

ВНИМАНИЕ! СКОРО В ПРОДАЖЕ!

Современные взгляды врачей на причины, развитие урологических заболеваний. Рекомендации специалистов по лечению и профилактике.

Лечение ЛОР-заболеваний. Как не допустить осложнений. Профилактические меры при тонзиллите, шуме в ушах и потере слуха.

Вы узнаете, как преодолевать многие нервные недуги:

- болезнь Паркинсона,
- депрессию, различные
- неврозы и невралгии.

Помощь при эпилепсии и мигрени.

Успешная реабилитация после инсульта.

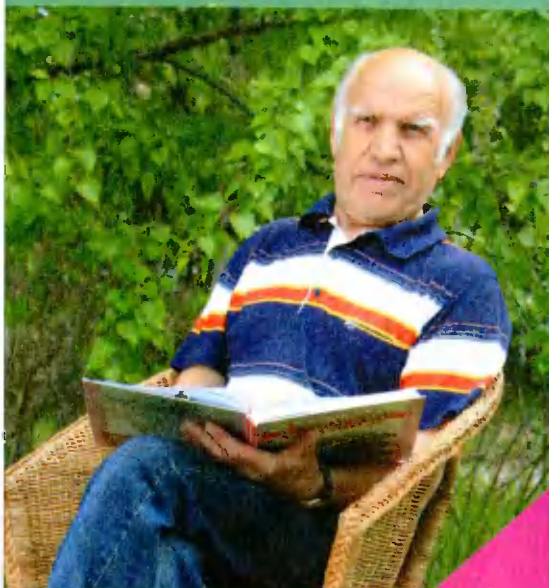
специальный выпуск журнала

Рецепты ЗДОРОВЬЯ

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ



Урологические заболевания
Болезни уха, горла, носа
Нервные недуги

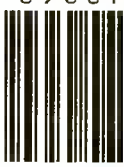


**СПРАШИВАЙТЕ В МЕСТАХ
ПРОДАЖ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ**

320 СТРАНИЦ
ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИИ



09007



ПРОЩЕ, ЗНАЧИТ ВОССТАНОВИТЬ
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

**САМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ**

библиотека газет

**ГАЗЕТНЫЙ МИР СМОТ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА**

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №7 (43)

Заболевания печени и желчного пузыря

Цирроз, гепатиты,
лямблиоз печени,
желчно-каменная
болезнь,
дискинезия,
холецистит
и другое



Причины, лечение,
профилактика,
советы специалистов
и читателей

Спасибо за добрые слова!

«Никогда не упускаю случая приобрести замечательный сборник «Простые рецепты здоровья». У меня набралось уже 27 экземпляров - полная библиотека. Я очень уважаю ваш журнал. В нем моя семья, я, родственники, друзья и просто знакомые находим много полезного для лечения разных заболеваний. Это один из самых толковых сборников о лечении народными методами. Я от всей души благодарю вас за это».

Анастасия Федоровна КАЛИНОВИЧ,
г. Минск, Беларусь.

«Ваши журналы очень интересные и чрезвычайно полезные. Меня все в них устраивает. Очень удобно пользоваться информацией».

Зинаида Николаевна ТАТАУРОВА,
г. Ершов Саратовской области.

Не откладываете лечение!

«...Много полезной информации нахожу на страницах вашей газеты, поэтому решила обратиться с набравшим вопросом. Слышала о приборе Алмаг. Можно ли им лечить панкреатит? Что это за прибор, как действует, правда ли он эффективный и где его купить?»

Анна М., Москва.

АЛМАГ-01 – медицинский аппарат, выпускается с 1998 года для физиокабинетов и домашних аптек, лечит бегущим импульсным магнитным полем. Его показания к применению: панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, остеохондроз позвоночника, артриты, артрозы, гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, гинекологические, а также другие заболевания.

Эффективность лечения перечисленных недугов магнитным полем известна давно.

Магнитные импульсы АЛМАГа, воздействуя на больное место, активизируют кровообращение, обмен веществ, помогают снять болезненность, отечность, воспаление. На фоне этого лечения лекарства действуют эффективнее, что позволяет снизить дозы вплоть до полного отказа от них.

Хронический панкреатит – воспалительное заболевание поджелудочной железы. Проявляется тошнотой и рвотой; опоясывающие боли, боли в эпигастрии, интенсивность их со временем, при прогрессировании функциональной недостаточности, уменьшается. Так как осложнением панкреатита может быть

развитие сахарного диабета, отношение к нему должно быть самое серьезное

Цель лечения АЛМАГом: оказать обезболивающее, противовоспалительное действие, усилить микроциркуляцию в тканях поджелудочной железы, стимулировать регенерацию и остановить прогрессирование заболевания.

Лечение АЛМАГом начинается в период стихания обострения или во внеприступный период с целью профилактики. Воздействие проводится на область поджелудочной железы.

Как у всех лечебных средств, имеются противопоказания, поэтому перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

О цене, возможности приобретения АЛМАГа и книги о здоровье «Победа над болью», о скидках и др. вы можете узнать по телефону горячей линии 8-800-200-01-13. Звонок по России бесплатный, круглосуточно. Код заказа - 96104.

Адрес завода: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина, 25.

Тел.: (49131) 2-04-57, 4-38-29.

admin@elamed.com www.elamed.com

Елатомский приборный завод – торговая марка ЕЛАМЕД (ОГРН 1026200861620). Реклама.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Самый важный орган

Печень глазами биохимика	3
Про печень и желчный пузырь	6
Как оздоровить печень	7
Ладони расскажут о болезни	8
Можжевельный чай от воспалений	9
Помогайте организму!	10
Диагностика заболеваний печени	11
Травы-гепатопротекторы	12

Глава II

Заболевания печени

Цирроз

Почему гибнут клетки печени?	15
Самодиагностика цирроза печени	18
Петров крест на циррозе	18
Диагноз по билирубину	19
Диета - строгая	19
Травы циррозу мешают	20
Поможет дикая груша	21
От цирроза спасет хрен	21
Настойка губки от цирроза	22

Гепатиты

Болезнь, которую открыл Боткин	23
Одуванчик от желтухи	25
Вирусный гепатит В	26
Гепатит В в крови	28
Гепатит С	29
О гепатите С ходят слухи...	32
Узнайте больше	33
Питание при остром гепатите	35
Чем заменить соль?	36
Бессмертник и гепатит	36
Диета после гепатита	37
Лимон и сода выручили	37
Инфекции под контролем	38
Арахисовый отвар при гепатите	40
Как сейчас лечат гепатит?	41
Как обнаружить вирус гепатита С	41

О гепатите С ходят слухи...

Узнайте больше

Питание при остром гепатите

Чем заменить соль?

Бессмертник и гепатит

Диета после гепатита

Лимон и сода выручили

Инфекции под контролем

Арахисовый отвар при гепатите

Как сейчас лечат гепатит?

Как обнаружить вирус гепатита С

Гепатоз

Печень бывает «жирной»	42
И кукурузные волоски печат	44
Десерт для печени	45
Увеличение печени	45
Почему она увеличена?	45
Овес привел печень в норму	46

Гипатомегалия	47
---------------	----

Киста, камни в печени

Эхинококковая киста	48
Кистозные образования	48
Чистотел выводит кисту	49
От камней - чистотел	50
Снадобье от ласточек	50

Другие заболевания печени

Печеночная недостаточность	51
Болезнь Вильсона	52
Стеатоз	54
Снадобье на меду и травах	54

Растения предупреждают болезни	55
--------------------------------	----

Печеночная колика	56
Печеночная порфирия	57
Лямблиоз печени	58
Гепатаргия	59

Большая печень лечится киселями	60
---------------------------------	----

Очищение печени и

желчного пузыря

Когда печень чистить нельзя	62
Очищение горчичным маслом	62
Беззондовый тюбаж	63
Избавление от камней	65
В помощники возьмите сорбит	65
Долой лишнюю желчь!	66
Кефир для чистки	66

Глава III

Заболевания желчного пузыря

Желчно-каменная болезнь

Каменные гости	67
Если камни перешли по наследству	70
Чтобы желчь не застаивалась...	72
Травы от «желчных» камней	73
Желчный ил	74
Листья брусники растворяют камни	74
Лидеры!	75
Как изгнать камни	75
Желчегонный бессмертник	76
Камни в желчном пузыре дробятся	76
Мятное масло против желчи	77
Целебная свекла	77

Scan Waleriy 16.07.2009г.

Пункция для диагноза и лечения	78	Бескаменный холецистит	97
Рецепты от редьки	79	Корень аира поможет в лечении	98
Профилактика желчно-каменной болезни	79	Как избавиться от лишней желчи	98
Желчный пузырь сбережет диета	80	Что показывают анализы	99
Яблочный сок от камней и песка	81	Ценность желтой ромашки	100
О некоторых способах выведения камней	82	Трифоль и кориандр	101
Болтушка от камней	82	разгоняют желчь	101
Курсы болиголола требуют осторожности	83	Растения спешат на помощь	101
Дискинезия		Если удален желчный пузырь	
желчевыводящих путей		Без промедления избавляйтесь от камней!	102
Кровь нуждается в желчи	84	Пироги - нельзя, расторопшу - нужно!	104
Дискомфорт в подреберье	84	Послеоперационная гимнастика	105
О формах дискинезии	87	После операции	106
Дискинезия по гипотоническому типу	89	Другие заболевания	
Доктора советуют	90	желчного пузыря	
Какие травы поднимут тонус?	91	Горечь во рту	108
Как правильно провести тюбаж?	92	Заброс желчи в желудок	109
Желчегонные: за и против	93	Перегиб желчного пузыря	109
Холецистит		Холангит	110
Воспаление желчного пузыря	95	Фиточай для профилактики	111
		Водянка желчного пузыря	112

Следующий сборник - «Флебологические заболевания», №8(44) - поступит в продажу 12 августа 2009 года.

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом

Scan Waleriy 16.07.2009г.

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ», выпуск 7(43), июль 2009 г.

Подписные индексы: 16462, 10813

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

Телефон (831) 432-98-16
E-mail zdorovy@gmil.ru

Журнал зарегистрирован 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 «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д.192, корп.1.
www.gmil.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail reclama@gmil.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

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

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44
E-mail dostavka@gmil.ru

Подписано в печать 29 июня 2009 г. в 10 часов
(по графику - в 10 часов).
Дата выхода в свет 15 июля 2009 г.

Тираж 128881 Заказ № 5954007. Цена договорная

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

Глава I

Самый важный орган

Печень глазами биохимика

Печень - участник всех обменных процессов в организме. Она выполняет несколько сотен различных функций, включающих тысячи различных химических реакций. Система кровообращения в ней уникальна: в печени существуют две системы сосудов, приносящих кровь общими путями: обычная и воротная.

Обычная питает печень, а воротная страхует организм от ядов, которые могут попасть в организм с пищей или лекарствами либо образуются микрофлорой кишечника. Таким образом, **печень защищает нас от всех чужеродных веществ - ксенобиотиков.**

К ксенобиотикам относятся практически все лекарства. Поэтому дозировка препаратов, принимаемых через рот, иногда примерно в 8-10 раз выше их дозы при внутривенном способе введения, так как в печени они частично расщепляются. А вот введение препаратов через прямую кишку, кровь от которой минует воротную систему, по дозам может быть близко к внутривенному.

К ксенобиотикам относятся также все пестициды, гербициды, многие консерванты и некоторые другие вещества, присутствующие в пище.

Но если попадания названных ксенобиотиков можно избежать (не принимать лекарств, есть экологиче-

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора на использование их в любой форме и любым способом.
Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

ски чистую пищу и т.д.), то прекратить жизнедеятельность микрофлоры кишечника, в результате которой образуются токсические вещества, не в наших силах. Производя множество полезных для организма веществ, микрофлора кишечника образует и различные яды. Тут и включается в работу печень.

Одни яды (полиамины) частично разрушаются еще в слизистой кишечника, и печень ей в этом только помогает, другие (циклические) соединяются в печени со специальными молекулами-носителями, эвакуируются в почки и выводятся с мочой.

В норме ни яды, ни продукты их превращений в печени не накапливаются. Если ядов было много, а печень слабая, то часть их на какое-то время в ней задержится. В этом случае могут помочь гепатопротекторы, стимулирующие выработку ферментов печени.

Примерно так же, как с ядовитыми веществами из кишечника, поступает печень и с уже исполнившими свою роль биологически активными веществами, вырабатываемыми организмом (гистамином, серотонином, адреналином): расщепляет их перед выводом из организма. При печеночной недостаточности эти процессы ослаблены, и токсины остаются в крови, отравляя организм.

Одна из главных функций печени - детоксикация (обезвреживание ядов). Она с ней может

не справиться, если ядов поступает слишком много. В этом случае организм находится в состоянии перманентного отравления, которому сопутствуют вялость, утомляемость, плохой цвет лица, кожные заболевания, низкая сопротивляемость болезням. Избыток ядов возможен при плохом питании, дисбактериозе, когда нормальная микрофлора замещается патологической, при хронических запорах.

Вторая функция - синтезирующая.

В печени образуется холестерин (холестерин), необходимый для функционирования нервных клеток, синтеза гормонов и витамина D, креатин, без которого не смогут сокращаться мышцы. В ней идет синтез азотистых оснований, составных частей нуклеиновых кислот - носителей наследственной информации, без которых клетки

других органов не смогут ни делиться, ни строить белки. Производит печень и желчные кислоты. Они участвуют в расщеплении жиров и усвоении растворимых в них витаминов и выводят из организма лишний холестерин.

Процесс желчеотделения по разным причинам может быть нарушен. Это бывает при слабых сокращениях желчных протоков (дискинезии по гипотоническому типу), вялости желчного пузыря, камнях в желчном пузыре.

Третья функция - перераспределительная. Печень извлекает из крови обломки молекул жира,

собирает из них новые молекулы и отправляет в запас. Жир, неиспользованный в процессе жизнедеятельности, из организма не уходит.

Если транспорт жира из печени меньше поступления в нее, то он откладывается в печени и медленно убивает ее клетки - происходит жировая инфильтрация этого органа. Возможными причинами ее могут быть и хронические интоксикации, кислородное голодание клеток печени, алкоголизм, сердечно-сосудистые заболевания, систематическое применение оротата калия для накачивания мышц или в качестве витаминов, диеты быстрого похудения.

Из «обломков» жиров, аминокислот и глюкозы печень производит активную уксусную кислоту. Именно из нее синтезируются жиры и холестерин, а кроме этого, еще и кетоновые тела, служащие источником энергии для сердца и мозга. Из аминокислот, глицерола и жирных кислот образуется глюкоза (этот процесс называется глюконеогенез). Как поддерживать печень в рабочем состоянии и не дать ей болеть, несмотря на постоянные атаки как внешних, так и внутренних ядов? Большим подспорьем в этом может стать фитотерапия.

Работу печени поддерживают гепатопротекторы. Многие из растений, обладающих такими свойствами, давно известны (например, расторопша, шиповник, ромашка). Гепатопротекторы должны защищать печеночные мембраны. Другое их

действие - активация ферментов печени. Третье - нормализация желчеотделения (восстановление сократительной активности желчных протоков, эластичности стенок желчного пузыря и разрушение желчных камней). Четвертое - усиление образования молодых клеток взамен погибших (а это уже лечение).

Учеными было доказано гепатопротекторное действие препарата «Искадор» из омелы белой, препаратов «Биоженьшень» и «Панаксил» из женьшеня.

Обнаружено выраженное гепатопротекторное действие при токсическом гепатите у экстракта окопника лекарственного, бархатцев лекарственных. Недавно был получен и испытан препарат солодки голой «Рувимин», обладающий антиоксидантным действием. Кроме того он способствует регенерации поврежденных гепатоцитов при токсическом гепатите. Защищают печень от ядов также пигменты калины, экстракты горечавки желтой, точечной, ластовневой.

На основе гороха посевного создан препарат «Нифламин» с выраженным гепатопротекторным действием. Выяснилось, что родиола розовая, кроме адаптогенного действия, оказывает и гепатопротекторное. Теперь поражения печени при ожогах тканей можно избежать, применяя комплексный препарат из родиолы и астрагала.

©«60 лет не возраст».

■ Кстати

Чаще всего жалуются на печень люди, страдающие болезнями нервной и эндокринной системы, инфекционными болезнями. Опасны также интоксикации (отравления), недостаток витаминов в пище. Замечено, что при сидячем образе жизни,

Пока молоды, мы о своих «внутренностях» не думаем. С возрастом обычно начинаем нежно заботиться о сердце и сосудах. А вот печень из сферы внимания как-то выпадает, хотя у нас нет другого органа, который сравнится с ней по объему и сложности выполняемой работы. Любое нарушение в ее деятельности затрагивает весь организм.

особенно у людей старше 40 лет или худощавого телосложения, чаще развивается дискинезия с пониженным тонусом. Способствует этому редкое питание, с большими интервалами между приемами пищи. Зато у молодых, особенно увлекающихся специями и острыми блюдами, чаще возникает дискинезия с повышенным тонусом. Обострение провоцируют волнения и стрессы, у женщин - месячные. Ну, и конечно, сказывается постоянная повышенная нагрузка на печень.



