повышает выход из кости легко растворяющейся части кальция. Костная основа под воздействием паратгормона подвергается рассасыванию, и ионы кальция высвобождаются в кровь. Паратгормон уменьшает отложение кальция в хрусталике глаза (при нехватке этого гормона возникает катаракта), оказывает косвенное влияние на все кальцийзависимые ферменты, на реакции, формирующие свертывающую систему крови.

В почках паратгормон вызывает усиление выведения фосфатов с мочой и усиливает обратное всасывание кальция, уменьшая его выведение с мочой. Кроме этого, паратгормон усиливает выведение из организма натрия и калия и уменьшает выведение магния.

Еще один эффект действия паратгормона в почках — это преобразование **витамина Д** из неактивной формы в активную. В желудочно-кишечном тракте гормон увеличивает всасывание кальция в тонком кишечнике. Витамин Д в печени и почках превращается в активный гормон, влияющий на количество кальция в костной ткани, тем самым увеличивая костную массу. В почках витамин Д вызывает уменьшение выведения кальция с мочой, а в

желудочно-кишечном тракте стимулирует активное всасывание кальция и фосфатов из поступившей пищи.

Обмен кальция в организме регулирует **кальцитонин** — гормон, вырабатываемый клетками щитовидной железы. Кальцитонин вызывает снижение концентрации кальция в крови, когда она превышает 2,5 ммоль/л. В костной системе кальцитонин препятствует рассасыванию костной ткани и выведению из нее кальция. В почках под воздействием кальцитонина усиливается выведение из организма натрия, хлоридов, кальция и фосфатов. Кроме того, в регуляции обмена кальция участвуют и другие гормоны: коры надпочечников, половые.

ПСОРИАЗ УКРОТИМ!!!

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

Серт.соот.РООС RU.AM40.B00268
Рег.уд. №77.99.23.3.Y8774.11.07(01.11.07). Реклама.

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

Гормональные анализы

Какие гормональные анализы необходимо сдать при исследовании уровня гормонов в организме? Не вредна ли магнитно-резонансная томография?

С.СУГРОБКИН, Рязанская область.

Диагностикой и лечением заболеваний гипофиза занимается врач-эндокринолог, который назначает исследование гормонального профиля. Оно включает в себя определение уровня отдельных гормонов в крови, в частности, **тесты с тиролиберин**ом и **синактеном**.

Тест с тиролиберином проводят для выявления нарушений выделения тиреотропного и соматотропного гормонов и оценки состояния гормонального фона в целом. Для этого берут кровь из вены, чтобы определить содержание в ней того или иного гормона. Затем через полчаса внутривенно вводят тиролиберин. Потом определение концентрации в крови исследуемых гормонов повторяют. У здоровых людей при введении тиролиберина максимальное повышение содержания тиреотропного и соматотропного гормонов отмечается через 30 минут (в 2 раза превышает исходную величину) и возвращается к исходному показателю через 120 минут.

Тест с синактеном проводят для определения уровня кортизола в крови. Гормон кортизол вырабатывается корой надпочечников. С помощью анализа кортизола в крови человека врач может оценить состояние гормонального фона, работу

надпочечников и выявить многие заболевания. **Как правильно подготовиться к сдаче гормонального анализа?** Накануне анализа кортизола откажитесь от приема медикаментозных препаратов, предварительно посоветовавшись с лечащим врачом-эндокринологом. За день до исследования не занимайтесь спортом и не курите. Причин повышения или снижения кортизола может быть много. Но правильную оценку состояния вашего здоровья, исходя из результатов анализа, может дать только эндокринолог.

Синактен вводят внутримышечно не позднее 9 часов утра. Через 30 и 60 минут в крови определяют уровень кортизола. Если результаты теста неудовлетворительные, применяют так называемый большой тест: в 9 часов утра определяют уровень кортизола в крови до введения препарата, затем внутримышечно вводят необходимую дозу синактена длительного действия и через сутки вновь берут кровь на анализ. Анализы проводятся в амбулаторных условиях.

Для получения точного изображения головного мозга назначают магнитно-резонансную томографию (МРТ), в которой используется мощное магнитное поле, вызывающее

вибрацию атомных ядер. Они испускают характерные сигналы, которые преобразуются в трехмерные изображения обследуемых органов. Во время процедуры пациент находится в магнитной камере 10-45 минут. **Магнитно-резонансная томография безопасна**, так как

при ее проведении не применяют рентгеновское облучение, и по своим диагностическим возможностям она превосходит компьютерную томографию. Магнитно-резонансную томографию нельзя проводить людям, имеющим кардиостимулятор и металлические протезы.

На пороге третьего возраста

Климакс - угасание с возрастом репродуктивной женской функции - естественный процесс организма. В этот период бывают приливы, эмоциональная неустойчивость, утомляемость, испарина.

Ни в коем случае без совета с врачом не принимайте гормональные препараты. Без консультации не надо даже использовать эфирные масла, например, полыни или шалфея, потому что в этот период они могут оказать негативное влияние на нервную систему.

При менопаузе (неустойчивых менструациях) рекомендуется лечение такими травами: тысячелистник (цветущие верхушки), манжетка (наземная часть), витекс, по-научному - авраамово дерево (плоды, верхушка), воробейник (все растение). Делайте из этих трав настойки на спирту: 100 г травы на 0,5 л водки. Настаивайте 2 недели, процедите и пейте по 100 капель на стакан воды утром и вечером. Курс - от 10 до 20 дней.

При менопаузе, то есть при уже наступившем климаксе, надо лечиться такими растениями: соя (семена),

клопогон (корневища), хмель (шишки), люцерна (наземная часть). Также хорошо делать спиртовые настойки: 100 г травы на 0,5 л водки. Принимать по 80-100 капелек на стакан воды утром и вечером. Длительность приема - по самочувствию.

Полезно в этот период побольше есть абрикосов, тыквы, облепихи, шиповника. Витамин Е - самый женский витамин. Он помогает не только хорошо выглядеть, но и поддерживать хорошее настроение.

У нас, у женщин, треть жизни проходит после климакса. Надо постараться поддерживать себя. Например, физические упражнения снижают остроту приливов, уменьшают ночной пот и депрессию. У меня лично климакс протекал не тяжело, так как я была занята садовым участком, работой на предприятии. Сейчас мне 59 лет, а я еще работаю, и хоть есть какие-то болезни, но оптимизм, оздоровительные газеты и вера в Бога помогают пережить трудности.

В. БЕЛОВА,
г. Городец
Нижегородской области.



ФИТОаптечка

При климаксе смешать по 1,5 ст. ложки пустырника и валерианы, по 1 ст. ложке тмина и можжевельника. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка. Настоять в течение 1 часа и пить 3 раза в сутки по трети стакана. Последнюю порцию нужно обязательно принять перед сном.

2 ст. ложки пустырника залить 1,5 стакана кипятка, кипятить 15 минут, настоять, процедить и пить по 1 ст. ложке 6 раз в день.

Время вечерних прогулок

Мне 49 лет. С 40 лет мучаюсь прострелами в спине. В прошлом году весной и летом замучили одышка и невыносимая слабость. Сдала анализы крови, прошла флюорографию, оказалось, что у меня пониженный гемоглобин - 64. Причину низкого гемоглобина не установили, предположили климакс. В этом году гемоглобин - 120-123, но вновь мучают слабость и одышка. Иногда я лежу все выходные, не могу встать. Неужели это такое проявление климакса? Пожалуйста, помогите советом.

Надежда, г. Краснослободск, Мордовия.

Отвечает врач-гинеколог Нина Александровна БОНДАРЬ:

- К ранним проявлениям климакса относятся такие эмоционально-психические симптомы, как раздражительность, депрессия, перепады настроения, слабость, забывчивость, невнимательность, снижение половой активности, беспокойство, нарушение сна, развитие астено-невротического синдрома, а также вазомоторные (со-

судистые) симптомы: приливы жара, потливость, изменение артериального давления, ознобы, сердцебиение, головные боли.