ФИТОаптечка

Известно немало различных способов очищения печени. Очень полезен чай из крапивы, а также ромашки, спорыша, шалфея. 1 ч. ложку травы заливают 1 л воды, кипятят 10 минут. Пьют чай до 2 л в день в течение 3 месяцев, в него можно добавит мед или сахар.

Почаще готовьте салаты из мокрицы, ботвы моркови, редьки, сельдерея, а лучше любистока со сметаной или маслом.

Т.ПОПОВА, Тюменская область.

Про печень и желчный пузырь

Печень участвует в обменных процессах, накоплении различных веществ, выработке желчи, способствующей перевариванию жиров. Среди функций печени:

теплообразование. У этого органа самая высокая температура в организме - 40°C;

удаление вредных веществ из организма;

участие в пищеварении. Продукты распада от расщепленной в тонком кишечнике пищи поступают в печень, перерабатывающую их в полезные или просто безвредные для организма вещества;

образование и выработка желчи,

которая способствует всасыванию жиров в тонком кишечнике и нейтрализации соляной кислоты;

регулирование содержания в крови сахара (глюкозы) и хранение его излишков;

накапливание питательных веществ, витаминов и железа;

очистка крови от билирубина, остатков красных кровяных телец.

Желчный пузырь - это небольшой мешочек, прикрепленный к печени. Находясь в хорошем состоянии, он прекрасно справляется с большой и важной работой по очистке организма. Желчный пузырь - вроде «стиральной машины» организма, а

находящаяся в нем желчь, которую продуцирует печень, - своего рода «моющее средство».

Желчный пузырь накапливает желчь и регулирует ее движение по желчным протокам. Емкость желчного пузыря - 30-70 мл. Активнее всего он работает с 23 часов до 1

часа ночи, хуже - с 11 часов утра до 13 часов. Среди симптомов заболевания желчного пузыря - землистый цвет лица, горечь во рту, боли под печенью, в боках, в области сердца, в суставах, а также горячие ступни ног, озноб, потливость, опухание желез под мышками.

Для печени полезны:

лекарства, в которых имеются горечи (соцветия ситника ароматного, мирра, китайская корица, фисташки и т.п.);

вещества, очищающие печень от гноя: изюм, шафран, инжир, орехи, одуванчик, цикорий и др.

Для печени вредны:

слишком частый прием пищи (чаще, чем через 2 часа) и нарушение правильной последовательности (например, тяжелую пищу нужно принимать после легкой);

употребление слизистой пищи при опухоли печени, так как слизь вызывает закупорку протоков;

питье холодной воды залпом, натошак, после бани, физических упражнений.

■ Кстати

Лучшее время приема лекарств при заболеваниях печени после пробуждения от ночного сна до приема водных процедур.

Печень наиболее активна с часа до трех часов ночи. О ее неблагополучии говорит сухость в горле, боль в правом подреберье, невозможность наклониться. Для улучшения работы печени необходимо есть больше фруктов.

Как оздоровить печень

♦ Я часто пользуюсь народными рецептами, и многие из них мне помогают. Решила поделиться с читателями двумя очень хорошими,

проверенными рецептами для оздоровления печени.

Возьмите 2 шляпки подсолнечника вместе с цветом (это такие мелкие

«детки»), 1 горсть кукурузных рыльцев, 2 веточки полыни по 25 см.

Все положите в эмалированную посуду, залейте 1 л кипятка и дайте настояться в темном месте сутки, процедите.

Принимайте за 30 минут до еды, сразу чем-нибудь заедая. Курс лечения - 40 дней, а потом еще 40 дней пейте отвар корня шиповника: 2 ст.ложки промытых корней залить 0,5 л кипятка, поварить 10 минут под крышкой, остудить. Принимать по

150 мл утром и вечером.

В поллитровую банку меда добавьте 2 ст. ложки молотой корицы. Все хорошо перемешайте и принимайте до еды (или через 2 часа после еды) по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день.

Эти рецепты я нигде не встречала, хотя читаю различные лечебные издания.

А. САЛТЫКОВА,

г. Н.Вишневецкий Каменского района Ростовской области.

◆ Печень - наша защитница, она оберегает организм от вредных веществ, защищает сосуды от холестерина, контролирует сахарный обмен.

Некоторые люди помногу пьют пиво. Последствия такой неумеренности ужасны: печень начинает страдать от цирроза.

А если увлекаться лекарствами, особенно таблетками, то печень при этом отравляется токсинами, ведь ей приходится активно перерабатывать поступающую «химию».

Для поддержки печени хорошо применять такой сбор: смешайте листья крапивы с травой мяты, цветками ромашки, травой тысячелистника, спорыша, хвоща и плодами шиповника (все по 1 ст. ложке).

Сбор залейте 7 стаканами кипятка, прокипятите на медленном огне 10 минут, остудите, процедите. Принимайте 3 раза в день по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

Т.КАРАВАЕВА,

г. Кудымкар Пермского края.

Ладони расскажут о болезни

◆ При больной печени на ладонях появляются симметричные красные пятна, особенно на наружных сторонах ладоней. При надавливании они бледнеют, при снятии давления краснеют снова.

◆ Пальцы, похожие на барабанные палочки с утолщениями на концах, и ярко-красный язык указывают на хронические заболевания печени.

◆ Ярко выраженным симптомом, свидетельствующим об остром забо-

левании печени, считается боль или дискомфорт в правом подреберье, а также желтуха, кожный зуд.

К ранним симптомам печеночной недостаточности относятся:

- ◆ ухудшение аппетита, тошнота, отрыжка, непереносимость жирной пищи;
- ◆ слабость, повышенная утомляемость, головные боли, бессонница;
- ◆ похудение, боли в животе, обложенный язык.

Полезный совет

Зачастую заболевания желчного пузыря и печени сопровождаются хроническим колитом, метеоризмом, запором. Здесь окажет неоценимую помощь укропная вода. Купите ее в аптеке и пейте по 1 ч.ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Побочные эффекты от приема укропа возникают крайне редко. Но, если это произойдет, начинайте принимать 3 раза в день перед едой по 1 ст.ложке меда, запивая его холодной кипяченой водой.

Б.РЕШЕТНЯК,

пос. Тарасовский Ростовской области.



ФИТОаптечка

Для профилактики заболеваний печени возьмите по пригоршине сухих листьев облепихи, смородины, вишни и травы зверобоя. Залейте 4 ч. ложки измельченной смеси 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе 2 часа, процедите. Пейте теплый настой по трети стакана 3 раза в день.

М.БОРИСЕНКО, г. Десногорск Смоленской области.

Можжевельный чай от воспалений

Настойка из ягод можжевельника лечит печень, снимает тягу к спиртному и оздоравливает весь организм (желудок, кишечник, нервы). Благодаря этому средству вы почувствуете легкость в печени, улучшение пищеварения, повышение настроения и общее улучшение здоровья.

Возьмите ягоды можжевельника, добавьте корень дягиля, траву зверобоя, корень левзеи, траву мяты, траву полыни, лист черной смородины, траву тысячелистника и траву чабреца (в равных частях). Компоненты перемешайте и залейте водкой в соотношении 1:15. Настаивайте в темном месте 4 недели, процедите.

Растительные остатки (смесь трав) не выбрасывайте, а залейте кипятком в соотношении 1:5 и настаивайте еще 2 дня. Затем процедите и смешайте со спиртовой настойкой. Получившуюся настойку храните в холодильнике. Принимайте по 1 ч. ложке, запивая стаканом теплой воды или чая 3 раза в день. Курс приема - около 2 месяцев.

Чай из плодов можжевельника - прекрасное средство при воспалении печени. Возьмите 2 ст. ложки можжевельных плодов, положите в фарфоровый чайник и залейте 4 стаканами кипятка. Пейте как чай.

А.ГОЛОВКОВ, г. Армавир Краснодарского края.

Помогайте организму!

Недавно узнал, что сосудистые звездочки на теле говорят о плохой работе печени. Этот орган у меня практически постоянно работал в напряжении: в детстве я часто болел, ем все подряд, курю. Друзья предложили почистить печень, но я боюсь. Подскажите, как мне помочь своему организму?

В. СУХОВ, г. Балахна Нижегородской области.

Для того чтобы печень работала безотказно, попробуйте воспользоваться следующими советами.

◆ Смешайте в равных частях плоды шиповника, цветки бессмертника и календулы, корень ревеня и солодки, траву мяты перечной и чистотела. Вечером залейте 4 столовые ложки смеси литром кипятка, настаивайте 6-8 часов. Принимайте настой мелкими порциями по трети стакана за 30 минут до еды в течение месяца.

◆ Больше двигайтесь. Для печени нет ничего хуже, чем многочасовое сидение за накрытым столом. Если вы участвуете в застолье, чаще танцуйте, чтобы активизировать кровообращение в печени и облегчить ей процесс пищеварения.

◆ Не злоупотребляйте тугоплавкими жирами (ими богаты свинина, баранина, утка, гусь), копченостями, острыми приправами, маринадами и пряностями, алкоголем, мороженым, напитками со льдом. Избыток поступающего в организм жира откладывается в клетках печени и выводит ее из строя, приводя к жировой дистрофии.

◆ Не делайте много наклонов и откажитесь от упражнений, заставляющих подолгу оставаться в согнутом положении - кровообращение в печени нарушается.

◆ Будьте осторожны с лекарства-

ми. Не пользуйтесь ими без крайней нужды, особенно жаропонижающими. Биологически активные добавки и фитопрепараты на основе некоторых растений тоже действуют на печень не лучшим образом.

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.AH40.B00268
Рег.уд. №77.99.23.3.У8774.11.07(01.11.07). Реклама.

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

ЗВОНИТЕ В ЦЕНТР «ФАРММЕД» И ЗАКАЗЫВАЙТЕ «ВИДЕОМАКС»

**ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ,
принимайте
«ВИДЕОМАКС»!!!**

**Вам грозит операция?
С возрастом у вас ухудшилось зрение?
Если вы теряете зрение —
не теряйте времени!!!**

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- катаракта, глаукома, миопия, дальновзоркость
- дистрофия сетчатки, снижение остроты зрения
- краснота, боль, воспаление век, ощущение песка
- атеросклероз сосудов, большие зрительные нагрузки, зрительная усталость.



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

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО РОССИИ:
8-800-333-95-75

Получить полный список рекомендаций по приему «ВИДЕОМАКС» вы можете по телефону в Москве
(495) 980-95-75

■ Кстати

Многие лекарства, которые мы вынуждены принимать, вредны для печени.

В их числе антидепрессанты и транквилизаторы, антибиотики и диуретики, гормональные, нестероидные, противовоспалительные, противоязвенные, антипаразитарные препараты. Наиболее опасны для печени противотуберкулезные средства, особенно на 4-5-м месяце их приема. Небезопасны в этом плане и антиаритмические средства, противогрибковые препараты и лекарства, используемые для лечения заболеваний предстательной железы.

Поэтому спросите у врача, чем вам после курса лекарственного лечения поддержать печень.

Травы - гепатопротекторы

Что такое растения с гепатопротекторным действием? Расскажите о современных средствах лечения печени и желчного пузыря, основанных на этих травах.

Е.ПЕРЦЕВ, г. Шумерля, Чувашия.

К травам, обладающим гепатопротекторным действием, относятся расторопша пятнистая, действующее вещество которой силимарин входит в состав современных препаратов «Легалон» и «Карсил», цикорий обыкновенный, являющийся основным компонентом известного препарата «Liv-52», и одуванчик лекарственный, чей фосфолипидный профиль пытается повторить препарат «Эссенциале».

Есть немало и других растений, гепатопротекторная сила которых не уступает расторопше и цикорию. К ним можно отнести клевер люпиновый, володушку китайскую и борца противоядного. По своему

благоприятному действию на печень не уступает этим растениям и календула.

Желчегонным и выраженным противопаразитарным действием обладают пижма обыкновенная, кукурузные рыльца, мята перечная, золототысячник, листья березы, барбарис и бархат амурский. Поэтому они показаны при лямблиозе желчного пузыря.

Желчегонные средства принято делить на холеретики и холекинетики. Холеретики усиливают отток желчи за счет повышения в ее составе воды и увеличения объема, а **холекинетики** способствуют изгнанию желчи, повышая тонус глад-

кой мускулатуры желчного пузыря и желчевыводящих путей.

В каждом конкретном случае принимают разные желчегонные. Например, если в желчном пузыре имеются камни, а также при дискинезии желчевыводящих путей по гипертоническому типу надо применять холеретики, так как холекинетики могут усилить болевой синдром и спровоцировать приступ печеночной колики. А вот при атонии желчного пузыря на фоне хронического холецистита, при дискинезии желчевыводящих путей по гипотоническому типу больше показаны холекинетики. Выраженным холекинетиическим эффектом обладают кукурузные рыльца и пижма обыкновенная. К холеретикам относятся береза и мята. У бессмертника, барбариса и володушки действие смешанное.

Наличие в желчном пузыре камней и функциональное состояние пузыря и желчевыводящих путей лучше всего определять при помощи УЗИ.

Спазмолитическим эффектом обладают многие представители семейства зонтичных (анис обыкновенный, фенхель, укроп, тмин), а также сушеница топяная, ромашка аптечная, лапчатка гусиная, крестовник и зверобой. Особую группу здесь составляют пасленовые: красавка, дурман, белена черная. Они реализуют свой потрясающий спазмолитический эффект за счет алкалоидов. Но применение их требует большой осторожности, так как эти растения ядовиты. Горечи, содержащиеся в полыни горькой, горечавке, аире болотном, вахте трехлистной, исландском мхе и одуванчике, также обладают свойством усиливать образование и выделение желчи.

К средствам, разрушающим желчные камни, относятся ма- рена красильная, подмаренники настоящий и цепкий, бессмертник песчаный, цветки дикой моркови, сок черной редьки и корень шиповника.

При лечении помимо трав обязательно надо использовать **тюбажи**, направленные на быстрое изгнание желчи из желчного пузыря. Существует немало способов проведения тюбажей. Вот один из них.

Для его проведения надо сырой желток свежего куриного яйца смешать с 1 ч. ложкой порошка сернокислой магнезии (она продается в аптеке) и съесть утром натощак. После этого лечь на левый бок, на правый положить горячую грелку и полежать так 15-20 минут. Иногда, чтобы процесс не был таким болезненным, за 30-40 минут до его проведения надо принять 1-2 таблетки но-шпы.

Эффективно лечение хронического холецистита сбором лекарственных трав. Измельчить и смешать в равных пропорциях по 2 части бессмертника, подмаренника, цветков календулы, плодов укропа и по 1 части барбариса, корня одуванчика и листьев березы. После этого 1 ст. ложку смеси засыпать в стеклянную банку, залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 1 час, а потом поставить на кипящую водяную баню и выдержать 30 минут. Тут же снять и после 2 часов настаивания процедить. Принимать по 3 дес. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 2 месяца. После двухнедельного перерыва при необходимости курс можно повторить.

Воспаление желчного пузыря и печени быстро можно вылечить при помощи такого рецепта. Залить

стаканом кипятка 1 ст. ложку хмеля, настоять час, процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. Можно применять в лечении и настойку растения. Для этого 25 шишек хмеля настаивают в стакане водки. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

Боли в области желчного пузыря, вызванные поднятием тяжестей, рекомендуется устранять свежесжатым соком половинки лимона, растворив в нем 0,5 ч. ложки пищевой соды.

Если причиной болей в области печени стало чрезмерное употребление лекарств, надо 0,5 стакана свежесжатого морковного сока смешать с 120 мл молока, немного подогретого на огне, выпить этот напиток утром натощак маленькими глотками. Это должно заменить первый завтрак. Курс лечения - 1 месяц.

Для профилактики образования камней в печени и желчном пузыре надо в течение 1,5 месяца есть лесную рябину с чаем и хлебом. В день съедать по 2 стакана рябиновых ягод.

Устраняет камни прием по 1 дес.л. 3 раза в день через час после еды смеси меда и перетертых ягод калины (по 0,5 кг каждого).

Для оздоровления печени и желчевыводящих путей очень полезен такой напиток. Поместить в пятилитровую кастрюлю 1 л молока, 1 кг сахара, 50 г дрожжей и поставить на 10 дней в теплое место. Когда бражка закончит играть, творожистую массу выбросить, а бледно-желтую жидкость принимать по четверти стакана 3-4 раза в день за 10 минут до еды. Курс лечения - пока не кончится напиток. Нужно пройти 3 курса, с перерывом между ними по

10 дней. Во время лечения следует исключить из рациона острые, копченые и соленые блюда.

Еще один способ предотвращения заболеваний печени. Влейте в 0,5 л банку 1,5 стакана горячей воды, 2 ст. ложки сливочного масла, по 1 ст. ложки соков зрелого и зеленого лимонов, добавьте зубчик тертого чеснока и тщательно перемешайте. Принимайте натощак по 1 ч. ложке 1 раз в день.

Улучшает состояние печени, очищает ее и желчный пузырь грейпфрут. Порежьте 2 плода средней величины вместе с кожурой, залейте их 1,5 л воды, дайте ночь настояться, а утром процедите и пейте этот настой в течение дня.

При увеличении печени надо каждое утро натощак принимать по 2 измельченных зерна лимона с медом.

Смешав 0,5 кг меда, 0,5 л оливкового масла и сок 2 лимонов, принимайте по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день за 30 минут до еды при гепатите, холецистите и циррозе печени.

При заболеваниях печени рекомендуется ежедневно съедать по 100 г творога и пить, заваривая, как чай, отвар молодых побегов черной смородины. А еще готовить салат из нежного, молодого, еще не цветшего чертополоха, лимона и оливкового масла.

Улучшение при холецистите дает применение и такого средства. Измельчить и смешать по 1 дес. ложке листьев грецкого ореха, коры барбариса, травы мелиссы, золототысячника и полыни горькой. Затем 1 ст. ложку смеси залить стаканом воды и немного настоять. После этого довести до кипения и остудить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

Глава II

Заболевания печени

Цирроз

Почему гибнут клетки печени?

Расскажите о причинах, симптомах и лечении цирроза печени. Излечим ли он?

Ю.КОВРИН, г. Барнаул Алтайского края.

Известно, что печень регулирует в организме три главных обмена - углеводов, жиров и белков. Кроме того, она неустанно обезвреживает токсические вещества, поступающие из желудочно-кишечного тракта. При заболеваниях печени все эти процессы нарушаются, а цирроз (финальная стадия поражения этого органа) приводит к тяжелым последствиям. Но даже в таком критическом положении при правильном лечении можно затормозить развитие болезни. Подробнее об этом заболевании мы попросили рассказать врача гепатолога-гастроэнтеролога Елену Борисовну МАЛЫШЕВУ.

Печень - это самый крупный орган человеческого организма, который располагается в правом подреберье. Его масса достигает 1500 г, что составляет 1/50 часть массы всего тела.

Печень - очень важный для жизни орган, она не только фильтрует токсины, но и синтезирует белки, участвует в работе эндокринной системы, вырабатывает желчь, без которой невозможно пищеварение.

Чаще всего цирроз печени развивается в результате **длительного хронического течения вирусных гепатитов В и С**.

Одним из самых неблагоприятных факторов, ведущих к поражению печени, является злоупотребление алкоголем. Причем регулярное употребление пусть даже относительно небольших количеств спиртного ведет к болезням печени. В пересчете на этиловый спирт критическим для большинства людей считается суточное количество в 40-60 мл (независимо от вида алкогольного напитка).

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

Иногда цирроз печени формируется из-за **нарушения оттока желчи, неправильного обмена веществ**, а также в результате сердечной недостаточности, аутоиммунных расстройств.

При циррозе под действием повреждающих факторов гибнут печеночные клетки, и нормальная ткань замещается соединительной, что перестраивает структуру печени и

нарушает все ее функции. В результате печень становится плотной и увеличивается в размерах, а иногда и уменьшается.

Признаки цирроза печени зависят не от причины, которая привела к его формированию, а от стадии заболевания.

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

Если происходит увеличение объема живота, появляются изменения со стороны сознания и поведения, отеки, кровоточивость десен и других органов (что проявляется в виде синяков), желтуха, то это указывает на осложнение заболевания. Цирроз печени не всегда прогрессирует: своевременным лечением можно остановить дальнейшее его развитие. Чаще всего для развития цирроза печени требуется 10-25 лет от начала заболевания печени.

Большинство болезней печени протекает без выраженных признаков, поэтому заболевание нередко впервые диагностируется только на стадии цирроза, на который указывают развившиеся осложнения.

Цирроз печени может появиться в любом возрасте, даже в детском. Но чаще всего болезнь встречается у взрослых людей после 40 лет.

Вылечить цирроз невозможно. Но способность к восстановлению у клеток печени настолько хороша, что даже при циррозе можно добиться улучшения работы этого органа. При лечении цирроза необходимо соблюдать определенную диету, а также назначенную врачом лекарственную терапию, которая снижает внутрибрюшное давление и уменьшает асцит (накопление жидкости в брюшной полости) и отеки. При циррозе печени нужно бороться с инфекционными осложнениями, а вот проводить тюбажи и чистить печень нельзя.

В некоторых случаях может по-

требоваться хирургическое лечение. Например, при кровотечении из верхних отделов желудочно-кишечного тракта, высоком внутрибрюшном давлении, при критическом снижении количества нормальной печеночной ткани.

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

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

При циррозе изменяется строение печени, при котором нормальные печеночные клетки замещаются на рубцовую ткань.

Полезный совет

При холецистите и циррозе печени смешайте 1 кг меда, стакан оливкового масла и 2 пропущенных через мясорубку очищенных лимона. Принимайте средство по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Хранить смесь нужно в закрытой посуде в холодильнике.

М. РЯЗАНОВА, г. Ростов-на-Дону.



ФИТОаптека

Для профилактики цирроза печени слой из цветков одуванчика надо засыпать слоем сахарного песка, делать так, пока не заполнится литровая банка. Затем поставить одуванчики на 1-2 недели под пресс в темное холодное место. Принимать с разными настоями или с чаем вместо варенья.

Б.СВЕШНИКОВ,
г. Батайск Ростовской области.

Полезный совет

Чтобы уберечь печень от разрушения, пейте морковный напиток. 1 кг моркови натрите на терке, залейте 0,5 л кипяченой воды и оставьте на 1 час. Затем отожмите сок через марлю. В морковный сок добавьте 0,5 стакана клюквенного сока, сок половины лимона и сахар по вкусу. Принимайте по четверти стакана 3 раза в день.

Т.КАРАБАЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.

Самодиагностика цирроза печени

Как выглядит больной, страдающий циррозом печени?

◆ При циррозе печени человек выглядит худым, особенно истончаются его ноги.

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

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

Волосы на голове, а часто и под мышками выпадают.

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

Петров крест на циррозе

Хочу рассказать об удивительном растении - петров крест. Эта трава растет в европейской части России, на Кавказе, в Прибалтике.

Петров крест - многолетнее растение. Появляется ранней весной. Как только солнышко начнет прогревать землю, из-под прошлогодней листвы показываются его молоденькие пушистые головки, похожие на куриную ножку, только с чешуйками покрупнее. Петров крест появляется, зацветает, рассеивает свои семена

и тут же исчезает, поэтому мало кто видел это диковинное растение в природе.

Окрестили эту траву петровым крестом из-за особенностей строения корневищ. Корни часто разветвляются и похожи на кресты.

Петров крест лечит многие заболевания, в том числе болезни желчного пузыря, цирроз печени. Не упустите время, заготовьте петров крест впрок, он обязательно вам поможет.

Применение: 20-30 г травы залейте 0,5 л водки, дайте настояться 2-3 недели, постоянно встряхивая. Принимайте по 1 ст. ложке, разводя

в четверти стакана воды, 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

А.ГРОЗИНА, г. Рассказово
Тамбовской области.

Диагноз по билирубину

В организме человека постоянно происходит своеобразный круговорот билирубина - главного пигмента желчи. Он образуется в печени в результате гибели и разрушения в ней элементов крови - эритроцитов.

Для диагностики заболеваний печени большое значение имеет определение содержания билирубина в крови, поскольку при нарушении нормального выделения желчи уровень билирубина в крови

резко увеличивается. При этом кожные покровы, слизистые оболочки, склеры глаз окрашиваются в желтый цвет.

Для определения билирубина в крови делают реакцию с диазореактивом: при добавлении реактива к сыворотке крови происходит розовое окрашивание. По интенсивности и скорости, с которой происходит окрашивание, можно судить об уровне билирубина.

Диета - строгая

Несколько лет назад мне поставили диагноз «цирроз печени». С тех пор я постоянно прохожу лечение. Подскажите, как правильно питаться при этом заболевании?

С.КУЗЬМИН, Кировская область.

Ограничения в питании при циррозе очень строгие. Желательно не употреблять овощи, богатые щавелевой кислотой и эфирными маслами: шпинат, щавель, лук, чеснок и редис.

По мере развития цирроза надо ограничить ежедневное потребление белка, доведя его до 30-40 г в день. Лучше, чтобы преобладал в рационе белок растительного происхождения

(например соевый). Но печени необходимы также белки творога, овсянки, трески, вымоченной селедки. Эти продукты предупреждают и лечат ожирение печени.

Бывает цирроз со склонностью к асцитам (водянке живота). В этих случаях главное - ограничить потребление соли. Причем надо учитывать, что многие продукты уже содержат соль (хлеб, минеральная вода,

консервы). Диета с малым количеством соли предохранит от асцита. Но если асцит уже развился, надо почти полностью отказаться от соли и употреблять ее не более 1 г в день, заменяя соль другими приправами.

Кстати, печень, подвергшаяся циррозу, утрачивает способность выводить избыток соли. Оставшаяся в организме соль задерживает воду, в результате чего и развивается асцит, а также скапливается жидкость

в грудной клетке. Это приводит к затруднению дыхания, развитию отеков голеней и стоп. Чтобы справиться с отеками, нужно принимать мочегонные препараты.

Хороший эффект при циррозе дает сок квашеной капусты, который надо пить по 0,5-1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды ежедневно в течение 1,5-2 месяцев (особенно полезно чередовать его со свекольным соком).

Травы циррозу мешают

Какие травы полезно употреблять на ранних стадиях цирроза печени?

Р.КУЛИКОВСКИЙ, г. Семенов Нижегородской области.

На ранних стадиях цирроза печени полезно:

- в листовые и травяные чаи добавлять крапиву;

- употреблять смесь соков: моркови и томатов, моркови и свеклы в соотношении 10:6; морковный, свекольный, огуречный в соотношении 10:3:3. Пить их следует вместо еды или в добавление к еде, но отдельно от твердой пищи (сок, затем перерыв 30 минут, далее - твердые продукты, требующие пережевывания).

Поможет настой из смеси трав:

- ◆ зверобоя, цветков пижмы, тысячелистника, цветков ромашки, корня лопуха, плодов шиповника, листьев шалфея, корня девясила, горца птичьего, череды (все травы взять поровну). 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипящей воды и настоять

30 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды;

- ◆ корень цикория, трава хвоща полевого, трава тысячелистника, трава зверобоя (все поровну). 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипящей воды и настоять 30 минут. Принимать по 3/4 стакана 1-2 раза в день за 15-20 мин до еды. Средство эффективно также при гепатите.

Причиной болей в области печени может быть не только цирроз, но и дефицит микроэлементов - калия, натрия, реже магния, кальция, фосфора. Правильное питание, богатое витаминами и микроэлементами, аминокислотами и жирными кислотами, ферментами (энзимами), обычно быстро приводит печень в порядок.

Для профилактики цирроза печени необходимо:

- полностью исключить любые, даже самые малые дозы алкоголя;
- ограничить или исключить со-

всем продукты из белой муки, картофеля (цирроз печени может возникнуть и от перегрузки крахмалом).



ФИТОаптечка

В лечении цирроза печени помогает настой лекарственного сбора, состоящего из мяты, ромашки, пустырника, полыни, чистотела, календулы, шиповника, крапивы, лопуха, сенны, земляники лесной, укропа, репешка, солянки холмовой, травы володушки.

1 ст. ложку сбора залить в термосе 1,5 стакана кипятка. Настоять 8 часов, процедить.

Пить по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Перед употреблением настой нагреть до комнатной температуры.

Е.ДОРОЖКИНА, г.Батайск Ростовской области.

Поможет дикая груша

Хочу поделиться рецептами лечения цирроза печени.

Хорошо помогает при этом заболевании отвар из веток дикой груши. Их надо ежедневно заваривать без нормы и пить вместо чая и воды. Через месяц наступит заметное улучшение самочувствия. Но пока пьете грушевый отвар, не курите и не употребляйте алкоголь.

Принимают при циррозе печени и сок чистотела. Его пьют по 1 ч. ложке за полчаса до еды в течение месяца. Затем делают 10-дневный перерыв, а потом продолжают прием сока чистотела. Запивать его надо водой.

О.ГУСЕВА,
Ивановская область.

От цирроза спасет хрен

При циррозе печени приготовьте настойку из хрена. Залить 0,5 л водки 5-6 измельченных корней и листьев хрена, настоять неделю и принимать

по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, запивая водой.

Хорошо помогает при циррозе и прием настоя чистотела. 1 ст. ложку

травы залить в термосе 0,5 л кипятка и настоять 4 часа. Выпивать по стакану утром натощак и вечером перед сном.

Чтобы избавиться от уплотнений в печени, дополнительно к основному лечению надо принимать чай

из смеси репешка, подмаренника и ясенника. Всех трав брать по 100 г. 1 ч. ложку смеси заварить стаканом кипятка. Ежедневно утром натощак выпивать стакан этого чая, а затем в течение дня выпить еще 2 стакана.

Настойка губки от цирроза

Расскажу об одном действенном рецепте, который помогает при циррозе печени.

Следует пить настойку лиственничной губки по 1 ст.ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Выпить 3 бутылки по 0,5 литра. Одну выпить, неделю перерыв, потом другую выпить, еще неделю перерыв и т.д.

Настойка делается так: 50 г губки залить 0,5 л водки. Настоять 3 недели, чаще встряхивать.

Как выпьете 1 бутылку губки, то далее совместно с ней надо пить настойку из майских листьев хрена. Третью поллитровой бутылки набить листьями хрена и залить водкой. Настоять 2 недели, чаще встряхивать. Пить по 1 ст.ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Надо выпить 3 бутылки такой настойки по 0,5 литра. Одну выпить, 1 неделю перерыв и т.д.

**Н.ШВЕРДА, г. Рассказово
Тамбовской области**

■ От редакции

Лиственничная губка - это твердое образование древесного гриба полушаровидной формы. Гриб паразитирует на стволе лиственниц, растет на поверхности коры. Осторожно: губка ядовита. Не превышайте дозу.



ФИТОаптека

При циррозе печени можно использовать капустный отвар по 2-3 чашки ежедневно. Для приготовления отвара достаточно двух больших листьев капусты, которые варят в литре воды.

Е. СВИЦОВА, Сахалинская область.

Гепатиты

Болезнь, которую открыл Боткин

Понятие «вирусный гепатит» появилось в конце позапрошлого века, когда удалось установить возбудителя массового поражения печени. Затем в короткий срок медики научились распознавать еще шесть вирусов, атакующих один и тот же объект - клетки печени (гепатоциты).

Открывает список заболеваний, вызванных этими вирусами, гепатит А - воспаление печени, которое раньше называли болезнью Боткина, а до того еще проще - желтухой.

Эпидемия желтухи была описана еще Гиппократом. Но только в конце XIX века выдающийся русский терапевт и клиницист Сергей Боткин установил инфекционную природу этой болезни, за что она и получила его имя.

Гепатит А относят к «заболеваниям грязных рук», поскольку его распространение тесно связано с нарушениями гигиенических норм. Возбудитель гепатита А выделяется в окружающую среду с испражнениями больного человека или вирусоносителя. Далее инфекция может разноситься мухами, передаваться с водой, пищей, через посуду. Попав в желудочно-кишечный тракт, вирус внедряется в слизистую оболочку кишечника, затем с током крови заносится в клетки печени, где об-

заводится потомством, и начинает отравлять организм отходами своей жизнедеятельности.

Нельзя сказать, что возбудитель гепатита А обладает свертываемостью, но домочадцам больного надо учитывать, что этот вирус передается не только через руки и посуду, но и при непосредственном контакте с больным, когда соприкасаются слизистые - например, при поцелуе в губы.

Симптомы, и лечение. Инкубационный период гепатита А длится от недели до месяца. Инфекция поначалу носит скрытый характер, напоминая обычное расстройство желудка. Ее первые симптомы - слабость, снижение аппетита (вплоть до отсутствия), горечь во рту, отрыжка, изжога. Затем симптомы нарастают - появляются тошнота, рвота, боли в животе. Иногда недомогание сопровождается кашлем и насморком, как при ОРВИ, повышается температура.

Заподозрить гепатит помогает пожелтение кожи и слизистых оболочек, а в первую очередь - склер. Происходит это потому, что билирубин (красящий пигмент) вместо того, чтобы поступать с желчью в кишечник, выбрасывается желчными клетками обратно в кровь. Не менее характерные симптомы - изменения

цвета мочи (она приобретает цвет пива или крепко заваренного чая) и кала (он, наоборот, обесцвечивается и напоминает серо-белую замазку).

Точный диагноз устанавливается с помощью лабораторных биохимических анализов, ведь желтизна кожи и изменение цвета мочи появляются не только при воспалительных процессах в печени, но и при закупорке желчного или печеночного протоков камнями или при сдавливании их опухолью.