Для постановки точного диагноза «климактерический период» следует сдать анализ крови на фолликулостимулирующий гормон.

Сначала можно посоветовать

провести негормональное лечение с помощью препаратов: климактоплан, феминал, грандаксин. Рекомендуются исключить из рациона жареную и острую пищу, проводить водные процедуры, совершать вечерние прогулки для улучшения сна (двигательная активность обязательна).

Из витаминов полезны витамин

А (по 5 капель на хлеб 1 раз в день), витамин Е (по 150-200 мг в сутки), витамин С (до 800 мг в сутки с 5-го по 25-й день менструального цикла).

Если через месяц такого лечения результата не будет, тогда нужно решать вопрос о заместительной гормональной терапии, учитывая противопоказания.

Устелите травами менопаузу

Для поддержки организма в климактерический период мне помогает такой напиток. Сухие плоды шиповника, красной рябины, изюм и курагу (в равных количествах) залить 1 л кипятка в термос на ночь. В течение 2-3 недель по утрам надо этот напиток пить как чай. Появляется бодрость и большой заряд энергии.

При недомоганиях при климаксе облегчает состояние организма и такой состав. 10 лимонов порезать и измельчить вместе с коркой на мясорубке. Смешать с измельченной скорлупой 5-6 яиц. Все это настаивать 7-10 дней в прохладном месте, чтобы скорлупа растворилась.

Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение месяца.

Благодаря этому составу организм насыщается кальцием, уменьшается потоотделение, боль в суставах, ногах, снимается усталость.

При приливах к голове, ощущении жара, раздражительности поможет такой сбор. Взять в равных количествах цвет боярышника, пустырник, сушеницу топяную, мяту, ромашку и тысячелистник. 1 столовая ложка

сбора заливается 1 стаканом кипятка, настаивается 1 час. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Я пью обычно 2 недели, потом делаю недельный перерыв и повторяю еще 2-3 курса. Этот сбор успокаивающе действует на нервную систему, улучшает сон.

При кожном зуде хорошо помогает вероника лекарственная. Ее нужно пить из расчета 1 ст. ложка травы на 1,5 стакана кипятка. Настаивать 1 час, выпить половину напитка за 10 минут до еды, а остальную половину - в перерывах между едой. За день нужно выпить весь этот отвар. Пить нужно 2 недели, потом сделать недельный перерыв и, если еще зуд будет беспокоить, курс лечения повторить. Вероника лекарственная лечит и другие женские заболевания, укрепляет работу желудочно-кишечного тракта.

Для хорошего самочувствия делаю ежедневно зарядку, часто бываю на свежем воздухе. 1 раз в неделю принимаю ванны с отваром хмеля, чабрецом, мелиссой, топианбуром и другими успокаивающими травами.

Думаю, эти советы кому-нибудь пригодятся. Можно облегчить состояние организма без медикаментозного лечения, которое обычно в этот пе-

риод особо не помогает, а больше наносит вред другим органам.

Г. БЕЗЪЯЗЫКОВА,
с.Бея, Республика Хакасия.

Пшеница уняла приливы

При гормональных нарушениях в климактерический период я лечилась с помощью пророщенной пшеницы. У меня были приливы жара, повышенная потливость, но после двухмесячного приема пшеницы состояние значительно улучшилось.

Ежедневно я употребляла натощак 200 г пророщенной пшеницы, которые делила на 4 приема по 50 г.

А еще у меня скакало давление со 120/60 до 180/110. Сейчас давление в норме. Помог мне такой рецепт: 350 г головок чеснока заливают 200 г аптечного спирта и настаивают 2 недели. Принимала я лекарство каплями, разбавляя их в молоке, по определенной схеме.

В. НИКИФОРОВА,
п.Суксун Пермского края.

Травы на период климакса

Какие травы особенно полезно применять во время климакса?

Л.ДРУЖНИКОВА, Ставропольский край.

Климакс, о котором совсем недавно не принято было говорить вслух, сейчас стал одним из самых актуальных вопросов, касающихся женского здоровья.

Климактерический период - это физиологический период в жизни человека, характеризующийся обратным развитием половой сферы, происходящим на фоне общих возрастных изменений организма. Он, как правило, наступает у женщин в 45-50 лет и продолжается в среднем

1,5-2 года. Возраст вступления в климакс во многом определяется наследственным фактором. Женщину во время менопаузы ожидают приливы крови, сопровождающиеся чувством жара, сильное сердцебиение, головокружение, головная боль, нарушение сна, эмоциональная неуравновешенность, периодическое онемение и дрожание пальцев, ощущение покалывания в них, различные неприятные вкусовые ощущения, спазмы и судороги, сухость

слизистых оболочек.

Такие нарушения - это проявления гормональных изменений, которые происходят у каждой женщины, вступившей в климактерический период. Большинство из них исчезают после того, как организм приспособится к новому гормональному уровню. Но когда климакс в самом разгаре, есть смысл принять действенные меры. Можно ли смягчить неприятные ощущения? Можно с помощью гормональных лекарственных препаратов. Но гормональные препараты противопоказаны при варикозном расширении вен, опухолях молочной железы, повышенном давлении, при болезнях печени и почек, диабете и т.д. Поэтому многие женщины вынуждены отказаться во время менопаузы от приема гормональных препаратов. На помощь приходит фитотерапия, проверенные и испытанные еще нашими предками знания по траволечению. В лечении климакса травами надо реализовать несколько терапевтических направлений: нормализация функций гипоталамуса, ликвидация нарушений гормонального фона, устранение сосудистых нарушений, снижение и стабилизация артериального давления, седативная (успокаивающая) терапия.

По влиянию на гипоталамус на первое место нужно поставить семейство пасленовых. Оно включает следующих представителей: красавка обыкновенная, дурман вонючий, белена черная. Их действие реализуется за счет алкалоидов атропина, гиосциаминина и скополамина, содержащихся в каждом растении в различных соотношениях. Действие этих алкалоидов многогранно. Оно позволяет купировать практически все проявления вегетативной дис-

функции: приливы, сердцебиения, головокружение и тошноту, а также повышенную потливость. Но **эти растения ядовиты, поэтому применение их в качестве самолечения недопустимо.** В состав «гипоталамических трав» входит и клопогон даурский. Настойка и порошок корня этого растения издавна используется в народной медицине при расстройствах женской половой сферы.

При климактерическом синдроме с преобладанием сердечных нарушений можно использовать растения, содержащие кардиотоники. В качестве примера можно привести адонис весенний, ландыш майский, купену лекарственную. Кардиотоническое действие у них нередко сочетается с мочегонным, а также с успокаивающим, седативным действием. Все перечисленные растения относятся к категории сильнодействующих, поэтому обращаться с ними нужно весьма деликатно. Гипоталамическая дисфункция во время климакса может, и это случается очень часто, сопровождаться нарушением тропных гормонов гипофиза. Для устранения данной проблемы существует метод применения растений, который получил название «раскачки биоритмов». Он заключается в следующем: утром и днем женщина получает растительные стимуляторы (аралия, заманиха, очиток пурпуровый, женьшень, элеутерококк), а вечером, на ночь - успокаивающие и снотворные (шлемник байкальский, патриния средняя, синюха голубая). Безусловно, помимо «раскачки биоритмов», применение вышеуказанных трав приносит еще очень много положительных моментов в лечении. Стимуляторы способствуют выработке необходимых гормонов,

улучшают жировой обмен, улучшают иммунные реакции.

Для повышения андрогенной насыщенности могут применяться ярутка полевая, бархат амурский, аир болотный, бересклет европейский, борщевик рассеченный, истод тонколистный, любисток лекарственный.

Для восполнения недостатка эстрогенов подойдут душица обыкновенная, клевер красный, люцерна посевная, пажитник сеной.