Человека, заболевшего желтухой, учитывая заразность этой инфекции, госпитализируют. К счастью, бороться с гепатитом А проще, чем с другими видами гепатитов. Прежде всего надо позаботиться о прекращении общей и кишечной интоксикации. Понадобятся препараты, улучшающие обмен в клетках печени, - фосфогливы, эссенциале, гептрал. Выбор и доза зависят от тяжести инфекции, поэтому назначать их должен врач. Антибиотики в данном случае, как и при любом вирусном заболевании, бесполезны. Применяется комплексная терапия: меры против интоксикации организма, медикаментозное подавление симптомов и диета, которая при гепатите А опирается на «правило трех Ж». Оно требует исключить из рациона все жирное, жареное и желтки. Кроме того надо избегать трудно перевариваемую пищу, пряности и копчености.

Из жиров годится лишь растительное масло: оно обладает желчегонным действием. Полезны овощные салаты, заправленные подсолнечным или оливковым маслом.

Для дезинтоксикации хороши зеленый чай и свежие соки, например, из тыквы с добавлением сельдерея, петрушки.

Грубую пищу в острый период

следует заменить отварной и протертой. От бобов, гороха, фасоли, репы, редьки, чеснока, репчатого лука, щавеля, грибов лучше отказаться. Выпечка тоже нежелательна, кроме подсушенного хлеба из муки грубого помола.

Полезны гречка, яблоки, гранаты, нежирные сорта мяса, рыбы и кисломолочные продукты, щелочные минеральные воды.

Конечно, недопустимы продукты, содержащие разрушающие печень вещества, в частности алкоголь. Прием лекарств, которые создают нагрузку на печень, надо свести к минимуму.

В народной медицине принято **лечить желтуху бессмертником (второе название - цмин песчаный) и зверобоем**. В представлении целителей желтый цвет их соцветий указывал на предназначение этих целебных растений. У современных медиков это может вызвать улыбку, но и бессмертник, и зверобой продырявленный были признаны полезными при лечении болезней печени. Исследования в лаборатории знаменитого физиолога И.П. Павлова подтвердили, что цветы бессмертника благотворно влияют на больную печень. Позднее под названием **фламин** были выпущены таблетки из этого растения.

В стадии выздоровления, когда болезнь уже на спаде, полезны желчегонные средства, например, настой листьев березы повислой. Причем используются сухие листья, собранные по весне. 100 г сухих листьев заливают 1 л горячей воды, настаивают сутки и выпивают в течение дня. С той же целью применяют и соцветия пижмы, и кукурузные рыльца, заваренные как чай (1 ч. ложка на стакан воды), и плоды

шиповника. Кстати, из экстракта шиповника делают препарат **холосас**, успешно применяемый при лечении гепатита А.

Вообще большинство растений, употребляемых при лечении

желудочно-кишечного тракта, способствует и оздоровлению печени. Но надо учитывать, что в лечении гепатита А они играют хотя и важную, но только вспомогательную роль.

©«Будь здоров».

■ Кстати

Иногда гепатит А протекает необычно. Его симптомы напоминают вялотекущее заболевание верхних дыхательных путей без пожелтения кожи и склер. Отличие от ОРВИ - полное отсутствие аппетита и темный цвет мочи. При сочетании затянувшейся «простуды» с этими двумя симптомами надо обследоваться на гепатит А.



ФИТОаптечка

Это полезно для печени. В бутылку сухого белого вина добавь 100 г меда, 300 г тертого репчатого лука и 2 ст. ложки сухой полыни. Настаивай 7 дней, периодически встряхивая. Принимай трижды в день по маленькой рюмочке перед едой. При этом важно есть нежирную, нежареную и неострую пищу.

С. ЦЫГАНЕНКОВ, г. Киров.

Одуванчик от желтухи

Хочу поделиться некоторыми хорошими народными рецептами лечения желтухи.

◆ Залить 1 ст. ложку измельченного корня ольхи 0,5 л воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Охладить, процедить и выпить за день в три приема. Принимать этот отвар нужно 3-4 дня.

◆ 1 ст. ложку измельченного корня одуванчика залить стаканом кипят-

ка и поварить на кипящей водяной бане 20 минут. Выпивать по трети стакана отвара 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Растворить в соке одного лимона 2 ч. ложки соды и сразу же выпить. Через 3 дня больной начнет излечиваться от желтухи.

Н.СЛИТКОВА,
Хабаровский край.

Вирусный гепатит В

Расскажите, пожалуйста, подробнее о таком заболевании, как гепатит В. Какое необходимо лечение? Можно ли применять народные средства, и если да, то какие?

В.ХРАПУНОВА, Оренбургская область.

Что это за болезнь?

Гепатит В - инфекционное воспалительное заболевание печени. В мире этим недугом страдают около 200 млн. человек.

Особенно опасно это заболевание для детей, так как иммунная защита у них еще слабая. Если заражение произошло в зрелом возрасте, то риск возникновения осложнений гораздо ниже.

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

Отчего бывает?

Заразиться гепатитом В может любой человек, даже новорожденный (от матери). Чаще всего это заболевание передается половым путем. Но причиной могут быть и плохо простерилизованные медицинские инструменты; переливание зараженной крови (кровь, например, была взята у человека, у которого вирус гепатита еще не проявил себя). Часто заражаются наркоманы через общий шприц или люди, наносящие татуировку без соблюдения правил стерилизации игл.

При ссадинах во рту или кровотечениях деснах заболевание может передаваться даже при поцелуе.

А вот по воздуху или при укусе комара заражение не происходит.

Как проявляется?

При гепатите В появляется так называемая желтуха, когда белки глаз и кожа приобретают желтоватый оттенок. Происходит потемнение мочи и обесцвечивание фекалий. Наличие желтухи говорит о том, что иммунная система борется с вирусом. Хуже, когда желтухи нет, а первые симптомы напоминают грипп: недомогание, лихорадка, тошнота, потеря аппетита, слабость. Это значит, что иммунная система слаба, и человек рискует получить хроническую форму заболевания.

Считается, что, если сделать прививку в течение 1-2 недель с момента заражения, то будет шанс предотвратить развитие болезни.

Как ставят диагноз?

Для диагностики гепатита В специалисты сначала выясняют возможные причины заражения: операции, переливания крови, беспорядочные половые контакты, внутривенные введения наркотиков.

Затем проводят специальный тест-анализ сыворотки крови на вирус гепатита В.

Как лечат?

Лечение в остром периоде проводится медикаментозными препаратами, которые назначает врач-гепатолог. Действие лекарств направлено на рассасывание поврежденных клеток печени.

К сожалению, лечение часто бы-

вает неэффективным, обходится дорого, имеет многочисленные побочные реакции и, что самое печальное, не приводит к полному излечению. Если болезнь перешла в хроническую форму, избавиться от нее вряд ли удастся. Тут главное - предупредить развитие цирроза печени.

Больным назначается специальная диета, которая полностью исключает прием алкоголя. Как правило, рекомендуется диета с ограничением жиров и веществ, усиливающих секрецию пищеварительных соков (соленое, острое, жареное, консерванты и т. д.). Диета в основном направлена на нормализацию функции желчного пузыря и сфинктера Одди (гладкой мышцы, управляющей поступлением желчи и желудочного сока в двенадцатиперстную кишку), так как хронические заболевания печени часто сопровождаются расстройством их работы (появляется чувство дискомфорта, боли в правом подреберье).

При хроническом гепатите необходимости в строгом соблюдении вышеуказанной диеты нет. Продукты, запрещенные к употреблению при остром гепатите, можно есть при хроническом гепатите в ограниченном количестве (не чаще 1-2 раз в неделю).

При гепатите В противопоказан тяжелый физический труд.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПОМОЩИ

Они помогут лишь поддержать здоровье печени, но не избавят от заболевания.

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

◆ Настой из шишек хмеля: 1 дес. ложку шишек хмеля заливают стаканом кипятка. Настаивают в течение 7-8 часов, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. Настой оказывает болеутоляющее и мочегонное действие.

◆ Настой из листьев мяты, соцветий ромашки, травы тысячелистника и коры крушины. Все компоненты смешивают в равных долях.

1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка. Настаивают в течение 30 минут. Принимают натощак утром и на ночь по 0,5 стакана. Средство оказывает противовоспалительное, успокаивающее, желчегонное и мочегонное действие.

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

2 ч. ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка. Настаивают в течение 8 часов. Принимают в течение суток. Состав оказывает противовоспалительное, болеутоляющее, успокаивающее и желчегонное действие. Средство используют после снятия холестаза (нарушения синтеза, секреции и оттока желчи).

◆ Отвар из овсяной соломы пьют по 1 стакану 4 раза в день как желчегонное средство.

◆ Отвар из зерен овса. 1 стакан сухих чистых зерен измельчают в порошок, просеивают через сито и заливают 1 л крутого кипятка в эмалированной посуде. Добавляют щепотку соли и 2-3 ст. ложки сахарного песка. Размешивают, ставят на плиту, доводят до кипения и, убавив огонь, томят в течение 5 минут. Остужают и принимают по 1 стакану 3 раза в день после еды. Отвар оказывает желчегонное действие и

способствует восстановлению клеток печени.

Другой способ: 1 стакан зерен овса заваривают 1 л кипятка и выпаривают до четверти объема взятой жидкости. Принимают по трети стакана 3-4 раза в день.

◆ Настой из кукурузных рыльцев. Рыльца заваривают и пьют как чай. Курс лечения иногда длится до полугода. Настой обладает желчегонным действием.

Профилактика

Для предупреждения возникновения гепатита В следует избегать случайных половых связей, следить за тем, чтобы используемые медицинские инструменты были одноразовыми, не пользоваться чужой бритвой, шприцем. А самое главное - сделать предупреждающую прививку. Особенно она необходима детям, родившимся от матерей, больных гепатитом В.

Гепатит В в крови

Я заражена вирусом гепатита В. Правда ли, что наличие этого вируса в крови не всегда приводит к самой болезни?

О.ШЕСТАКОВА, г. Оренбург.

Наличие вируса гепатита В в крови не всегда приводит к тяжелым последствиям. Очень многие люди просто являются носителями и, к сожалению, основными переносчиками вируса. На их здоровье это никак не отражается.

Большую роль в такой ситуации играет наследственность. При слабом иммунитете организм игнорирует «чужака» и тем самым спасает от болезни. Дело в том, что сам по себе вирус гепатита В не повреждает печень, а делает это чрезмерно активная иммунная система. С помощью повторных анализов крови и биопсии

печени можно удостовериться в том, что вирус «спит».

Но вирус гепатита в любое время может «проснуться» и начать свое разрушительное действие. В этом случае развивается хронический вирусный гепатит. Поэтому носителям вируса рекомендуют придерживаться диеты, ограничивать потребление алкоголя и периодически проверять состояние своей печени.

При наличии в организме гепатита В длительные курсы лечения назначают после специального обследования.

Полезный совет

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

Гепатит С

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

Что это за болезнь?

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

Как проявляется?

Специфических симптомов хронического гепатита С не существует. Большинство больных считают себя здоровыми и не ощущают никаких признаков заболевания.

Сначала, до появления желтухи, гепатит напоминает грипп. Заболевание начинается с повышения температуры, головной боли, общего недомогания, ломоты в теле, боли в суставах, высыпаний на коже.

Симптомы, как правило, возникают постепенно, подъем температуры плавный. Через несколько дней картина начинает меняться: пропадает аппетит, появляются боли в правом подреберье, мучают тошнота, рво-

та, темнеет моча, обесцвечивается кал.

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

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

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

Желтуха, потемнение мочи, кожный зуд, кровоточивость, похудание, увеличение печени и селезенки, соудистые звездочки обнаруживаются лишь на далеко зашедшей стадии хронического вирусного гепатита.

Как ставится диагноз?

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

Для постановки диагноза вирусного гепатита С необходимы следующие анализы:

антитела к вирусу гепатита С (условно обозначаются как «Anti-HCV или «HCV-Ab»;

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

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

АЛТ и АСТ - печеночные ферменты, уровень которых повышается в крови при воспалении печени (гепатите);

биопсия печени - изучение под микроскопом тканей печени.

Отчего бывает?

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

Возможно также заражение при выполнении пирсинга и татуировок инструментами, загрязненными кровью больного или носителя инфекции, через шприцы наркоманов, при совместном использовании бритв, маникюрных принадлежностей, зубных щеток, иглоукалывании, внутривенных инъекциях с использованием многоразовых игл и шприцев.

Путь заражения от матери к ребенку наблюдается не так часто. Риск повышается, если женщина имеет активную форму вируса или в последние месяцы беременности перенесла острый гепатит. Вероятность заражения плода резко увеличивается, если мать, кроме вируса гепатита, имеет ВИЧ-инфекцию. С молоком матери вирус гепатита С не передается.

В 40% случаев источник заражения остается неизвестным.

Как лечить?

Лечение гепатита С комплексное

и во многом схожее терапией при гепатите В.

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

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

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

После окончания курса лечения важно продолжать контроль анализов крови на протяжении последующих нескольких месяцев, так как у некоторых больных могут вновь появиться признаки воспаления печени.

Во время лечения необходимо вести спокойный образ жизни, избегать тяжелых физических нагрузок, занятий профессиональным спортом, эмоциональных стрессов, резкой перемены климата.

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

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

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

Возможные осложнения

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

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

Профилактика

Для профилактики заболевания нельзя пользоваться чужими бритвенными приборами, зубными щетками и любыми предметами, которые могут контактировать с кровью.

Все места, куда случайно попали капли крови инфицированного, должны быть обработаны дезинфицирующим раствором. Следует помнить, что стирка при 60 градусах убивает вирус за 30 минут, кипячение - за 2 минуты.

Как обнаружить вирус гепатита С

У меня обнаружили антитела к вирусу гепатита С. РНК вируса в крови отрицательное в течение двух лет (анализ делали 4 раза). Печеночные пробы в норме. Лечение я не проходила. Так есть ли у меня вирус в организме или нет?

И. ТРАВКИНА,

г. Каменск-Уральский Свердловской области.

Для того чтобы ответить на этот вопрос, нужно знать, какая группа антител была обнаружена в результате исследования: антитела G или M.

Антитела G указывают на хроническую форму гепатита, которая может протекать в скрытой форме (вирус не размножается и не выявляется в крови, но может находиться в гепатоцитах печени). Человек чувствует себя хорошо, даже являясь носителем гепатита С. Но если в крови обнаруживаются **антитела M**, то значит, вирус стал активно размножаться и болезнь перешла в острую фазу.

Вирус гепатита С выявляется только с помощью ПЦР-диагностики. Если анализ проведен однократно, то не исключен ложноположительный результат, поэтому необходимо повторить исследование в другой лаборатории.

Диагноз вирусного гепатита С ставится только на основании комплексного обследования: иммуноферментного анализа (обнаруживают антитела), ПЦР-диагностики (выявляют вирус), биохимического анализа (исследуют ферменты печени).

■ Кстати

У детей, рожденных от матерей с гепатитом С, в крови отмечаются антитела к вирусу в течение первых 12 месяцев жизни. Если антитела сохраняются более чем через 18 месяцев после рождения, то это является подтверждением инфицированности ребенка гепатитом С.

О гепатите С ходят слухи...

Миф: гепатит – болезнь наркоманов.

Нет. Самое аккуратное поведение не дает 100%-ной гарантии того, что вы не заразитесь. Случайность может подстергать нас даже в кабинете стоматолога. Хотя наркоманы, конечно, входят в группу риска.

Миф: гепатитом можно заразиться через бытовые предметы, поэтому необходимо свести на нет контакты с больным.

Нет. Никакой опасности заражения не несут рукопожатия, совместное пользование посудой, одеждой. Вирус передается либо через кровь при использовании нестерильных шприцев и других колюще-режущих предметов, либо половым путем. Иногда вирус гепатита С может передаваться от матери ребенку в период беременности и родов. Это происходит в том случае, если беременная женщина переносит болезнь в острой форме или у нее обострение хронического гепатита С.

Миф: гепатит С неизлечим.

Не всегда так. Только 80% заразившихся вирусом гепатита С

получают хроническую форму, которая со временем может привести к формированию цирроза печени и в ряде случаев к раку печени. У остальных 20% заболевших иммунная система по не известным пока науке причинам сама уничтожает вирус. Но развитие заболевания находится в прямой зависимости от соблюдения диеты и правильного образа жизни - имеется в виду отказ от алкоголя и курения, снижение физических и психологических нагрузок и, конечно, выполнение всех медицинских назначений - вплоть до периодической госпитализации. Кстати, именно алкоголь стимулирует размножение вируса гепатита С и уменьшает лечебное воздействие препаратов при хронических гепатитах.

Миф: дорогие препараты легко исцеляют гепатит С.

Хотелось бы! Но на самом деле лечение гепатита - сложный процесс. Курс длится около года и может сопровождаться гриппоподобным состоянием, температурой и депрессией.

Миф: если врачи не прописы-

вают никаких лекарств, значит, больной обречен.