Шалфей необходим при повышенной потливости.

Сосудистые и сердечные нарушения, скачки артериального давления требуют добавления в лечебные схемы донника лекарственного, шлемника байкальского, астрагала шерстистоцветкового, боярышника кроваво-красного, аронии черноплодной, сушеницы топяной, мяты полевой, пустырника сердечного.

Вот рецепты травяных настоев,

которые помогут облегчить состояние в климактерический период.

■ Приготовьте сбор, в который входят: донник лекарственный (травы) - 1 часть, шалфей лекарственный (травы) - 1 часть, мята полевая (травы) - 3 части, шлемник байкальский (корни) - 2 части, солодка голая (корни) - 1 часть, крапива двудомная (травы) - 1 часть, шиповник майский (плоды) - 3 части.

1 ст. ложку залить стаканом воды. 15 минут держать на водяной бане. Настаивать 30 минут, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день до еды.

■ На ночь полезно пить настой из следующих трав: мелисса лекарственная (травы) - 2 части, багульник болотный (побеги) - 1 часть, зверобой продырявленный - 2 части.

1 ст. ложку залить стаканом воды. Настоять под крышкой 40 минут. Выпить полстакана настоя, добавив мед по вкусу.

Хирургическая менопауза

После операции по удалению матки с придатками у меня начались проблемы со здоровьем: сильно болят голова и сердце. Мне выписали климаксан, ременс, но улучшений не было. Я самостоятельно стала принимать регулон и мое самочувствие стабилизировалось, но врач заменила это лекарство на свечи овестин. У меня от этого препарата возникает жжение. Посоветуйте, как мне быть?

Н.ЧЕРКАСОВА,
х.Албаши Краснодарского края.

На письмо отвечает врач-гинеколог высшей категории Нижегородского областного центра планирования семьи и репродукции **Нина Александровна БОНДАРЬ:**

- Лечение, которое проводилось ранее, достаточно легкое для подобных проблем. Обычно хирургическая менопауза лечится женскими гормонами в непрерывном режиме в течение года. Для этого следует принимать фемостон, клиогест, климодиен, индивина, анжелик, ливиол. А далее

следует пересмотреть назначение с учетом состояния пациента.

Что касается регулона, то это лекарство нельзя принимать в периода менопаузы. Если после овестина возникают неприятные ощущения, значит, во влагалище есть воспаление и его нужно лечить.

Признаки гормональных нарушений

Расскажите, по каким признакам можно узнать о начале гормональных нарушений?

И.БАРСУКОВА, Липецкая область.

Для того чтобы своевременно предпринять срочные меры и избежать серьезных последствий, необходимо не пропустить самые начальные признаки гормональных нарушений. Какие же изменения должны насторожить?

■ **Стойкое и быстрое ухудшение зрения** должно стать поводом для беспокойства. Этот признак может быть симптомом наличия опухоли гипофиза. Очень часто при этом заболевании наблюдается «выпадение» из общей картины височных полей зрения, а также наличие других признаков гормональных нарушений, которые подробно будут описаны ниже.

■ **Насторожьтесь, если вдруг появился кожный зуд:** он может быть

симптомом сахарного диабета на ранней стадии. Неожиданный зуд возникает обычно в области промежности, что заставляет пациента обращаться не к эндокринологу, а к дерматовенерологу или гинекологу. Кроме зуда, постепенно проявляются и **другие симптомы**, например, сухость во рту, жажда, увеличение количества мочи и учащение мочеиспускания, колебания веса, которые могут происходить как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения. Может также наблюдаться быстрая утомляемость и постоянная слабость. На фоне этого заболевания часто развивается фурункулез, при этом ранки очень медленно заживают.

■ Часто эндокринные заболевания

сопровождаются **увеличением веса**. Ожирение может быть и признаком гиподинамии и неправильного питания. Но если аппетит не изменился, количество потребляемой пищи также осталось прежним, а жировая прослойка все увеличивается, то, вполне возможно, что это симптом снижения функции щитовидной железы.

При подобных нарушениях больной страдает от постоянной сонливости, у него ломкие волосы, которые начинают обильно выпадать, сухая кожа, вялость, слабость. У некоторых людей наблюдается снижение артериального давления и температуры тела, охриплость голоса, их мучают запоры.

■ Наблюдаются **изменения во внешности**, которые очень быстро прогрессируют: быстрый рост кистей и стоп, увеличиваются надбровные дуги, кожа становится жирной и толстой, меняется прикус, что связано с увеличением размера языка. Может также отмечаться увеличение нижней челюсти и скул, губ.

Это связано с повышенным образованием в организме гормона роста – соматотропина. При его повышенной выработке организмом может также нарушиться половая функция или беспокоить онемение в конечностях и боли в суставах.

■ Если на внутренней поверхности бедер, груди и животе образовались **багровые растяжки (стрии)** - это наиболее грозный симптом развития

гипоталамо-гипофизарных нарушений. Они часто сопровождаются ожирением, причем жир откладывается преимущественно в области спины, живота, плечевого пояса, шеи и лица. Стрии также могут быть предвестниками гипертонических кризов, гипертрихоза и нарушений половой функции.

■ **Избыточный рост волос на теле у женщины** говорит о повышенной выработке в организме **мужского полового гормона тестостерона**. В этом случае избыточный рост волос сопровождается появлением перхоти, угревой сыпи и увеличением жирности кожи. При повышенной выработке тестостерона у женщины происходит нарушение детородной и менструальной функции.

■ А вот если **значительно повысился аппетит, но вес тела при этом неуклонно уменьшается**, значит, возможно, это свидетельствует о повышенной функции щитовидной железы. Кроме потери веса, может наблюдаться длительное беспричинное повышение температуры тела до 37 градусов. Все это сопровождается нервозностью, бессонницей, ухудшением половой функции, негативными изменениями в сердечно-сосудистой системе.

■ Можно столкнуться и с **пучеглазием**, когда глаза человека всегда широко открыты, блестят и выражение лица всегда удивленное. Это также говорит о гормональных нарушениях.

Полезный совет

Для профилактики зоба черноплодную рябину приготовьте таким образом. 1 кг ягод рябины надо растолочь и тщательно перемешать с 1 кг сахарного песка. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день ежедневно.

Нужна ли вам заместительная терапия?

Когда назначается лечение гормонами? В каких случаях они помогают, а когда без них можно и обойтись?

С.САЛОВА, Тюменская область.

Железы, отвечающие за выработку гормонов (гипоталамус и гипофиз), расположенные в головном мозге, щитовидная и паращитовидная железы, поджелудочная, надпочечники, яичники - действуют в непрерывной взаимосвязи, обеспечивая все важнейшие функции организма. Если по какой-то причине в эндокринной системе происходит сбой, врач назначает лечение гормонами.

Например, все больные тиреотоксикозом нуждаются в получении антигипотиреоидных средств. Обычно предпочтение отдается карбимазолу. Это препарат длительного действия. В случаях тяжелого тиреотоксикоза назначается пропилтиоурацил. Мерказолил можно применять в течение 1,5-2 лет. Лекарственная терапия позволяет стабилизировать состояние почти всех больных через 4-6 недель получения препаратов.

Многие терапевты считают, что нормализация функции щитовидной железы должна начинаться не с гормонального лечения, а с общего оздоровления: правильного питания, очищения организма, психотерапии. Профилактикой гипертиреоза остаются йодсодержащие продукты.

Недостаток гормонов щитовидной железы может препятствовать зачатию и нормальному развитию

плода. Поэтому полный осмотр у эндокринолога - обязателен, когда беременность не наступает, а физиологические показатели женщины в норме.

Иногда гормоны назначаются для стимуляции вызревания яйцеклетки. С помощью гормональной терапии часто удается не допустить выкидыша. Заместительная гормональная терапия проводится и у мужчин, если в организме понижен уровень гормонов, ответственных за репродуктивную функцию.