Нет. Все с точностью до наоборот. Если у больного стабильное количество вируса в крови и не происходят опасные изменения в печени, лечение вообще начинать не надо. Показанием к лечению служит размножение вируса.

Миф: самое страшное не те изменения, которые происходят в печени, а уровень вируса в крови.

Нет. Есть пациенты с высоким содержанием вируса без патологии печени и пациенты, у которых незначительное количество вирусов, но имеющие при этом сильно пора-

женную печень. Грамотное лечение может улучшить функцию печени даже при наличии вируса.

Миф: поскольку гепатит С передается через кровь, вирус можно «задушить» облучением крови.

Нет, это малоэффективный метод. Кровью вирус только доносится до печени, там он остается жить и разрушает ее.

Миф: препараты плохо помогают, лучше лечиться биодобавками.

Нет. Биодобавки помогают, но их нельзя считать основным методом. Они лишь дополняют основное лечение.

Узнайте больше

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ О ГЕПАТИТЕ С ОТВЕЧАЮТ ВРАЧИ

Как можно заразиться гепатитом С?

- Как правило, вирус передается через кровь, поэтому им заражены многие наркоманы. Иногда заболевают люди, чья профессиональная деятельность связана с донорством или переливанием крови.

Вирус может попасть от больного к здоровому также со слюной, потом, слезами и выделениями из половых путей - через поврежденную кожу или слизистые оболочки. Кстати, женщин молодого возраста можно отнести к группе риска по гепатиту С. Ведь им можно заразиться даже при посещении салонов красоты, когда там пользуются нестерильными инструментами.

В чем опасность гепатита С?

- Заболевание это очень коварное, так как в 80 процентах случаев протекает скрытно, без видимых симптомов. А острый гепатит у 70-80 процентов больных переходит в хронический. Врачи пока не создали надежной защиты от него. Тем не менее уже имеются достаточно точные методы диагностики заболевания и эффективные лекарства.

Почему гепатит С так часто переходит в хроническую форму?

- Все дело в особенностях самого вируса. Попад в организм человека, он ведет себя так же, как и другие подобные вирусы, - направляется в печень и атакует ее клетки. Но если при болезни Боткина вирус гепатита А обезвреживается и выводится из

организма, то вирус С остается в нем на долгие годы. Порой на всю жизнь. Это связано прежде всего с его изменчивостью. Легко изменяясь, вирус становится практически неуязвимым для лекарства. Оставаясь в организме, он потихоньку продолжает вредить печени.

А человек при этом ничего не чувствует?

- Нередко гепатит выявляют лишь случайно - при обследовании по совершенно другому поводу.

Однако он может протекать и с желтухой, как классическое воспаление печени. В большинстве случаев цвет кожи не меняется, желтеют только склеры глаз. На короткое время может потемнеть моча - она становится цвета пива, а стул, наоборот, обесцвечивается. Желтуха, конечно, хоть кого напугает, но зато эта форма болезни менее опасна - ее легче обнаружить и она редко переходит в хроническую.

Но все-таки чаще проявления гепатита С трудно угадать. У больного появляются слабость, быстрая утомляемость, снижается работоспособность, ухудшается аппетит, иногда возникают боли в мышцах. Кто из нас не испытывал нечто подобное? Обычно люди с такими жалобами даже не обращаются к врачу. А если и попадают на прием, то уходят с диагнозами вроде респираторной вирусной инфекции.

Как долго человек может не подозревать о своем заболевании?

- Долгие годы больной лишь временами ощущает слабость и недомогание. И только лет через 10-15 болезнь расцветает во всей красе. Помимо сильной слабости появляются боли в правом подребере. Больной сильно худеет. При осмотре врач обнаруживает

увеличенную печень. Нормальные анализы крови ухудшаются по всем «печеночным» показателям. В дальнейшем присоединяются признаки цирроза: скопление жидкости в животе, кровоточивость, анемия и интоксикация.

Поддается ли столь серьезная болезнь лечению?

- Если лечение начато вовремя, когда болезнь еще не перешла в хроническую форму, то выздоравливают 60 процентов заболевших. Тогда как хронический гепатит вылечить труднее - это удастся только в 20-30 процентах случаев. Кстати, замечено, что женщины, особенно молодые, значительно легче поддаются лечению, чем мужчины.

В последние годы удалось создать целое поколение препаратов, уничтожающих вирус.

Сейчас в основном применяется группа интерферонов: Интрон А, Реальдирон и Реаферон. В некоторых случаях улучшает результаты лечения комбинация интерферонов с рибавирином. Однако у противовирусных препаратов есть недостаток - они угнетают деятельность костного мозга. Поэтому лечение проводится под контролем анализов крови. Кроме того эти препараты еще и очень дорогие. А курс лечения довольно длительный: при остром гепатите - 3 месяца, при хроническом - 12 месяцев.

В остальном лечение то же, что и при других гепатитах. Особенно важно соблюдать диету. Для улучшения работы печени врачи назначают поливитамины, препараты типа эссенциале или карсила и ферменты - мезим форте или фестал.

В тяжелых случаях, когда печень полностью перерождается, требуется хирургическое лечение.

Питание при остром гепатите

Расскажите, как нужно питаться при остром гепатите.

**А.ЧИБISOVA,
г. Вологда.**

При остром гепатите питаться необходимо часто, до 6 раз в день.

В рацион должны входить только легкоусвояемые печеню продукты: фрукты, сухофрукты, овощи, орехи, соя, каши, сваренные на воде, без сахара. Разрешается немного сливочного масла, сметаны и нерафинированного растительного масла.

При остром гепатите необходимы витамины группы В. Проще всего их получать из овощей, фруктов, меда. Полезны также творог, треска, вымоченная селедка. Категорически запрещаются алкоголь, крепкий кофе, уксус, перец, горчица, маринады, жареные блюда, бобовые, грибы, а также овощи и зелень, богатые эфирными маслами (репа, редис, шпинат, лук, чеснок).

В первые дни обострения хронического гепатита врачи советуют отказаться от всякой пищи и пить лишь зеленый чай с медом, фруктовые и ягодные соки, разведенные пополам с водой, отвар шиповника, минеральную воду. После исчезновения острых болей можно есть небольшими порциями протертые свежие фрукты, овощи, зелень, жидкие каши на воде без сахара, кисели, желе, пить соки. Начиная с 5-го дня после начала болезни можно есть нежирный протертый творог,

отварную рыбу, немного сливочного (не более 30 г) и растительного (не более 15 г) масла.

После 7-го дня с момента обострения обычно начинается период выздоровления и можно пить фруктовые и овощные соки, есть свежие фрукты и овощи, подсушенный пшеничный или ржаной хлеб, сухари, вегетарианские супы, омлеты, отварную курицу.

При остром гепатите надо пить много жидкости. Кислые продукты стимулируют печень и желчный пузырь. Поэтому для оздоровления печени надо почаще включать в рацион продукты с кислым вкусом (антоновские яблоки, клюкву). Лимонный сок обладает очень хорошим оздоровительным эффектом. Пить его желательно ежедневно через каждые 2 часа по 2 ст. ложки. Арбуз содержит много легкоусвояемой сахарозы, фруктозы и воды. В нем также много марганца и фолиевой кислоты, необходимых для регуляции биохимических процессов в организме. Незаменимым продуктом при остром гепатите является свекла. Из нее можно делать винегреты, салаты. Желательно ежедневно натощак съедать по небольшой свежей свекле. Хорошо восстанавливает функции печени и тыква. В день полезно съедать по 0,5 кг тыквы (в любом виде).

Чем заменить соль?

При заболеваниях печени и желчного пузыря врачи рекомендуют своим пациентам ограничить потребление соли. В этих случаях, чтобы обогатить пищу вкусом и ароматами, в готовые блюда вместо соли можно добавлять свои приправы. Вот несколько рецептов таких приправ, обладающих витаминами и необходимыми организму минералами.

Из чеснока. 3 средних головки чеснока растереть с 2 стаканами очищенных грецких орехов. Все тщательно размешать, подливая в орехово-чесночную массу растительное масло, пока не образуется пюре. Затем добавить 3 ст. ложки лимонного сока, снова тщательно перемешать и переложить в чистую стеклянную банку.

Из листьев ягод. Истолочь в

порошок и тщательно перемешать сушеные листья черной смородины, малины, вишни, земляники, винограда и цветы иван-чая (все в равных количествах).

Из семян. К сушеной морской капусте (5 частей) добавить сушеные и смолотые в кофемолке семена дыни, тмина, кунжута, льна, облепихового жмыха (все взять по одной части).

Травяной коктейль. Смешать по 1 части морской капусты (ее можно купить в аптеке), семян тмина и цедры лимона (прежде чем снять цедру, лимон необходимо целиком 2 минуты прокипятить) по 7 частей сельдерея, кинзы, петрушки, мяты, укропа, хмели-сунели, эстрагона, укропа, кресс-салата и лаврового листа. Все смешать и пересыпать в стеклянную банку.

Бессмертник и гепатит

Для лечения гепатитов полезны травяные настои. Предлагаю использовать следующие рецепты.

◆ Взять по 1 ст. ложке цветков бессмертника и копытня, залить 2,5 стакана кипятка, настоять в течение часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

◆ Взять по 1 ст. ложке плодов шиповника и измельченных семян арбуза, залить 2,5 стакана кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить настой теплым по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

◆ Смешать по 1 дес. ложке измельченные корень солодки, цветки

ромашки аптечной, по 1 ст. ложке траву чистотела, траву зверобоя, листья мяты перечной. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по стакану 2 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Смешать по 1 дес. ложке плоды фенхеля, плоды тмина, по 1 ст. ложке кору крушины, листья мяты перечной, траву золототысячника, траву тысячелистника. 1 ст. ложку залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

С.СОЛДАТЕНКОВА, г. Омск.

Полезный совет

Смешать в равных весовых частях толченые ядра грецких орехов и мед (желательно гречишный). Съедать по 1 ч. л. смеси в день за 3-4 приема при заболеваниях печени и желудка. В грецких орехах много высококачественного жирного масла, богатого ненасыщенными жирными кислотами, которым придается большое значение в лечении болезней печени.

Диета после гепатита

Я переболел гепатитом. Посоветуйте, пожалуйста, как мне питаться, чтобы исключить вредные для печени вещества.

И.МИШУСТИН,

г. Правдинск Нижегородской области.

Человеку, переболевшему гепатитом, необходимо питаться полноценно, но полностью исключить из рациона пищу, способную навредить печени. Питаться в течение дня необходимо регулярно через каждые 3-4 часа, но избегать переедания.

Что можно?

Молоко и молочные продукты всех видов; отварное и тушеное мясо (говядина, телятина, куры, индейка, кролик); отварная свежая рыба (щука, карп, судак, треска, окунь); овощные блюда, фрукты, квашеная капуста; крупяные и мучные изделия.

Врачи рекомендуют **воздерживаться** от мясных бульонов и супов,

сливочного масла (разрешается не более 50-70 г в день, для детей - 30-40 г), от жирных сливок, сметаны, яиц (можно приготовить белковые омлеты, но не более 2-3 раз в неделю), от сыра (разрешается в небольшом количестве, только не острый), сосисок, колбасы (докторской, диетической, столовой), икры (лососевой и осетровой), сельди, помидоров.

А вот что **запрещается**: алкогольные напитки, все виды жареных, копченых и маринованных продуктов, свинина, баранина, гуся, утки, острые приправы, кондитерские изделия: торты, пирожные, шоколад, шоколадные конфеты; какао, кофе; томатный сок.

Лимон и сода выручили

По этому рецепту вылечилось много людей. Итак, нужно в течение 3 дней с утра натощак пить сок 1 лимона, в котором растворена 1 ч. ложка питьевой соды. Это простое лекарство прекрасно помогает при больной печени.

Привычка собирать рецепты не раз выручала меня. Желаю не падать духом и верить в исцеление.

Л.НИКИТЕНКО, г. Щекино Тульской области.

**ФИТОаптека**

Для лечения гепатитов тщательно размешать 100 г измельченной травы буквицы, 1 ст. ложку меда в 0,5 стакана кипяченой воды. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Полезно употреблять порошок древесного липового угля по 1 ч. ложке 2 раза в день, запивая его водой.

Н.КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк Кемеровской области.

Полезный совет

Если гепатит, как нередко бывает, вирусного происхождения, то в этом случае поможет прием внутрь настоя из цветов лабазника (таволги вязолистной). Но цветы можно принимать и в сыром виде: съедать по 1 ч. ложке цветов с любым вареньем 3 раза в день до еды в течение 2 недель.

Инфекции под контролем

Расскажите, какие исследования должны провести врачи для выявления вируса гепатитов?

В.ВИДОВА,
Московская область.

Хронические вирусные гепатиты В, С, D, а также редкие их типы сейчас успешно диагностируются. Современная диагностика включает определение генотипа гепатита, подгруппные биохимические исследования крови, иммунологические тесты. Все это важно для полной оценки поражения вирусом печени и других органов. По анализам можно быстро и точно определить наличие вируса, стадию гепатита, силу иммунитета после перенесенной инфекции или вакцинации. Также определяется,

есть ли повреждение печени, его характер и степень. При нарушении функции печени проводится оценка оставшихся внутренних резервов иммунитета для выработки тактики их повышения. Выявляются и другие инфекции, которые могут утяжелять течение гепатита.

ОБСЛЕДОВАНИЯ, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТСЯ ПРИ ДИАГНОСТИКЕ ГЕПАТИТОВ

◆ Анализ крови на маркеры вирусных гепатитов помогает выявить

перенесенную или текущую инфекцию: вирусный гепатит А, В, С, D, E, другие типы.

◆ Биохимический расширенный анализ крови выявляет качествен-

ные и количественные показатели степени поражения печени, уровня липидного и углеводного обмена, показатели активности вируса в организме.

При воспалении печени

◆ заварить в литре кипятка 4 ст. ложки сушеных цветов календулы или всего растения и все выпить в течение дня в 3 приема.

Для улучшения работы печени

◆ Заварить стаканом кипятка 1 дес. ложку измельченных листьев крапивы и настоять, укутав, 1 час. Одновременно приготовить отвар корней крапивы: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных корней, греть на малом огне 10 минут, настоять полчаса и процедить. Настой и отвар смешать, добавить по вкусу мед или сахар и пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

При заболеваниях печени

◆ смешать равное количество татарника колючего, цветов бессмертника и календулы, корень одуванчика, кукурузные рыльца, траву крапивы, полчасти травы спорыша и 100 г плодов можжевельника (размельченных в порошок). Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. ложки смеси, настоять ночь в термосе. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

◆ Класть ежедневно на область печени лекарственные повязки с соком портулака огородного, тыквы, живучки, с камфарой, а также повязки из молодых побегов винограда.

■ Кстати

При отсутствии признаков активности вируса гепатита С сегодня медики рекомендуют только динамическое наблюдение за состоянием больного. Проводится контроль за ферментами раз в 2-3 месяца, определение вирусной нагрузки. Повышение этих показателей до контрольного уровня является показанием к лечению.

**ФИТОаптека**

При воспалении печени пропустите через мясорубку медуницу, смешайте ее с медом (1:1) и настаивайте в течение 21 дня в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

С. СЕВРЮГИНА, Краснодарский край.

Арахисовый отвар при гепатите

Этот рецепт я узнала от случайной попутчицы в поездке к родным. Я хочу поделиться им со всеми болеющими острым и хроническим гепатитом.

В 3 л кипятка всыпьте по 0,5 кг арахиса, фиников и сахара, до-

ведите снова до кипения и варите полчаса на слабом огне. Потом отвар остудите и ежедневно перед сном ешьте отваренный арахис и финики, запивая их отваром. Курс лечения - месяц.

Н.ГУЛЯЕВА, г. Самара.

■ Кстати

При гепатите любого происхождения рекомендуется диета, исключающая дополнительную нагрузку на печень. Калорийность суточного рациона не должна превышать 3200–3500 Ккал, количество жидкости – до 2 литров, соли – не более 10 г (при отеках не более 5 г).

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, в/я 611, Андрей Валерьевич.

Реклама.

Как сейчас лечат гепатит?

Слышала, что гепатит С теперь не лечат интерфероном. Расскажите, как же сегодня борются с вирусными гепатитами?

А.ГОРЕЛАЯ, г. Кировск Мурманской области.

Действительно, до недавнего времени было широко распространено лечение гепатитов интерферонами. Это был, по признанию самих врачей, недостаточно эффективный, но вынужденный метод, потому что ему не было альтернативы. Лечение интерфероном имеет очень много побочных эффектов.