Прежде чем прибегнуть к помощи гормональной терапии, рекомендуется испробовать простые способы: вести здоровый образ жизни, двигаться, правильно питаться, чаще бывать на свежем воздухе. Естественные стимуляторы могут активизировать работу эндокринных желез, если речь идет о незначительном функциональном сбое.

Все чаще женщины прибегают к гормональной терапии, чтобы избежать незапланированной беременности. Оральные контрацептивы продаются в аптеке. Низкое содержание гормонов в них якобы страхует не только от нежелательной беременности, но и от излишнего веса, проблем с печенью, сосудами. Однако при длительном их приме-

нении организм может перестать вырабатывать собственные гормоны. Это чревато дисфункцией яичников, а значит, преждевременным старением.

Заместительная гормональная терапия для продления молодости в период угасания репродуктивной функции до сих пор популярна. Но главный аргумент противников гормонозаместительной терапии основывается на некоторых данных, согласно которым эстрогены провоцируют рак молочной железы и яичников, способствуют тромбообразованию. Одни исследователи доказывают, что поступление дополнительного эстрогена в организм - хорошая профилактика остеопороза, так как этот гормон препятствует

вымыванию кальция из костей. Другие не менее убедительно доказывают, что риск от применения гормональных препаратов больше, чем польза от них.

Прежде чем решиться на заместительную гормональную терапию, четко уясните для себя, зачем она вам нужна. При тяжело протекающем климаксе с сильными приливами, потливостью, влагалищной сухостью, эмоциональной нестабильностью применение гормонов оправдано.

Гормонозаместительная терапия не должна продолжаться дольше 3-5 лет. Кстати, медики считают, что неоральные гормоны - пластырь, свечи или гель предпочтительнее таблеток, поскольку в них гормонов меньше.

Мужчина и климакс

О климаксе женщин написано много, а вот о мужском гораздо меньше. Что же представляет собой климакс у мужчин?

Ю.ЛЕВИН, Краснодарский край.

Тема эта деликатная, но очень жизненная. О мужском климаксе сказано и выдуманно много всяких самых противоположных мнений. Мы попросили высказаться на этот счет специалиста по мужским проблемам - врача-androлога, действительного члена Европейской и Российской профессиональной ассоциации андрологов Кирилла Марковича ВИНГУРТА.

Итак, говорят, что ...
... с возрастом мужчина теряет сексуальность.

- Нет. Мужской организм может жить полноценной половой жизнью и иметь потомство до самого послед-

него своего дня, потому глубокое заблуждение - думать: «Ну, раз уже 60 лет, пора и честь знать».

Но есть причины, которые могут влиять на половую функцию мужчины - объективные и субъективные. Если

говорить о возрастных изменениях, то объективными причинами являются, прежде всего, заболевания предстательной железы - органа, отвечающего за половое поведение мужчины. Такими заболеваниями могут быть и простатит, и аденома. Хотя может быть и так: мужчина в 50 лет имеет и простатит, и аденому, но тем не менее живет нормальной половой жизнью. То есть эти болезни - не главный определяющий фактор.

Во-вторых, действительно, есть такое понятие как мужской климакс. Это возрастные изменения гормонального фона мужского организма, одним из проявлений которого является снижение половой функции. Но даже с низким уровнем мужского гормона тестостерона мужчина способен жить нормальной половой жизнью и даже иметь потомство.

... во время климакса мужские проблемы связаны с тем, что мужской половой гормон - тестостерон - вырабатывается с возрастом в меньшем количестве.

- Выработка этого гормона непосредственно на эрекцию не влияет. Тестостерон влияет на половое влечение, а уже через его посредство - на половую функцию. С возрастом, когда идет снижение тестостерона, изменяются и другие функции мужского организма. В частности, меняются настроение человека и его работоспособность, растет артериальное давление, возникают другие физиологические проблемы. Это и называется мужской климакс.

У нас в России культура здорового образа жизни находится в зачаточном состоянии. За границей каждый мужчина старше 45 лет регулярно посещает врача-андролога. Пусть у человека ничего не болит и он прекрасно себя чувствует, но раз

в полгода каждый проходит у врача минимальное обследование. Если врач обнаружит хотя бы малейшие изменения какого-либо показателя, то сразу назначает коррекцию. И в итоге человек живет и радуется жизни. Я много поездил по миру и могу сравнить, как выглядят заграничные дедушки и наши. Ни в одной стране мира нет таких грустных, обиженных жизнью лиц, как у наших стариков.

...проблему можно снять через гормонотерапию - препараты с содержанием тестостерона.

- Если действительно есть снижение тестостерона, то оно корректируется. Человек принимает небольшие таблетированные добавки, которые не вредят обмену веществ. Можно применять необходимый препарат в инъекциях. Дозировку рассчитывает врач, исходя из возраста, суточного и сезонного колебания содержания гормона в организме. Все препараты подбираются индивидуально. Но, к сожалению, такое лечение недешево.

... препараты, содержащие тестостерон, удобнее использовать в виде пластыря.

- Суть коррекции в том, чтобы точно определить необходимую дозу, а при воздействии препарата через кожу это невозможно. Тем более что в этом случае препарат действует не сразу. Человек вспотел - больше действует, замерз - меньше.

... если «в 45 баба - ягодка опять», а у мужчины в эти 45 может начаться возрастное снижение полового влечения, то семейные пары неминуемо ожидает кризис.

- Ну, это уже проблема психологического свойства. Общая суть рассуждений: якобы к этому возрасту мужчина радикального рывка вперед

сделать не может, ведь лучшие годы он уже прожил (хотя любой здравомыслящий человек всегда чем-то

недоволен в своей жизни, желая большего).

Беседовала С.ЯРЫГИНА.

Настоящий «мачо» не стареет

Природа одарила мужчин щедрее, чем женщин, наградив их способностью делать детей вплоть до последнего вздоха.

Но современные мужчины уже в 35-40 лет начинают стареть, отращивать животик, терять мышцы и интерес к женщинам. Наука уверяет, что в этом повинен дефицит гормона тестостерона.

ЧТО ТАКОЕ ТЕСТОСТЕРОН?

Этот основной мужской половой гормон (андроген) вырабатывается в яичках. Он определяет вторичные половые признаки, регулирует функцию половых органов мужчины. Являясь по химической структуре анаболическим стероидом, отвечает за поддержание мышечной массы и сжигание жиров. Выработка тестостерона растет с началом полового созревания и достигает пика в 25-30 лет. Затем у здоровых мужчин она ежегодно сокращается на 1-2%, достигая к 80 годам 40% от уровня 25-летнего. При повышенном артериальном давлении, ишемической болезни сердца, сахарном диабете, а также при постоянном приеме разных лекарств возникает порочный круг. Болезни снижают уровень тестостерона более стремительно, а его снижение

усугубляет их течение. Слишком раннее или слишком стремительное снижение уровня тестостерона вызывает преждевременное старение мужчины.

КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Врачи-урологи, обозначая изменения в организме мужчины в связи со снижением уровня тестостерона, используют термины «мужской климакс», «андропауза», «мужская менопауза» и даже «кризис среднего возраста». И эти изменения совсем не идентичны происходящим в организме женщины. Ведь способность к репродукции у мужчин с возрастом не заканчивается, а вот либидо уменьшается, и если к тому же возникли проблемы с эрекцией, то депрессии, усталости, неуверенности в себе не избежать.

Почему-то большинство «узких специалистов» не придают всем этим процессам значения, если пациент не жалуется на ухудшение сексуальной жизни. А самим пациентам и в голову не приходит связать их с основным заболеванием. Так что, если у мужчины имеется хоть одна из вышеперечисленных «болячек», он как можно скорее должен прийти на прием к врачу-андрологу.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Вот что советует доктор медицинских наук, президент Междисциплинарного общества специалистов по изучению возрастной инволюции Аркадий ВЕРТКИН.

Если в связи с ухудшением здоровья вы зачастили к врачам (терапевту, кардиологу, неврологу), задайте им вопрос о своем гормональном (андрогенном) статусе.

Если дефицит андрогенов установлен лабораторно и клинически, необходимо посоветоваться с андрологом или урологом.

Если вы испытываете беспричинное раздражение, часто ворчите на домашних, быстро и нервно реагируете на конфликтные ситуации, это тоже может быть поводом для обращения к врачу.

Если снизилось половое влечение по сравнению с вашей же собственной нормой, не спешите без назначения врача пить виагру (она помогает далеко не во всех ситуациях!) и тем более - различные «волшебные» средства, купленные в аптеках и лавках без рецепта. Это может лишь усугубить проблему.

Женщины! Если вы заметили серьезные сексуальные проблемы у

мужа или партнера, у него снизилось влечение, и он под разными предлогами избегает близости, постарайтесь тактично подсказать мужчине, что сегодня эти проблемы вполне решаемы с помощью врача-уролога, в арсенале которого немало новых средств для компенсации преждевременного и возрастного снижения уровня тестостерона.

ИЗ МАЛЬЧИКА В МУЖЧИНУ

Хорошие мамы обычно заботятся о репродуктивном здоровье дочерей, следят за правильностью созревания девочки, при необходимости обращаются к врачам. На мальчиков подобное внимание обращено гораздо реже.

Но если период созревания (ломка голоса, изменение фигуры по мужскому типу, появление волос, юношеские проблемы с кожей) начинается слишком рано (до 10 лет) или, наоборот, запаздывает (позже 14 лет), это должно насторожить родителей. Факторами риска будущих половых проблем для мальчика являются лишний вес, недостаток физической активности, перенесенная в детстве свинка (инфекционный паротит).

Если показатели содержания гормона окажутся ниже нормы, врач назначит лечение. Но, когда снижение незначительно, пригодятся и домашние эффективные средства.

Жиры. Для поддержания здорового уровня тестостерона мужчина должен получать из жиров 35-40% энергии. Снижение этой доли ниже 10% – верный путь к существенному уменьшению количества тестостерона в организме. Для сердца лучше, если калории будут поступать из мононенасыщенных жиров и жирных кислот ряда омега-3. Они содержатся в орехах, оливковом, рапсовом и арахисовом масле, жирной рыбе (лосось, скумбрия, тунец и др.).

Белки необходимы для поддержания и наращивания мышечной массы и сжигания жиров. Низкобелковая диета ведет к снижению уровня мужского гормона: у мужчин, питающихся мясом и рыбой, его уровень выше, чем вегетарианцев, ограничивающихся молочными про-

дуктами и яйцами. Снижение калорийности пищи ведет и к снижению уровня тестостерона.

Уровень тестостерона снижается при нарушениях сна, особенно при прерывании его быстрой стадии. Соблюдение гигиены сна не просто поможет выспаться и свежим отправиться на работу, но и поддержит уровень тестостерона на требуемом уровне.

Физические упражнения необходимы. Но для поддержания уровня мужского гормона полезны не все упражнения. Например, интенсивные нагрузки, такие как бег на длинные дистанции, снижают его содержание. А тяжелая атлетика стимулирует выработку гормона, необходимого для наращивания мышечной массы.

Алкоголь – враг мужчины. Он подавляет синтез тестостерона в организме. Чтобы оставаться мужчиной, нужно отказаться от спиртного или как минимум резко ограничить его употребление.

■ Кстати

Мужского климакса, о котором в последнее время много говорят, не существует. К такому выводу пришли ученые, которые проанализировали уровень половых гормонов у мужчин в разном возрасте. По их мнению, шумиха вокруг мужского климакса на руку тем, кто получает прибыли от продажи средств заместительной гормональной терапии.

Действительно, согласно исследованиям, уровень мужских половых гормонов с возрастом снижался, но всего лишь на один процент в год, что дает основание говорить о том, что такого синдрома, как «мужской климакс», не существует.

По мнению исследователей, симптомы, которые обычно приписывают мужскому климаксу, такие, как приливы, депрессии, снижение либидо, скорее вызваны курением, алкоголем и лишним весом.

Только для сильного пола

Мужские качества зависят от содержания в организме тестостерона. Однако после сорока лет уровень мужского гормона медленно, но неуклонно снижается. Это грозит снижением полового влечения и эректильной дис-

функцией, снижением массы костей и мышц, ухудшением мыслительной деятельности. Поэтому всем мужчинам, перешагнувшим 40-летний рубеж, эндокринологи советуют сдать анализ на содержание тестостерона.

Где живут фитогормоны

Что такое фитогормоны? В каких растениях они содержатся?

**К.ЮДИНА,
Саратовская область.**

Еще лет 20 назад считалось, что гормоны производят только млекопитающие (человек в том числе). В конце прошлого века из растений впервые выделили субстанцию, похожую по своей структуре на человеческий эстроген. Подтвердилось, что кроме фитоэстрогена, у растений много и других гормонов. Ученые считают, что эти вещества, как и гормоны животного происхождения, управляют развитием и ростом растений.

Но между растительными и животными гормонами имеется существенная разница. Каждый из человеческих гормонов выполняет только одну конкретную задачу. Половой гормон, к примеру, управляет половыми функциями, но не влияет на функцию печени. У растений один и тот же гормон может выполнять самую разную работу: усиливать рост корней и стимулировать цветение. Все зависит от того, в какой концентрации он присутствует в растении.

Фитогормоны используются в лечении заболеваний, в косметике. Самыми привлекательными считаются флавоны, изофлавоны, изофлавоноиды, лигнаны, куместаны и пр. Они по химической структуре мало чем отличаются от человеческих эстрогенов. Ближайшим родственником нашего эстрогена называют эстрон, который «живет» в гранатах и финиках. Фитоэстрогенами очень богаты

зеленая кукуруза, клевер луговой, хмель, фасоль, злаки, цитрусы, шпинат, морковь, брокколи. Кроме того, мы потребляем фитогормоны вместе с соевым, кунжутным, льняным и пальмовым маслом, с красным вином. В кожце красного винограда совсем недавно обнаружили совершенно новый фитоэстроген - резвератрол. Эстрогеновый эффект приписывают и глициризиновой кислоте, которую получают из корня солодки. Зародыши пшеницы - еще один надежный источник фитогормонов. Из них добывают вещество, названное производителями элиграном. Помимо фитоэстрогенов, в его состав входят растительные ферменты. Полагают, что элигран способен улучшить состояние кожи любого типа. Практически все фитогормоны - мощные антиоксиданты. Они хорошо усваиваются организмом и не накапливаются в нем. Однако это не значит, что фитогормоны абсолютно безобидны. Не надо забывать: они являются активным веществом. Если концентрация фитогормонов в крови превышает во много раз концентрацию собственных гормонов организма, то его естественный баланс нарушается.

Все гормональные препараты для внутреннего или наружного применения должны назначаться только после обследования и по рекомендации эндокринолога.

Гормоны из растений замечательно укрепляют волосы

Женские гормоны вырабатываются не только в организме животных и человека. Среди растений также есть виды, которые синтезируют эстрогены и их аналоги, называемые фитогормонами. К ним относятся: хмель обыкновенный, солодка голая и уральская, шалфей лекарственный, рута душистая, люцерна посевная, донник лекарственный, клевер ползучий и др. Эти растения способны не только остановить облысение, но и повернуть процесс вспять. Тонкие пушковые, ослабленные волосы обретут свое прежнее здоровье.

Можно приготовить лосьон, в состав которого входят следующие компоненты: хмель обыкновенный (шишки) - 2 ст. ложки, полные, с верхом, крапива двудомная (лист) - 1 ст. ложка, солодка голая (корни) - 1 ст. ложка, шалфей лекарственный (листья) - 2 ст. ложки, перец стручковый жгучий (плоды измельченные) - 1 дес. ложка, масло касторовое - 30 мл, скипидар очищенный - 20 мл, чемерица вода - 50 мл.