Интерфероны – это химические медиаторы воспаления, которые выделяются различными клетками. Они не только уничтожают вирусы, но и регулируют взаимосвязи между различными участниками воспалительного процесса, но только в зоне воспаления. Поэтому врачи вынуждены вводить интерферон в кровоток огромными дозами, вследствие чего возникают гриппоподобные явления, нарушение костномозгового кровообращения, чаще всего это лейкопения – уменьшение количества лейкоцитов. У некоторых больных развиваются депрессивные состояния, которые требуют дополнительного лечения. На введение интерферона в организме вырабатываются антитела, через какое-то время эта доза становится неэффективной, приходится ее повышать, а это ведет к нарастанию побочных явлений. Кроме того медики выяснили, что разные типы вирусов (генотипы) по-разному реагируют на интерферон, есть генотипы которые совсем не

чувствительны к используемым дозам интерферона. Вот почему и в России сейчас стали отказываться от этого метода лечения гепатитов.

Пока, к сожалению, специфического лечения против гепатита не найдено. Но врачи все время в поиске более эффективных методов. Теперь медики не пытаются уничтожить вирус любой ценой, действуя извне, такой подход оказался малоэффективным. Решили действовать изнутри, опираясь на силу иммунитета. А он у больных гепатитом всегда находится в состоянии напряжения, ведь организм активно борется с вирусом. При гепатите С в крови одновременно присутствуют еще несколько генотипов вируса, из них какой-то один преобладает. Когда вырабатываются антитела против этого конкретного генотипа, количество вирусных частиц начинает уменьшаться, но активизируются другие, альтернативные генотипы. И так до тех пор, пока иммунная система не истощится.

Лечение направлено на защиту иммунитета, чтобы не допустить его истощения, на активизацию внутренних резервов организма, которые помогут человеку самому справиться с вирусом.

Чтобы восстановить утраченные ресурсы, в первую очередь нужно вывести внутренние токсины и по-

дукты жизнедеятельности вирусов. Это важно, потому что применение иммуномодуляторов для пациента с хронической интоксикацией бесполезно, сначала надо избавиться от токсинов, которые мешают иммунной системе нормально функционировать. Единой схемы лечения гепатита С не существует, дозировки, препараты – все очень индивидуально. Но в любом случае лечение – комплексное. Одновременно проводится активное противовирусное лечение с рациональным сочетанием различных групп препаратов. В схему лечения включены как общеизвестные препараты против гепатитов, так и кислород, и гепатопротекторы (пре-

параты, поддерживающие печень), и витамины, и магнитотерапия. Такое комплексное лечение мощно стимулирует все защитные силы организма, поддерживает его, не причиняя вреда.

У кого больше шансов на полное излечение? Считается, что у пациентов с длительностью заболевания не более 5 лет, без таких сопутствующих заболеваний, как алкоголизм, ВИЧ-инфекция, другие вирусные гепатиты, цирроз печени. Но лечиться нужно всегда! Цель лечения – в первую очередь восстановить внутренние ресурсы печени, улучшить качество жизни, остановить прогрессирование заболевания.

Гепатоз

Печень бывает «жирной»

У меня бывают покалывание и неприятные ощущения в области поджелудочной железы и желчного пузыря, часто мучает изжога. Врачи подозревают гепатоз. Расскажите об этом заболевании.

О.ФОМИНА, г. Воронеж.

Обычно, говоря о гепатозе, врачи используют три термина: жировая дистрофия печени, жировой гепатоз, стеатоз. Все эти названия принадлежат одному и тому же состоянию, которое характеризуется накоплением жира в клетках печени – гепатоцитах. Причины патологии крайне разнообразны. Затем идут сахарный диа-

бет, гиперлипидемия (повышенный уровень жира в крови) и ожирение (избыточная масса тела).

К числу более редких причин гепатозов относится прием некоторых лекарственных препаратов, токсические воздействия, операции на желудочно-кишечном тракте и другие. Особенно опасна «жирная

печень». Это состояние грозит повышенной вероятностью развития осложнений. Жир в гепатоцитах под влиянием алкоголя или других причин начинает окисляться и воспаляться. Вот почему «жирная печень» является потенциальной причиной развития болезни. При воспалении происходит замещение особой ткани гепатоцитов бесполезной соединительной тканью, и это ведет к циррозу печени.

«Жирная печень» коварна тем, что часто себя никак не проявляет. Некоторых больных приводит к врачу, например, чувство тяжести или распирающие боли в правом подреберье. Других больных может беспокоить общий дискомфорт, недомогание, тошнота. Проявляется заболевание обычно тошнотой, болями в правом боку, нарушениями переваривания пищи, иногда могут быть желтуха, кожный зуд и повышение температуры.

К сожалению, «жирная печень», несмотря на свое широкое распространение, распознается случайно при УЗИ по поводу другого заболевания. Обнаружить наличие гепатита при помощи УЗИ затруднительно, а признаки цирроза на достаточно далеко зашедших стадиях можно выявить. Для окончательного уточнения диагноза проводятся исследования крови: клиническое, при котором можно обнаружить признаки, характеризующие воспалительный процесс, и биохимическое. В частности, при биохимических анализах большое значение имеют показатели особых ферментов – так называемых трансаминаз. Если уровень их содержания повышен, то это часто является признаком гепатита.

В группу риска входят люди,

злоупотребляющие алкоголем, люди с избыточной массой тела, атеросклерозом различных сосудов (как правило, атеросклероз – следствие повышенного уровня липидов в крови); страдающие сахарным диабетом II типа (в большинстве – это люди среднего и пожилого возраста); лица, применяющие большое количество препаратов одновременно (например, препараты, которыми лечат болезни сердечно-сосудистой системы, гормональные и др.); перенесшие операции на желудочно-кишечном тракте.

Какие профилактические меры необходимо предпринять для предотвращения жирового перерождения печени? Первичная профилактика проста – нужно вести здоровый образ жизни. Что касается профилактики более серьезных нарушений – гепатита и цирроза, то здесь следует обязательно посетить специалиста. Если «жирная печень» выявлена, то пациенту необходимо находиться под наблюдением у гепатолога, который, во-первых, должен провести полное адекватное обследование, во-вторых, при выявлении причин ожирения печени назначить соответствующее лечение и дать конкретные рекомендации по изменению образа жизни именно этого пациента.

Специальной диеты против «жирной печени» не существует, но рекомендуется не увлекаться жирами и углеводами, алкоголем. Следует употреблять больше растительной пищи, рыбы, молочных продуктов, гречневой и овсяной круп, которые благотворно влияют на печень, защищая ее от неблагоприятных воздействий. Питаться рекомендуется дробно, по 4-5 раз в день. Алкоголь следует исключить полностью: он

может привести к печеночной недостаточности и циррозу.

Рекомендована физическая нагрузка.

Как лечат «жирную печень»? Лекарства подбираются индивидуально в зависимости от показаний и противопоказаний, то есть наличия сопутствующих заболеваний и индивидуальной чувствительности.

Из лекарственных средств рекомендуются эссенциале форте, карсил, легалон. При гепатозе назначаются также **желчегонные травы**:

настой бессмертника, шиповника, кукурузных рыльцев. Желчегонные травы обычно принимают курсами по 10 дней каждого месяца.

Операции по поводу собственно «жирной печени» не проводятся.

«Жирная печень», утверждают медики, - состояние потенциально обратимое. Если причины заболевания устранены, то можно либо полностью восстановить нормальную структуру печени, либо сохранить ту стадию развития патологического состояния, когда функция печени не нарушена.

И кукурузные волоски лечат

Предлагаю несколько рецептов проверенных мною народных рецептов лечения заболеваний печени.

◆ Смешайте 0,5 стакана капустного рассола с 0,5 стакана сока свежих помидоров и пейте в таких дозах 3 раза в день после еды.

◆ Можно смешать стакан морковного сока, 0,5 стакана сока сельдерея, по четверти стакана сока петрушки и эндивия. Выпить эту смесь нужно в течение дня. Овощные соки следует употреблять в течение 1-2 месяцев.

◆ Для успешного лечения печени пригодятся кукурузные волоски. Их надо заваривать, как чай, и пить не менее полугода.

◆ Натереть на терке черную редьку, выжать сок, смешать его с жидким медом (на 1 л сока - 400 г меда) и принимать по 2 ст. ложки перед едой. Можно также смешать равные количества сока хрена и жидкого меда. Употреблять по 1 ч. ложке 4 раза в день, запивая теплой водой.

Е.ПАНТЕЛЕЕВА, г. Кострома.

■ От редакции

Цикорий дикий или эндивий - двулетнее растение из семейства сложноцветных, развивающее прямой, ветвистый стебель (до 60 см высотой), листья продолговатые, зубчатые. Различают кудрявый (разрезнолистный) эндивий и широколистный (иначе скароль). Эндивий разводится как салатное растение. Употребление цикорийных салатов благоприятно влияет на нервную систему, общий обмен веществ, функцию печени и желчного пузыря.

Десерт для печени

Хочу предложить рецепт, который используется при проблемах с печенью.

Нужно взять тыкву, отрезать верхушку, вынуть мякоть. В тыкву засыпать сахар, закрыть отрезанной верхушкой как крышкой и поставить в блюдо или таз. Тыква должна стоять до тех пор, пока ее корочка не станет

мягкой, тонкой. Потом содержимое сливают в банку и ставят в холодильник. Получается масса словно мед, и пить ее можно, когда хочешь и сколько хочешь. В результате печень очищается, и боли проходят.

З.ГУСЕВА, г. Новотроицк
Оренбургской области.

Полезный совет

Для снятия болей в печени можно пить раствор мела, глицерофосфата кальция (2-3 таблетки), разжевав или растворив их в воде.

Увеличение печени

Почему она увеличена?

Мне 52 года. Вот уже 22 года я передвигаюсь на инвалидной коляске (травма позвоночника). 5 лет назад у меня в 2 раза увеличилась печень.

Чем грозит увеличение печени? Может, это цирроз? Но я сдавал кровь из вены, анализ хороший. Печень иногда немного болит, особенно, когда нагибаешься. Отчего происходит увеличение печени? Сколько может прожить человек с увеличенной печенью?

Н.СЕРДЮКОВ, Мордовия.

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

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

Только по результатам специального обследования (УЗИ, ФГДС, биохимические тесты по печеночному профилю, маркеры вирусных гепатитов и др.) и после осмотра больного врач может поставить точный диагноз.

Боли могут быть связаны с желчно-каменной болезнью, а также с сопутствующим воспалением стенок желчного пузыря – холециститом. Однако подобные боли вызывают и хронический панкреатит, и эрозивный дуоденит. Поэтому для того чтобы точно определить причину боли, необходимо обратиться к грамотному врачу-гастроэнтерологу.

Увеличение печени может возникать по разным причинам: в связи с ее жировым перерождением, застоем в ней желчи, алкогольной

болезнью печени, хроническим гепатитом, циррозом и раком печени и, наконец, с декомпенсированным заболеванием сердца.

Увеличение печени может быть острым или хроническим.

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

Закупорка протока – острое состояние, требующее немедленной хирургической помощи. Поэтому физические упражнения не рекомендуются: они могут способствовать сдвигу камней, которые закупорят проток.

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

Из лекарственных средств можно порекомендовать ферментные препараты поджелудочной железы – креон (25000 ЕД), мезим-форте (10000 ЕД липазы); при болевом синдроме – дюспаталин, но-шпа-форте, возможно, надо принимать гепатопротекторы. Остальное лечение должен назначать врач при личном осмотре.

Овес привел печень в норму

Есть у меня один рецепт от болезней печени. В детстве у меня была очень сильно увеличена печень.

Помог мне овес. 1 стакан овса залить стаканом воды и кипятить минут 20, процедить и пить, когда захочется, в течение дня. Так ведро овса и ушло на лечение, зато печень меня не беспокоит уже 28 лет.

Гепатомегалия

У моей бабушки давно болит печень. Сделали УЗИ, в заключении написали, что печень увеличена на 2,5 см - гепатомегалия. Почему-то никаких лекарств не выписали. Чем же бабушке лечиться?

Е. РОМАНОВА, г. Самара.

Начнем с того, что врач, который делает УЗИ, лекарств и не назначает. За назначением лечения надо обращаться к терапевту или гепатологу, у которого пациент наблюдается, имея на руках заключение УЗИ. Но и гепатомегалия (увеличение печени) – не диагноз. Печень может увеличиваться по разным причинам, например, вследствие нарушений жирового или углеводного обмена, болезней желчного пузыря, сердечной недостаточности. Когда причина увеличения печени врачу ясна, тогда он и назначает лекарства.

До того можно порекомендовать вашей бабушке частое, дробное питание, исключив из рациона продукты, которые она плохо переносит, тюбажи для промывания желчных путей.

Для этого нужно выпить натощак 2-3 стакана минеральной воды без

газа (например, «Славяновской», «Боржоми»), затем поставить на область печени теплую грелку и полежать на правом боку 1 час. Кроме минеральных вод, для тюбажа годится морковный сок в смеси с водой 1:2 или 1-2 столовые ложки разведенного в стакане воды сорбита.

Вечером накануне проведения тюбажа полезно съесть 1-2 столовые ложки меда (если на него нет аллергии и если организм переносит мед).

При заболеваниях печени очень полезны арбуз, баклажаны, земляника, грецкие орехи, тыква, щавель.

Для успешного лечения печени русские знахари рекомендовали кукурузные волокна. Их заваривают и пьют как чай. Время лечения – не менее полугода. Одно условие: кукурузный плод, от которого вы берете волокна, должен быть спелый.



ФИТОаптечка

При увеличении печени один разрезанный лимон надо залить 0,3 л кипятка. Настоять ночь. Принимать напиток по утрам натощак мелкими глотками.

Т. КОЛЕСНИКОВА, с. Шульгинка Алтайского края.

Киста, камни в печени

Эхинококковая киста

Мне поставили диагноз: эхинококковая киста печени. По результатам УЗИ киста увеличивается. Я хотел бы подробнее узнать об этом заболевании и его лечении.

А. СУХОВ,

с. Большие Поляны Ардатовского района, Мордовия

Эхинококкоз относится к группе гельминтозов. Человек чаще заражается при тесном контакте с зараженными данным гельминтозом собаками. Личинка гельминта попадает в организм человека через рот, достигает с током крови печени и там развивается, формируя кисту. Заболевание вначале может протекать

скрыто (латентно), однако позже, когда киста растет и достигает больших размеров, присоединяются признаки интоксикации и поражения печени.

Лечение в ранних стадиях медикаментозное — длительные курсы приема специальных лекарственных препаратов, на поздних стадиях — только хирургическое.

Кистозные образования

У меня обнаружили кисты на печени и на правой почке. Объясните, пожалуйста, отчего они появляются? Какое необходимо лечение?

Н.ЗУЕВА, Шатковский район Нижегородской области.

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

Кистозные образования в печени могут появляться по разным причинам. Выделяют, например, паразитарные кисты, которые возникают в результате внедрения в организм

паразитов (чаще всего эхинококка). Личинки аскарид вызывают такое заболевание, как токсокароз. В данном случае нужно провести противопаразитарное лечение у специалиста.

При опухолях печени следует проконсультироваться у врача-онколога. При гемангиоме печени (доброкачественной опухоли) необходимо регу-

лярно наблюдаться у специалистов.

Но прежде всего нужно обратиться к гастроэнтерологу и инфекционисту.

Полезный совет

При камнях в печени пейте настойку из ягод земляники, заливая ее водой. Это поможет снять боль, укрепить сердце. Для приготовления настойки залить 2 ст. ложки ягод 1,5 стакана водки, настаивать неделю. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

С.ВОЛОСОВА, г. Краснодар.



ФИТОаптека

От камней в печени и желчном пузыре сок лапчатки гусиной смешать с соком зеленой ржи в пропорции 1:1. Принимать по 3 ст. ложки в день утром до еды.

Л.ГУСЕВА, г.Тверь.

Чистотел уберет кисту

Киста на печени лечится соком чистотела. Свежесорванное растение пропустите через мясорубку, отожмите из полученного жмыха сок, дайте ему отстояться 1-2 часа, а затем процедите. Лечиться нужно так.

В первый день примите утром натощак 1 каплю сока, растворенную в 1 ч. ложке воды, во второй день — 2 капли с 2 ч. ложками воды и так ежедневно добавляйте сок и воду, пока не дойдете до 10 капель в 10 ч. ложках воды.

После этого сделайте перерыв на 10 дней, а затем в течение последующих 10 дней принимайте 3 раза в день за час до еды по 1 ч. ложке сока чистотела с 4 ч. ложками воды. И снова устройте перерыв на 10 дней, а затем идите к врачу, чтобы убедиться, что кисты на печени больше нет.

При боли в печени можно выжать в стакан сок одного лимона. Перед тем, как выжать сок, лимон нужно 5 минут прокипятить. В сок

добавить 0,5 ч. ложки соды, быстро размешать и выпить.

Смесь сока будры плющевидной в равных пропорциях с медом принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день при болезнях печени и желчного пузыря. Смесь полезнее разбавить небольшим количеством воды.

В стакане **простокваши** размешайте 2 ст. ложки порошка сушеной крапивы и тут же выпейте смесь. 1 раза в день (в течение 3-5 дней) обычно достаточно, чтобы боли в печени и желчном пузыре прекратились.

Е. СЕНЦОВА, г. Суздаль
Владимирской области.

От камней - чистотел

Однажды мне пришлось доставать картошку из подпола. Я набирала ее лежа, одна рука у меня не работает. Видимо, правый бок и застудила. Поняла это, когда заболело в правом подреберье и стало тошнить. Пришлось вызвать «скорую помощь». Меня отвезли в больницу, где я пролежала 10 дней под капельницей.

Через сутки после выписки у меня снова открылась рвота. Вызвали «скорую», опять больница на 10 дней. Приехала я домой, взяла у соседки парного молока. Сварила манную кашу, съела всего тарелку и опять открылась рвота. На ультразвуковом исследовании обнаружили

камни размером 4-5 мм, назначили операцию.

Но я не поехала туда, а сходила к своему лечащему врачу и все ему рассказала. Он посоветовал принимать чистотел двухнедельным курсом с таким же перерывом.

Чистотел я пила перед обедом по 0,5 стакана в день. Готовила лекарство так: сорву ветку 15-20 см, цветы, листочки, стебелечки измельчу и заварю кипятком, а через 5-10 минут пью настой горячим.

Печень меня с тех пор больше не беспокоит.

М. БЕБКО, п. Идрица
Себежского района
Псковской области.

Снадобье от ласточек

Мой рецепт необычен, но эффективен и не раз успешно проверен на практике.

Для лечения больной печени 20 г сухого помета ласточек, 30 г измельченного прополиса, 0,5 кг измельченного березового гриба чаги залить в глиняной посуде литром крутого

кипятка и настоять в течение суток.

Процедить и растворить в полученном настое 2,5 ст. ложки измельченной глины. Пить, взбалтывая, по 3 ст. ложки перед едой до улучшения состояния.

О. МЯСОЕДОВА,
г. Бугульма, Татарстан.

Другие заболевания печени

Печеночная недостаточность

Расскажите о печеночной недостаточности: от чего развивается, как она протекает, как ее лечат?

С. СУЛЕЙКИНА, г. Белово Кемеровской области.

Печеночная недостаточность - патологическое состояние, характеризующееся нарушением одной или нескольких функций печени. Это приводит к расстройствам различных видов обмена веществ и интоксикации организма продуктами белкового метаболизма, к нарушениям деятельности центральной нервной системы.

Причиной печеночной недостаточности может быть поражение паренхимы печени или нарушение печеночного кровотока, в результате чего кровь, насыщенная токсическими веществами, поступает из воротной вены непосредственно в общее кровяное русло, минуя печень. Печеночная недостаточность наблюдается при острых и хронических гепатитах, гепатозах, циррозах, токсической дистрофии печени, а также при нарушении кровообращения в печени (например, при сепсисе, ожогах, массивных кровопотерях, тромбозе воротной вены).

Спровоцировать развитие заболевания или способствовать его прогрессированию могут употребление алкоголя, прием некоторых лекар-

ственных препаратов (седативных, снотворных), острые инфекционные процессы и обострения хронических, перитонит, желудочно-кишечные кровотечения, чрезмерное потребление белковой пищи, запоры или поносы.

Печеночная недостаточность может быть острой и хронической. У большинства больных **острая форма** начинается с ухудшения общего состояния, интоксикации и желтухи. У больных исчезает аппетит, появляются икота, тошнота, рвота, повышается температура тела. Затем присоединяются зрительные и слуховые галлюцинации, головокружение, обмороки. Появляются боли в правом подреберье, печень уменьшается в размерах. Последние два симптома являются наиболее достоверными предвестниками печеночной комы. Глубокая кома развивается чрезвычайно быстро и часто осложняется угрожающими жизни нарушениями функций многих органов и систем.

Хроническая печеночная недостаточность развивается постепенно у больных с хроническими

заболеваниями печени (при хронических гепатитах, циррозах печени и др.). Она проявляется в основном теми же симптомами, что и острая. У больных могут наблюдаться снижение памяти, депрессия, сонливость, сменяющаяся бессонницей. Прогрессирование хронической формы недостаточности также может привести к печеночной коме.

Лечение больных даже с начальными проявлениями печеночной недостаточности проводят в условиях стационара. Центральное место занимает инфузионная терапия: применяют лекарственные препараты, витамины, плазмаферез, широко используют ингаляции кислорода.

Лечение хронической формы направлено в основном на уменьшение образования токсических веществ и удаление их из организма.

Прогноз при своевременной

интенсивной терапии может быть вполне благоприятным. При развитии глубокой печеночной комы изменения в организме становятся необратимыми.

Профилактика включает своевременное адекватное лечение заболеваний, приводящих к печеночной недостаточности. Больным назначают рациональное (особенно в отношении количества потребляемого белка) питание, состоящее преимущественно из молока и молочных продуктов, исключают или регулируют прием лекарственных препаратов, обладающих выраженным гепатотоксическим эффектом, а также мочегонных средств. С целью предупреждения желудочно-кишечных кровотечений применяют антацидные средства, при запорах проводят лечение дисбактериоза, назначают слабительные.



ФИТОАПТЕЧКА

Если беспокоит печень, то 2 ст. ложки измельченной в порошок сухой крапивы залейте 1 стаканом кефира. Пейте ежедневно в течение 3 недель.

Н. КРОТОВА, Краснодарский край.

Болезнь Вильсона

Расскажите о симптомах болезни Вильсона. Как лечат это заболевание?

А. БИРЮКОВА, Ивановская область.

Главными при болезни Вильсона являются симптомы поражения печени и центральной нервной системы.

Печень, пораженная этой болезнью, подвергается токсическому воздействию меди.

Неврологические проявления болезни Вильсона чаще всего приходятся на возраст от 15 до 30 лет, а поражение печени у тех же больных имеется в 5-6-летнем возрасте и даже раньше. Но это поражение может долгие годы оставаться бессимптомным, поэтому заболевание чаще диагностируется только при появлении неврологических симптомов. Ранняя диагностика очень важна, так как позволяет вовремя начать пожизненное лечение, направленное на удаление избытка меди, и тем самым остановить прогрессирование болезни.

При болезни Вильсона печень может поражаться как при хроническом гепатите с желтухой. При прогрессировании процесса развивается цирроз печени с печеночноклеточной недостаточностью. Болезнь Вильсона может десятилетиями проявляться признаками цирроза печени, правильной диагностике способствует биопсия. При биопсии печени помимо отложения меди можно обнаружить самые разнообразные изменения - от цирроза до острого некроза органа.

Среди неврологических симптомов следует выделить тремор. Его выраженность колеблется от едва заметного дрожания рук до трясения всего тела. Тремор усиливается при

волнении и целенаправленных действиях. У больных болезнью Вильсона тремор пальцев вытянутых рук типичный - порхающий. Мышечная дистония в большей или меньшей степени отмечается у всех больных. Движения и речь затруднены, больные отличаются замедленностью и бедностью движений, снижением интеллекта.

Лечение болезни Вильсона направлено на выведение избытка меди из организма для предупреждения ее токсического воздействия.

При лечении болезни Вильсона применяется диета №5, богатая белком, с ограничением содержащих медь продуктов: баранины, курятины, утятин, колбасы, рыбы, ракообразных, шампиньонов, кресс-салата, щавеля, лука-порея, редиса, бобовых орехов, чернослива, каштанов, шоколада, какао, меда, перца и др.

Назначаются препараты, связывающие и выводящие медь из организма. Лечение проводится пожизненно. В ряде случаев при лечении болезни Вильсона отмечается довольно быстрое сглаживание неврологической симптоматики. Трансплантация печени - единственный метод, который может привести к излечению болезни Вильсона.

Полезный совет

При болезнях печени пейте чай из листьев рябины. 2,5 ст. ложки измельченных листьев залейте 0,5 л кипятка, укутайте и дайте настояться полчаса. Пейте по 1 стакану 3 раза в день.

Т. КАМЫШАН, г. Донецк Ростовской области.

Стеатоз

Мне поставили диагноз: стеатоз печени как следствие приема гормональных препаратов от бронхиальной астмы.

Что это за болезнь, как лечиться и какие меры профилактики необходимо предпринять?

М.ФОМИНА, г. Нижний Новгород.

Стеатоз, как правильно отмечено в диагнозе, изменения, произошедшие в печени вследствие приема противоастматических препаратов. В данном случае этот термин констатирует изменения в печени, а не является названием болезни. Гормональные препараты имеют побочные эффекты (как и другие лекарства). От приема препаратов при бронхиальной астме никуда не денешься, но важно принимать их в меньших дозах, не запуская развития приступов астмы.

Чтобы сохранить здоровую печень, астматику важно беречь себя.

- ◆ Стараться не простужаться.
- ◆ Не держать животных, убрать все ковры из дома.

◆ Часто проводить влажную уборку в доме.

◆ Принимать пищу с уменьшенным содержанием соли, сахара, жира.

◆ Использовать очищающие диеты, соблюдать посты.

При начале приступов нужно скорректировать лечебные курсы с врачом. В этом случае неизбежное побочное действие лекарств, в том числе и на печень, сведется к минимуму.

Для профилактики изменений в печени можно курсами (разумеется, после совета с врачом!) принимать гепатопротекторы - карсил, хофитол или эссенциале, поливитамины; если нет аллергии, пить отвары трав (бессмертника, березовых почек, лаванды).

Снадобье на меду и травах

Народная медицина накопила немало рецептов, которые помогают при болезнях печени.

Отвар **шалфея с медом** хорошо принимать при болях в области печени. 1 ст. ложку шалфея заварить 2,5 стакана кипятка, добавить 1 ст. ложку с верхом светлого меда. На-

стаивать в течение 1 часа и выпить натошак.

Лепестки шиповника (2 ст. ложки) смешать с 0,5 ст. ложки меда. Принимать, запивая горячим чаем.

Редька с медом поможет больным циррозом печени. Черную редьку нужно натереть на терке и выжать

сок через марлю. 1 л сока редьки смешать с 400 г жидкого меда. Принимать по 2 ст. ложки перед едой и перед сном.

Отвар травы **зверобоя продырявленного** применяют как желчегонное и противовоспалительное средство. 1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка и кипятить в течение 15 минут, процедить. Пить по четверти стакана 3 раза в день.

Подорожник при болезнях печени также поможет: рекомендуется съедать по 4 свежих листика 3 раза

в день. За 10 дней болезнь может отступить.

Настой листьев или почек березы пьют для улучшения желчеотделения. 2 ст. ложки измельченных листьев или 1 ст. ложку почек залить 0,5 л кипятка, добавить щепотку питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества. Настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

Березовый сок полезно пить по одной чашке в день.

Растения предупреждают болезни

Напечатайте, пожалуйста, простые и очень доступные рецепты, которые народная медицина рекомендует использовать при лечении заболеваний печени.

С.БАРАНЦОВ, Первомайский район Нижегородской области.

◆ Смешать стакан сока редьки с таким же количеством меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день для улучшения деятельности органов пищеварения, при заболеваниях печени, желчного пузыря. Редька с медом препятствует образованию камней в желчных протоках.

◆ 1 белок и 1 ст. ложку меда взбить и залить свежим кефиром до объема стакана. Выпить эту смесь залпом за 1,5 часа до еды при застойных явлениях в желчном пузыре. Через 10 дней повторить.

◆ 2-3 головки репчатого лука из-

мельчить, смешать со стаканом сахарного песка, поставить в духовку и томить, пока смесь не станет золотистой. Принимать по 1-2 ст. ложки смеси при заболеваниях желчного пузыря в течение нескольких месяцев натошак утром и перед сном.

◆ 0,5 вилка капусты пропустить через мясорубку, отжать сок. Хранить его в прохладном месте нужно не более 1-2 дней. Принимать по стакану 3 раза в день за 40 минут до еды при холецистите. Также сильным желчегонным эффектом обладает и рассол квашеной капусты. Его ре-

комендуется пить по стакану через каждые 2-3 часа.

◆ 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного заварить стаканом кипящей воды, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды при воспалении желчного пузыря.

◆ 1 часть сухой измельченной травы зверобоя обыкновенного залить 5 частями водки, настаивать в темном месте 12 дней, процедить. Пить по 40 капель, разведенных в 0,5 стакана воды, 3 раза в день при желчнокаменной болезни, холециститах.

◆ Отвар, приготовленный из расчета 15 цветков бессмертника песчаного на стакан воды, пить по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 недель как желчегонное средство.

2 ст. ложки сухих, измельченных цветков бессмертника залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить при холецистите по 0,5 стакана 3 раза в день.

◆ Смешать 2 ст. ложки измельчен-

ных сухих плодов шиповника и 1 ст. ложку сухих листьев крапивы. 1 ст. ложку этой смеси залить стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут, процедить. Один стакан настоя надо выпить в 2 приема в течение дня. Такой настой обладает желчегонным эффектом.

Приготовьте себе **желчегонные чаи**.

Рецепт №1: смешать по 1 части цветков бессмертника, плодов кориандра, 3 части листьев трифоля, 2 части листьев мяты. 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 10 минут, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Рецепт №2: смешать 3 части цветков бессмертника, по 2 части травы тысячелистника и горькой полыни, плодов фенхеля и листьев мяты. 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами холодной воды, настаивать в течение ночи. Выпить 2 стакана настоя в течение дня.

Печеночная колика

От чего возникает печеночная колика?

Расскажите о ее симптомах.

М.ЛАЗАРЕВА, г. Димитровград Ульяновской области.

При холецистите и желчнокаменной болезни нередко возникает приступ острой интенсивной боли в правом подреберье, отдающей в правую лопатку, поясничную область справа (печеночная колика).

Колика возникает в результате спазма мышц желчного пузыря из-за раздражения его слизистой оболочки находящимся в нем камнем. Чаше

всего к печеночной колике приводят неправильное питание (употребление мясной, жирной и острой пищи, специй в большом количестве), чрезмерные физические нагрузки, езда с тряской.

Продолжительность приступа - от нескольких минут до нескольких часов.

Во время приступа печеночной

колики может возникнуть рвота желчью, а также желтуха при закупорке камнем желчевыводящих путей.

Симптомы приближающегося приступа печеночной колики: в правом подреберье (в ряде случаев в подложечной области) возникает резкая острая боль, нередко отдающая в правые плечо и лопатку, в шею, иногда распространяющаяся из правого подреберья на весь живот. Боль (очень интенсивная) может быть постоянной и схваткообразной. Появляется рвота, как правило, не приносящая облегчения. Приступ может длиться от нескольких минут до нескольких часов и даже более суток. Обычно больной возбужден, стонет, бледен, покрыт потом, пытается найти удобное положение. В

некоторых случаях приступ протекает менее остро. При исследовании часто отмечают вздутие живота.

Часто печеночная колика сопровождается быстрым подъемом температуры. Во время приступа немедленно вызовите «скорую помощь». В ожидании врача:

◆ обеспечьте больному полный покой и постельный режим;

◆ до приезда врача не кормите, не поите больного и не давайте ему никаких лекарственных препаратов!

◆ Постарайтесь успокоить больного. Сделайте ему ножные ванны с сухой горчицей (примерно 1 стакан на ведро воды). Не кладите горячую грелку на область живота, так как пока не исключены и прободение язвы, и гнойный аппендицит.

Печеночная порфирия

Порфирии - это редкие наследственные заболевания, вызванные нарушением обмена продуктов распада (порфиринов) гемоглобина. В норме порфирины образуются в основном в костном мозге и в печени. Повышение содержания порфиринов может отмечаться и при циррозе печени. При изменении функции печени (например, при приеме алкоголя, вдыхании бензина) нарушается выведение избытка порфиринов с желчью, и они откладываются в коже, выделяются с мочой (порфирурия).

Для того чтобы заболевание проявило себя, необходимо влияние других факторов. В их числе **лекарства** (барбитураты, противосудорожные препараты, сульфаниламиды), **гормоны**, например, прогестерон

и другие близкие стероиды, **низкокалорийная диета** с низким содержанием углеводов или **большое количество алкоголя**.

Боль в животе - наиболее частый симптом заболевания. Она бывает настолько сильной, что врач по ошибке может подумать, что необходима операция. Желудочно-кишечные симптомы включают тошноту, рвоту, запор или понос и вздутие живота, затрудняется мочеиспускание. Повышение частоты сердечных сокращений, повышение артериального давления, потоотделение и беспокойство также являются распространенными симптомами во время приступа. Возможны тремор и судороги, слабость в мышцах. Повышенное артериальное давление может сохраняться и после приступа.

Выздоровление занимает несколько дней, хотя полное восстановление при выраженной слабости мышц может потребовать нескольких месяцев или даже лет.

Лечение. Врач назначает соответствующие лекарственные препараты. Иногда внутривенно вводят глюкозу, болеутоляющие лекарства и рекомендуют диету с высоким содержанием

углеводов. Врач отменяет любые провоцирующие лекарства и, если возможно, указывает другие факторы, которые способствуют развитию приступа. Приступы острой печеночной порфирии можно предупредить, поддерживая нормальное питание и избегая приема препаратов, которые могут их вызывать. Следует отказаться также от строгих диет.