Для приготовления лосьона высушенные измельченные растения заливают одним литром 70-процентного спирта, настаивают 2 недели в темном месте, периодически перемешивая. Затем процеживают и переливают в стеклянную бутылку из темного стекла. В настойку добавляют касторовое масло,

скипидар, чемерицную воду (она продается в аптеках) и несколько минут взбалтывают бутылку до образования однородной эмульсии.

Полученное средство ежедневно раз в сутки наносят ватным тампоном на чистую кожу головы, втирая легкими массирующими движениями в течение 5 минут. Перед применением лосьон тщательно встряхивают. Курс лечения составляет от одного до шести месяцев - в зависимости от степени облысения.

Для усиления эффекта действия лосьона употребляют чай из листьев облепихи и настой неочищенных зерен овса (в шелухе).

✱ Чай из листьев облепихи. Высушенные листья облепихи (можно с веточками) заливают кипятком, кипятят на слабом огне 5 минут, настаивают 15-20 минут, процеживают. Пьют горячим с медом по одному стакану 2-3 раза в день. Крепость чая подбирают по вкусу. Обычно берут 1 ч. ложку листьев на стакан.

✱ Настой овса. 1 стакан зерна заливают 3 стаканами воды, нагревают до кипения, затем варят 15 минут, настаивают до охлаждения и процеживают. Принимать надо по одному стакану 2-3 раза в день.

Параллельно с этим лечением кожу волосистой части головы необходимо массировать массажной щеткой от периферии к макушке 2-3 раза в день по 3 минуты.

Глава IV

Другие эндокринные заболевания

Базедова болезнь преследует внуков

Это заболевание занимает второе место по распространенности среди недугов щитовидной железы после гипотиреоза. **Базедова болезнь - это наследственное заболевание, которое передается чаще всего по женской линии.** Но можно благополучно прожить всю жизнь и так и не узнать, что от вашей бабушки (а чаще всего скачок происходит через поколение) вы унаследовали эту хворь.

Симптомы базедовой болезни: чрезмерно выпученные глаза, усиленное сердцебиение, раздражительность, потливость, дрожащие руки, увеличенная щитовидная же-

леза. На фоне хорошего аппетита больной теряет в весе - до 8-10 кг в месяц! Это происходит из-за того, что щитовидка вырабатывает слишком много гормонов. При базедовой болезни люди становятся раздражительными, вспыльчивыми, возбудимыми, они с трудом переносят жару и часто жалуются на одышку из-за повышенного сердцебиения. Артериальное давление у таких больных повышено или «скачет». Часто отмечается повышение верхнего показателя давления. Если болезнь не лечить, то могут возникнуть аритмия сердца, нарушится работа многих внутренних органов. Укротить этот

гормональный бунт можно только с помощью препаратов, блокирующих выработку лишних гормонов. Если заболевание запущено, часть щитовидной железы удаляют хирургическим путем.

В период лечения нужно сократить потребление йодосодержащих продуктов и не пользоваться йодированной солью. **Профилактические**

меры простые: не нервничать по пустякам, стараться избегать инфекционных заболеваний и не злоупотреблять загаром. Стресс и болезнь могут пробудить дремлющий в недрах вашего тела недуг. Чаще всего базедова болезнь проявляется у 30-40-летних, так что в этом возрасте есть смысл регулярно посещать эндокринолога.



ФИТОаптечка

При базедовой болезни 1 ст. ложку травы зюзника европейского залить стаканом кипятка и настоять не менее часа до охлаждения. Процедить и принимать по половине стакана 4 раза в день до еды.

С.РЕНЖИН, Свердловская область.

Акромегалия

Расскажите о причинах, симптомах и методах лечения акромегалии.

Л.ТАНИЕВ, Башкортостан.

Акромегалия - это эндокринное заболевание, обусловленное в течение длительного времени избыточной выработкой гормона роста и характеризующееся непропорциональным разрастанием отдельных частей скелета, мягких тканей и внутренних органов. Чаще всего заболеванию способствуют травмы черепа, неблагоприятное течение беременности, острые и хронические инфекции, психические травмы, опухоли центральной нервной системы. Акромегалией можно заболеть в любом возрасте, но чаще всего люди **заболевают в возрасте 30-50 лет.** В подавляющем

большинстве случаев заболевание не передается по наследству.

Механизм развития акромегалии. Клетки гипофиза, вырабатывающие гормон роста, начинают быстрее размножаться и активнее его вырабатывать, это приводит к формированию доброкачественной опухоли гипофиза (аденомы), которая может в некоторых случаях вырастать до нескольких сантиметров, превышая нормальный размер гипофиза. Неизмененные клетки гипофиза при этом могут сдавливаться или даже разрушаться.

Симптомы акромегалии проявляются постепенно, на протяжении

нескольких лет. Это непропорциональное увеличение размера кистей и стоп, внутренних органов (печени, сердца, почек), огрубление черт лица, мышечная слабость, импотенция, гипертония, изнуряющая головная боль, повышенная утомляемость. Увеличение потовых желез и усиление обмена веществ выражается в чрезмерной потливости, особенно в ночное время. Вследствие разрастания костной ткани и деформаций суставов (под действием веса) в суставах развивается остеоартроз. Нарушаются половые функции, у трети больных развивается сахарный диабет. Кроме того, повышается риск возникновения опухолей различных органов (щитовидной железы, матки, желудочно-кишечного тракта). Опухоль гипофиза может сдавить зрительные нервы и стать причиной нарушения зрения.

Диагностика. Для точной диагностики заболевания, помимо определения содержания гормона роста, проводят специальный тест на определение содержания другого показателя - **инсулиноподобного ростового фактора I (ИРФ-I)**. При акромегалии концентрация ИРФ-I всегда повышается. Для правильного обмена веществ в организме важно не только содержание гормона роста в крови, но и правильный ритм его выделения в кровь, адекватная реакция на различные вещества. Для диагностики акромегалии и оценки эффективности лечения проводят пробу с нагрузкой глюкозой (оценивают выделение гормона роста в кровь после того, как больной принимает определенное количество глюкозы). У здорового человека содержание гормона роста после приема глюкозы резко снижается. При акромегалии после приема

глюкозы нет адекватного снижения уровня гормона роста, а в некоторых случаях содержание гормона роста даже повышается.

Лечение акромегалии. Существует несколько методов лечения заболевания.

Хирургический заключается в удалении опухоли гипофиза в специализированном нейрохирургическом отделении. Этот метод является наиболее распространенным и эффективным при лечении акромегалии, ведь после полного удаления опухоли быстро наступает нормализация уровня гормона роста и ИРФ-I. Оперативное удаление опухоли гипофиза обязательно должно проводиться в тех случаях, когда у больного нарушено зрение.

Медикаментозный метод лечения тормозит выработку гормона роста и ИРФ-I. Существует в настоящее время две основные группы препаратов для лечения акромегалии.

Аналоги соматостатина являются современными и самыми эффективными на сегодняшний день медикаментозными средствами лечения. К препаратам данной группы относятся октреотид (сандостатин), пролонгированные формы октреотида (сандостатин ЛАР), а также ланкреотид (соматулин). Эти препараты являются эффективными средствами особенно в тех случаях, когда имеются противопоказания к проведению операции, у пожилых людей. Аналоги соматостатина можно применять в качестве предоперационной подготовки. Назначение этих препаратов в течение 2-3 месяцев перед нейрохирургическим вмешательством способствует более легкому удалению опухоли гипофиза, позволяет улучшить самочувствие больного и легче перенести

операцию. При длительном лечении (в течение 12 месяцев и дольше) лекарственными препаратами у ряда больных отмечается даже уменьшение размеров опухоли гипофиза. В качестве дополнительного метода эти препараты используются после хирургического лечения или лучевой терапии.

Агонисты дофамина. Дофамин является биологически активным веществом, которое обладает свойством тормозить выработку гормона роста у больных акромегалией. Основные препараты этой группы - парлодел (бромкриптин), абергин. В последние годы в лечении используют агонисты дофамина новой генерации - квинаголид (норпролак) и каберголин (достинекс).

Лучевой метод лечения акромегалии заключается в облучении гамма-лучами либо протоновым пучком области гипофиза. В настоящее время из-за высокого риска осложнений **гамма-терапия не рекомендуется как самостоятельный метод лечения акромегалии.** Этот метод используют как

дополнительное лечение после хирургического вмешательства при невозможности полного удаления опухоли гипофиза и отсутствии ремиссии заболевания.

Протонотерапия может быть первичным методом лечения у больных с умеренно повышенным содержанием гормона роста и небольшим размером опухоли гипофиза. Эффект от проведенной лучевой терапии развивается в течение нескольких (от 2 до 10) лет, поэтому все больные, получившие лучевую терапию, нуждаются в дополнительном назначении медикаментозной терапии.

Подход к выбору способа лечения индивидуален и зависит от конкретного случая. Выбор тактики лечения всегда осуществляется врачом, но с обязательным учетом мнения пациента.

Прогноз для жизни в целом благоприятный, выздоровление возможно при своевременно поставленном диагнозе и адекватном лечении. Методы профилактики акромегалии медикам пока не известны.

Лекарство с пасеки

От базедовой болезни мне не помогли ни физиотерапия, ни медицинские препараты. Излечилась я достаточно оригинальным способом. Приехали как-то мы с мужем к его другу, который увлекался пчеловодством. И он, узнав про мою болезнь, посоветовал лечиться пчелиными укусами. После нескольких укусов я почувствовала значительное улучшение, а вскоре моя опухоль прошла совсем.

Я стала спокойнее, ушла бессонница, исчезло сильное сердцебиение. Но мой совет: прежде чем вы решите лечить базедову болезнь пчелиными укусами, обязательно узнайте, нет ли у вас аллергии на эти укусы!

Кстати, я недавно узнала, что среди пчеловодов базедова болезнь встречается очень редко.

Л. САННИКОВА,
Московская область.

■ Кстати

Снижение содержания гормона роста важно не только для хорошего самочувствия больного и уменьшения или исчезновения клинических симптомов заболевания, но и для сохранения продолжительности жизни.

В настоящее время известно, что длительное повышенное содержание гормона роста в крови человека приводит к ранней смертности от сердечно-сосудистых, легочных и онкологических заболеваний. Снижение содержания гормона роста менее 2,5 нг/мл в ходе лечения способствует восстановлению нормальной продолжительности жизни.



ФИТОаптека

Полынь уничтожает гниение в организме и лечит ожирение. Вот как нужно лечиться полынью.

1-й день - кладите по 1 цветочку полыни на язык и съедайте его, можно запить, и так делайте через каждые 2 часа весь день.

2-й день - уже съедайте по 2 цветочка. И за 4 дня довести количество полыни до кончика чайной ложки.

С 5-го дня принимать полынь 3 раза в день перед едой и на ночь до трети ч. ложки, и так делайте до 15-30 дней.

Н. БРАТЧИКОВА, г. Канек Красноярского края.

Болезнь Конна

Расскажите о болезни Конна. Как ее лечат?

Е. ЛИПКИНА, Смоленская область.

Болезнь Конна (или альдостеронизм первичный) - это заболевание, развитие которого обусловлено доброкачественной опухолью (аденомой) коры надпочечников, секретирующей гормональдостерон. Женщины страдают от болезни Конна в 3 раза чаще, чем мужчины, в основном заболевание настигает 30-40-летних людей.

Симптомы и течение. Основной и постоянный признак болезни Конна - стойкое повышение артериального давления, сопровождающееся сильными головными болями. Увеличивается содержание ионов натрия в крови и падает содержание калия. У больного развивается мышечная слабость, его мучит жажда, учащенное мочеиспускание в ночное время,

количество мочи увеличивается до 4 литров в сутки. Могут быть нарушения сердечного ритма, судороги в икроножных мышцах.

Диагностика заболевания основывается на характерных жалобах, наличии постоянной гипертензии, исследовании уровня калия и натрия в крови и моче, уровня альдостерона в сыворотке крови. Для выявления

опухоли коры надпочечников используются рентгенологические методы, компьютерная томография, сканирование надпочечников.

Лечение. Оперативное - удаление опухоли надпочечника. Существует особая форма болезни Конна, которая лечится дексаметазоном, в этом случае операция не проводится.

Полезный совет

Половинку лимона с кожурой натрите на терке и смешайте с 1 ст. ложкой сахара. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день. Так вы не только поднимете иммунитет, но и укрепите гормональный статус.

А. ПУСТОВОЙТОВА, Тверская область.

Чем чреват избыток гормонов

Гиперкортицизм (Иценко-Кушинга болезнь) - возникает при повышении уровня кортикостероидных гормонов в крови.

Причины: длительный приём глюкокортикоидных препаратов, опухоли гипофиза или надпочечников, узелковая гиперплазия надпочечников, инфекционно-воспалительный процесс в гипоталамо-гипофизарной системе.

Симптомы. Появляется избыточное отложение жира на лице (лунообразное лицо), шее, туловище. На коже живота, бедер, внутренней поверхности плеч наблюдаются стрии (полосы от растяжения кожи). Кожа сухая, истонченная, с багрово-синюшным оттенком на лице и груди. Характерны гнойничковые поражения кожи. У женщин нарушается

менструальный цикл, появляется избыточное оволосение кожи лица и спины. Наблюдается артериальная гипертензия, развивается мышечная слабость. В крови повышено содержание эритроцитов, гемоглобина и холестерина, снижено содержание калия.

Течение болезни может быть прогрессирующим или с постепенным развитием симптомов. Легкое течение болезни сочетает несколько симптомов, при среднем течении развиваются все симптомы, но не затрагиваются сердечно-сосудистая, иммунная, костная системы.

Осложнения болезни Иценко-Кушинга развиваются при тяжелой форме. Развивается декомпенсация сердечной деятельности, различные

воспалительные процессы, которые могут привести к септикодермии, остеопороз с множественными компрессионными переломами тел позвонков и переломами ребер, а также пиелонефрит, часто приво-

дящий к хронической почечной недостаточности.

Так как гиперкортицизм носит тяжёлый характер течения, то следует **обязательно обращаться к врачу** за лечением.

■ Кстати

У здорового человека содержание гормона роста в течение дня не одинаково в различное время суток, а подвержено определенным колебаниям. В течение дня отмечается чередование эпизодов снижения и повышения концентрации гормона роста, с максимальными значениями в ранние утренние часы.

Гирсутизм

Я страдаю гирсутизмом. Мне хотелось бы узнать подробнее об этом заболевании и о методах лечения. Есть ли народные средства помощи?

В. ДИАНОВА, Башкортостан.

Гирсутизм - это избыточный рост терминальных волос у женщин по мужскому типу.

Терминальные волосы - это те, что темные, жесткие и длинные, в отличие от пушковых, которые слабо окрашены, мягкие и короткие. Мужской тип оволосения характеризуется появлением волос на подбородке, верхней части груди (в области грудины), верхней части спины и живота.

Дополнительно могут наблюдаться облысение (андрогенетическая алопеция), угревые воспаления кожи, низкий голос, увеличение мышечной массы, гипертрофия клитора, повышение либидо, изменение характера, аменорея или нарушения менструального цикла.

Гирсутизм - следствие повышенной выработки у женщин мужских половых гормонов - андрогенов или повышенной чувствительности волосных луковиц к этим гормонам. Андрогены превращают тонкие, мягкие, мало пигментированные пушковые волосы в грубые, пигментированные стержневые. Источником избыточного количества андрогенов могут быть яичники и надпочечники. Реже встречаются другие причины - применение некоторых лекарственных препаратов, семейные факторы (семейный гирсутизм) и неизвестные. Последняя группа объединяется в понятие идиопатический гирсутизм, когда причин заболевания найти не удастся, при этом наблюдается нормальный менструальный цикл,

нормальные уровни мужских половых гормонов и нормальная репродуктивная функция.

Каковы методы лечения гирсутизма? Прежде всего это удаление или блокирование источника избыточной секреции андрогенов. Так, например, при гирсутизме, являющимся следствием поликистоза яичников, применяют оральные контрацептивы, спиронолактон (альдалактон), кломифен и др. При врожденной гиперплазии надпочечников назначается кортизол.

Какая бы терапия ни была выбрана, пациент должен ожидать результатов не раньше чем через 3-6 месяцев.

Если уровень андрогенов в норме, а причина гирсутизма не известна, волосы можно удалить с помощью современных средств эпиляции.

Народные средства помощи.

Грецкий орех. Для удаления волос над верхней губой разрежьте незрелый плод грецкого ореха и

втирайте свежий сок в проблемное место. Достаточно смазать поверхность 2-3 раза, чтобы волосы исчезли.

Дурман обыкновенный применяют для удаления волос. 150 г травы с корнями нужно растереть и прокипятить в 1 л воды. Пока не получится крепкий отвар. Этим отваром удаляют волосы. Соблюдайте во время лечения осторожность, поскольку дурман ядовит.

Можно приготовить **порошкообразный депиляторий** следующего состава: сульфат бария - 50 г, окись цинка - 25 г, крахмал - 25 г. К порошку перед применением добавляют немного воды до получения жидкой кашицы и наносят на вымытую кожу на 4-10 минут. Затем смесь смывают водой.

Вот ещё один рецепт жидкого депилятория: сульфат натрия - 9 г, крахмал - 9 г, глицерин - 5 г, вода - 77 г. Пользуются им так же, как и предыдущим.

Гинекомастия

Двенадцатилетнему внуку поставили диагноз: гинекомастия. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании подробнее.

Г.В.Б., Хабаровский край.

На вопрос отвечает кандидат медицинских наук, врач-педиатр Ольга Владимировна РУИНА:

- Причины гинекомастии (увеличения грудных желез у мужчин) могут быть самыми разными. Чаще всего недуг появляется из-за гормонального дисбаланса. В организме мужчины повышается уровень женских половых гормонов - эстрогенов (в норме они есть и у здоровых мужчин, но в

небольшом количестве). Это может быть вызвано опухолями, облучением, травмами и т.д. Реже нарушения бывают связаны с изменением работы гипофиза. Иногда гинекомастия возникает из-за повышенной чувствительности тканей организма к женским половым гормонам: в таком

случае даже небольшой уровень эстрогенов будет восприниматься как повышенный, у мужчины начинает расти грудь, откладываться жир по женскому типу, ломаться голос. Подчас причиной заболевания бывают нарушения работы печени: она просто перестает должным образом перерабатывать гормоны, и «женской» доли в организме становится больше, чем «мужской». Очень редко болезнь вызывается постоянным контактом с лекарствами, содержащими женские половые гормоны. Иногда причиной недуга являются другие заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, - например, базедова болезнь, гигантизм. Наследственные болезни, при которых нарушается половое созревание (например, врожденная недостаточность коры надпочечников), также могут привести к увеличению груди. У девочек в этом случае увеличиваются половые органы, начинают расти борода и усы, грубеет голос, а у мальчиков наблюдается ускоренное половое развитие.

Считается, что гинекомастию проще «заработать» в подростковом или пожилом возрасте: недугом страдают едва ли не две трети подростков (у них грудь увеличивается во время полового созревания) и до 30% пожилых мужчин. У полных людей в области груди может откладываться

жир, однако сами железы остаются небольшими. Врачи называют такой вариант «псевдогинекомастией», или «ложной гинекомастией».

Нередко пациенты не знают, куда обратиться, и ходят от одного врача к другому. Многие посещают хирурга, терапевта, эндокринолога. Но лечение гинекомастии проводит врач-маммолог - это доктор, занимающийся исключительно заболеваниями грудных желез. Если нужно, то он направляет пациента к остальным специалистам.

Обычно пациенту назначают препараты, нормализующие гормональный фон. Если недуг не запущен (то есть ткани железы еще не перестроились окончательно), то болезнь, как правило, проходит. При упорной, плохо поддающейся лечению гинекомастии у подростков терапию нужно начинать как можно раньше. Замечено, что наилучшие результаты отмечаются у тех молодых людей, лечение которых было начато до 15 лет. При возрастной гинекомастии врач исключает в первую очередь онкологические заболевания.

При выраженном увеличении груди или при неэффективности консервативного лечения проводится операция, во время которой увеличенные ткани железы иссекаются, удаляются и железа приобретает нормальный размер.



ФИТОаптечка

Для лечения и профилактики заболеваний щитовидной железы я консервирую свежий сок пустырника. 2 части сока я разбавляю 3 частями водки или спирта. Принимаю по 20-30 капель каждый день. А летом очень полезен свежий сок травы пустырника. Его можно принимать 3 раза в день, накапав 30 капель в столовую ложку воды.

Ю.ЦВЕТКОВА, Ростовская область.

Послеоперационный гипопаратиреоз

После удаления щитовидной железы мне поставили диагноз: послеоперационный гипопаратиреоз. Меня беспокоят судороги в ногах, руках, шее, животе; онемение пальцев ног. По назначению врача-эндокринолога первые 10 месяцев я пила тахистин по 1 капле 1 раз в сутки, постепенно увеличив до 9 капель 3 раза в сутки. Сейчас принимаю остеомол, стало немного лучше. Но по ночам все равно ноги «горят огнем», пальцы не чувствую, под кожей как будто мурашки ползают. После операции прошел уже год. Подскажите, пожалуйста, насколько опасно это заболевание и как с ним бороться?

Е.Ф.Н., Томская область.

На вопрос отвечает заслуженный врач России Георгий Петрович РУНОВ:

- При послеоперационном гипопаратиреозе должна проводиться системная (без перерывов) кальций-задерживающая терапия с помощью специальных препаратов.

В лечении следует чаще комбинировать прием препаратов кальция (карбоната кальция, цитрата кальция, гликоната кальция) с кальцийсохраняющими препаратами (витаминами группы Д, вигантолом, альфа-кальцидолом, кальцитриолом, дигидротахистеролом).

Существуют и уже готовые комбинированные лекарства, в состав которых одновременно входит и кальций, и витамин Д₃ (кальций Д₃, кальций Д₃-форте). Назначать эти препараты должен лечащий врач.

Нормальный уровень кальция в крови позволит избежать судорожных приступов. Желательно, чтобы содержание кальция в крови было в пределах 2,1-2,5 ммоль/л.

Полезный совет

Для профилактики зоба ешьте как можно больше фруктов и ягод с большим количеством йода. Это в первую очередь черноплодная рябина, цитрусовые и яблоки.

Р.БОРИСОГЛЕБСКАЯ, Ленинградская область.



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 - заболевания подростков, 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 величайшей величины
яблоко, весом 10-100 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.
101	«ВЬЮЩАЯСЯ» ЗЕМЛЯНИКА			Товар отсылаем непосредственно перед сроком посадки (апрель-май). Вместе с саженцами Вы также получите инструкцию, следуя которой, Вы обязательно получите прекрасный урожай! www.nashsad.com
102	ЗЕМЛЯНИКА «ГИГАНТА»			

почтовый индекс _____ телефон _____

область _____ район _____ город _____

улица _____ дом _____ кв. _____

ф.и.о. _____ подпись _____ ПР34

ООО «Наш Сад» 305004 г. Курск, ул. Ленина, 60, оф. 801. ОГРН 1084632009021. Сертифицировано. Реклама.