Лямблиоз печени

Лямблиоз - это заражение печени лямблиями. Существует в виде вегетативной и цистной форм. Вегетативные формы, паразитирующие в тонкой кишке, спускаясь в толстую, образуют цисты, которые выделяют с калом во внешнюю среду.

Источником инфекции является человек, инфицированный лямблиями. Цисты лямблий выделяются с испражнениями и могут длительно сохраняться во внешней среде. Они устойчивы к хлору. Большинство вспышек лямблиоза носит водный характер. Инфицирование может произойти и через пищевые продукты, в которых цисты лямблий сохраняют жизнеспособность до 2 суток. Возможна и передача от человека к человеку. Этот путь инфицирования особенно широко распространен в детских дошкольных учреждениях. Лямблиоз - болезнь грязных рук. Поэтому, если вы не хотите, чтобы ваши дети страдали лямблиозом, приучайте их часто мыть руки.

Проявления лямблиоза во многом обусловлены ухудшением всасывания жиров, углеводов и витаминов. Лямблии не могут быть причиной тяжелых нарушений печени, холе-

цистохолангитов (обусловленная лямблиями дискинезия желчевыводящих путей способствует лишь наслоению вторичной бактериальной инфекции). У большей части людей лямблиоз протекает без каких-либо проявлений.

Симптомы. Заболевание начинается остро - с появления жидкого водянистого стула без примесей слизи и крови. Появляются боли в подложечной области. Образуется большое количество газов, раздувающих кишечник, отрыжка. Отмечаются снижение аппетита, тошнота, может быть рвота, незначительно повышается температура тела. Эта стадия лямблиоза продолжается 5-7 дней.

Как правило, проявления болезни исчезают самопроизвольно в течение 1-4 недель, и болезнь переходит в хроническую форму, которая периодически проявляется вздутием живота, болями в подложечной области, иногда может быть разжиженный стул. Характерны признаки недостаточности витаминов - бледность кожи, синева под глазами, заеды в углах рта, аллергические высыпания.

Лечение. При лечении лямблиоза народными средствами очень важно соблюдать диету. Лямблии прекрасно размножаются в сладкой среде и плохо себя чувствуют в кислой. Поэтому при лечении лямблиоза важно исключить сладкое, а пищу подкислять. Для подкисления лучше использовать кисломолочные продукты и мясо (не колбасу).

Полезно делать тюбаж с минеральной водой (Ессентуки №17). В лечении лямблиоза хороший эффект оказывают лекарственные растения. Вот несколько рецептов.

◆ Приготовить кашу из хрена и чеснока в равных пропорциях. Четверть стакана смеси залить 0,5 л водки, настаивать 10 дней.

Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 20 минут до еды, разведя в небольшом количестве воды.

◆ Взять поровну цветки бессмертника, корень девясила, траву сабельника, траву мяты. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. Курс лечения - 1-2 месяца.

◆ Взять поровну траву репешка, чистотела, почки березы, шишки ольхи, корень кровохлебки, траву золототысячника. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. Курс лечения - 1-2 месяца.

Гепатаргия

Гепатаргия часто наблюдается при гепатитах и циррозах печени, токсической дистрофии печени, но может возникнуть у больных с острыми расстройствами кровоснабжения печени (острый тромбоз печеночной вены, ошибочная перевязка печеночной артерии во время операции).

Провоцирующим фактором может стать увеличение содержания в пище животного белка, передозировка мочегонных, седативных и снотворных средств, присоединение острого алкогольного гепатита и т.д. Развитие гепатаргии связано с отсутствием обезвреживающей функции печени, что приводит к нарушению метаболизма.

Симптомы. При острых поражениях печени гепатаргия характеризуется бурным началом: отмечаются двигательное возбуждение или ступор (состояние психической и двигательной заторможенности),

галлюцинации, развитие печеночной комы. При заболеваниях печени гепатаргия развивается постепенно: характерны эйфория и депрессия, сменяющие друг друга, прогрессирующее ослабление памяти, нарушения сна (сонливость днем и бессонница ночью), головные боли, головокружения. Характерны дрожание губ, век, рук (последнее может напоминать взмахи крыльев птицы), усиление сухожильных рефлексов.

Больные гепатаргией должны быть госпитализированы.

Лечение направлено на борьбу с

печеночной недостаточностью. Для уменьшения содержания аммиака в организме количество белка в суточном рационе ограничивают до 30 г (при угрозе комы его полностью исключают), проводят регулярные промывания кишечника и непрерывное отсасывание дуоденального содержимого через зонд, назначают средства, способствующие умень-

шению образования аммиака и связыванию его в организме (антибиотики, глюкоза и др.). Применяют плазмаферез.

Профилактика. Существенное значение имеет своевременное и адекватное лечение заболеваний печени, осторожное применение лекарственных препаратов у больных с заболеваниями печени.

Больная печень лечится киселями

У меня часто болела печень, лекарственные препараты не помогали, да и от трав улучшение было кратковременным. По совету знакомого врача я стала пить яблочный кисель и практически вылечилась. Неужели кисель, который считается крахмалистой пищей, лечит печень?

И.ТИШКО,

г. Кировск Мурманской области.

Механизм лечебного действия киселя на организм легко объяснить. Крахмал, входящий в состав киселей, запускает процессы интенсивного выведения из организма солей (главным образом хлористого натрия). Крахмал поглощает и выводит из организма не только соли, но и другие вредные вещества. Это очень важно при заболеваниях печени.

Кисель - универсальное очищающее средство. А если в него добавить натуральные ягоды и фрукты (или их экстракты или соки), то он будет содержать необходимые человеку витамины и практически

весь спектр минеральных веществ. Приготовленные на основе крахмала кисели обладают сильным обволакивающим действием, поэтому они незаменимы при хронических воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте и печени. Достоинством киселей является и то, что они не только питательны, но дешевы, легки в приготовлении. Они считаются прекрасным средством восстановления сил для людей, ослабленных хроническими недугами, перенесших серьезные хирургические операции.

Вот несколько рецептов полезных киселей.

Яблочный кисель. Нарезать дольками несколько яблок, залить 2 стаканами кипятка, проварить 5-7 минут. Разварившиеся яблоки вынуть, протереть через сито и положить в отвар. Затем смешать яблочный отвар с предварительно разведенным крахмалом тщательно перемешать.

Лечение печени нужно проводить в течение месяца, выпивая по стакану яблочного киселя 2 раза в день.

Малиновый кисель. Летом его готовят из свежих ягод, зимой - из сушеных или замороженных. Прокипятить в 2 стаканах воды в течение 5-7 минут 2 ст. ложки малины, охладить, процедить и вылить, энергично помешивая, в кастрюлю, предварительно положив в нее 1 десертную ложку крахмала.

Кисель из шиповника. 2 ст. ложки сухих измельченных ягод шиповника залить 3 стаканами воды и кипятить на медленном огне 10-15 минут (под крышкой). Затем охладить и процедить через двойной слой марли. В небольшом количестве теплой воды развести 2 ст. ложки крахмала и мед по вкусу. Влить в

отвар шиповника, тщательно размешивая.

Овсяно-молочный кисель. Овсяные хлопья «геркулес» развести в холодном молоке и оставить для набухания (на 100 г «геркулеса» взять 2 стакана молока). Когда крупа разбухнет, молоко надо отфильтровать через сито и поставить на огонь. В закипевшее молоко добавить, помешивая, 1 ст. ложку крахмала и мед (или сахар) по вкусу.

Калиновый кисель. В калине содержится калий, витамины, фитонциды и эфирное масло. Они укрепляют иммунитет, мобилизуют защитные силы организма.

Развести 1 ст. ложку крахмала в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Смешать четверть стакана сока калины с медом (или сахаром) по вкусу и залить 2 стаканами горячей воды. В смесь калинового сока и воды влить подготовленный крахмал и все перемешать.

Готовить кисели для лечения нужно густыми или средней густоты. Не следует их долго кипятить. Усваиваются лечебные кисели лучше всего в холодном виде.



ФИТОаптечка

При желчно- и мочекаменной болезни, воспалении желудочно-кишечного тракта помогает отвар корневищ пырея ползучего. 2 ст. ложки измельченных корневищ залить стаканом горячей воды, кипятить 5-10 минут, охладить, процедить и отжать. Пить по трети стакана 3 раза в день до еды. Корневища пырея ползучего обладают противовоспалительным, обволакивающим, мочегонным и потогонным свойствами.

Н.ВОЛКОВА,

г. Саянск Иркутской области.

Очищение печени и желчного пузыря

Когда печень чистить нельзя

Какие существуют противопоказания для очищения печени и желчного пузыря? Чем опасны процедуры очищения печени?

И.ФЕРАПОНТОВА, г. Саянск Иркутской области.

Очистительные процедуры для печени и желчного пузыря проводить категорически нельзя, когда:

- ◆ имеются признаки простудного или инфекционного заболевания (высокая температура, сильная головная боль, слабость, тошнота, понос);
- ◆ в случае острых заболеваний внутренних органов;
- ◆ в период обострения хронических заболеваний, в состоянии переутомления.

Противопоказаны такие процедуры в периоды беременности и грудного вскармливания. От чистки печени следует воздержаться в состоянии повышенной раздраженности или стресса.

Перед началом очищения печени следует пройти ряд медицинских исследований, которые позволят

получить реальное представление о характере, форме и размерах имеющихся желчных камней. Нужную информацию дадут рентгенологические исследования и УЗИ.

Если камни очень крупные, самостоятельно чистку делать нельзя, так как при этом возможна закупорка желчных протоков. В этом случае поможет врач-литотерапевт, используя метод дробления камней с помощью специальной аппаратуры.

В случае обнаружения лямблий или других паразитов желательно принять скорейшие меры по их искоренению. Совмещение лечения паразитарного заболевания с чисткой печени и желчного пузыря может в значительной мере повысить эффективность антипаразитарного лечения.

Очищение горчичным маслом

Хочу поделиться опытом лечения печени собственным кулинарным методом!

Мне 45 лет, работаю бухгалтером в крупной компании. Здоровье всегда было самым, казалось бы,

обычным — как у всех. Так что, когда начал побаливать правый бок, к врачам обращаться я не спешила — подумала, что может застудила, со временем пройдет. Но со временем ничего не прошло, бок стал болеть каждый раз после ужина: мой муж любит поесть вкусно и основательно, поэтому в нашей семье частенько на столе появляется и довольно жирная пища: жаркое в горшочке, картошка тушеная, свинина, белая рыба....

Вот и доигралась. Дело оказалось не в простуде, а в печени. Попробовала готовить себе отдельно, но это и сложно, и за домашних стало боязно. И тут я прочитала в какой-то кулинарной книге, что хороший способ очищения печени — это добавлять в еду горчичное масло (масло из

семян горчицы). Оно подходит и для жарки, и в качестве соуса для салатов, да еще и содержит кучу каких-то витаминов. Решила попробовать:правляю теперь им салаты вместо подсолнечного, использую для жарки картошки и рыбы. Вкус получается интересный, даже специи не нужны. Муж доволен — и ощущения диеты нет, и вреда для организма меньше, и вкусно получается.

Горчичное масло помогло. Печень я подлечила. Ем, конечно, по-прежнему осторожно, но приступы прекратились, состояние заметно улучшилось. Так что решила передать рецепт дальше, всем любителям вкусно и полезно поесть!

Т.ОСИПОВА, г. Звенигород Московской области.



ФИТОаптечка

Хорошо очищает печень настой из плодов шиповника. 2 ч. ложки залить в термосе стаканом кипятка и настаивать в течение ночи. Пить по полстакана 3 раза в день.

И.ПАНИНА, г.Алейск Алтайского края.

Беззондовый тюбаж

Чистка печени смесью оливкового масла с лимонной кислотой, по утверждению некоторых врачей-натуропатов, — вполне научный метод. Очищение происходит эффективно, но если у человека большие камни в печени, то процедура может иметь серьезные негативные последствия.

Применение сильных желче-

гонных препаратов и мощных очистительных процедур способно привести к тому, что крупные камни сдвинутся с места и застрянут в протоках. Тогда без операции уже не обойтись.

Один из самых простых и доступных методов очищения печени — **беззондовый тюбаж**.

На подготовительном этапе нужно пить спазмолитический чай: капля розового масла добавляется в стакан горячей воды. Можно использовать и смесь цветков лаванды, лепестков розы и мелиссы. По 1 ч. ложке каждой травы заварить в стакане кипятка. Принимать по стакану 3 раза день. Но попивая этот чай, лучше ничего не есть.

А вечером того же дня вместо еды в 20 часов надо выпить раствор сорбита: примерно 1 дес. ложка (10 г) препарата на полстакана горячей воды. Потом сразу лечь на правый бок с горячей грелкой на области печени.

Через 45 минут развести в 0,5 стакана любой воды слабой минерализации солевое слабительное и выпить. Полежать с грелкой еще полчаса.

После этого выпить треть стакана смеси оливкового масла (можно и нерафинированного подсолнечного) с лимонным соком в пропорции 3:1. Полежать еще 30 минут.

Затем запить третью стакана теплого спазмолитического чая одно сырое яйцо. Полежать еще 2 часа на грелке.

При наличии сильных болей после чистки печени выпить 1-2 таблетки но-шпы и по возможности сделать

УЗИ. Дело в том, что камни размером более 8-10 мм не могут пройти через устье желчной протоки. Цадящие чистки надо повторять 1-2 раза в месяц. Они будут способствовать и растворению камней.

Желчный пузырь нужно очищать следующим образом.

Приложите ладони к правому боку так, чтобы пальцы расположились под правым подреберьем. Теперь на выдохе, нажимая пальцами, продвигайтесь сколько возможно вглубь. Если желчный пузырь не в порядке, вы почувствуете боль. Даже при небольшой боли проникайте дальше вглубь, как бы «обдавливая» расположенные внутри органы. Подержите пальцы в крайнем положении 2-3 минуты.

Повторите еще раз на выдохе, но заберитесь еще глубже. После такого «обдавливания» боли, как правило, прекращаются. Но цель процедуры заключается в активизации процесса самоочищения желчного пузыря. Проводите подобные упражнения с желчным пузырем по несколько раз в день - натощак или через 3-4 часа после еды. После такого «обдавливания» растворяются или выходят песок и мелкие камни, ликвидируются явления хронического холецистита и дискинезии желчных путей.



ФИТОаптечка

Для очищения печени возьмите по 1 ст. ложке высушенных трав - тысячелистник, мяту, кукурузные рыльца, укропные семена, ромашку и листья черной смородины. Смешайте и заварите чай из 1 ст. ложки смеси на стакан кипятка. Настаивать 20 минут. Пить такой чай следует месяц 3 раза в день по 0,5 стакана.

Г.КУЛИКОВА, Городецкий район Нижегородской области.

Полезный совет

От лямблий за полчаса до еды принимайте по 0,5 стакана рассола квашеной капусты. Пейте его регулярно.

Н.ВИКТОРОВА, г. Обнинск Калужской области.

Избавление от камней

Расскажите, пожалуйста, о том, как проводить очищение печени от камней.

О.ЛИСОВСКИХ, г. Ульяновск.

Очистка печени от камней. В течение 10 дней принимать перед завтраком за 30 минут до еды 2-3 ч. ложки меда, разведенного в стакане теплой кипяченой воды.

В день чистки печени не завтракать. В 9 часов утра начать прогревать печень в течение 1,5 часа грелками с горячей водой, лежа. Грелки удобнее привязать широкими полотенцами (можно использовать электрогрелки).

Через 1,5 часа медленными

глотками выпить стакан подогретого (на водяной бане) оливкового масла. Масло должно быть высшего качества (первого отжима).

Лежа на правом боку, продолжать прогревать печень. Через 15 минут выпить глоток цитрусового сока. Сок - 150 мл - пить по глотку с интервалом 15 минут. Выпив последний глоток сока, полежать еще 30 минут на правом боку, прогревая печень.

Через полчаса можно встать, а через час выпить слабительное.

В помощники возьмите сорбит

Сорбит - известный заменитель сахара. Я его использую для усиления оттока желчи. А еще с его помощью провожу тюбажи, чтобы стимулировать выброс застоявшейся желчи и пробок, в том числе холестериновых, из протоков печени и желчного пузыря. Делается это так.

4 ст. ложки измельченных плодов шиповника заварить 0,5 л кипятка в термосе вечером (можно обойтись без термоса, укутав емкость на 12 ча-

сов). Утром прокипятить в течение 20 минут, процедить, слегка охладить и выпить натощак 1 стакан настоя с 3 ст. ложками сорбита - большими глотками. Через 20 минут выпить еще 1 стакан отвара также натощак, но уже без сорбита. Завтракать надо через 30-40 минут (салат или каша). Из дома не рекомендуется выходить 4-6 часов.

Э. КОНАКОВА, г. Дзержинск Нижегородской области.

Долой лишнюю желчь!

Желчный пузырь нужно периодически очищать. Я это делаю с помощью травяных настоев и чаев, которыми чистила желчный пузырь еще моя бабушка.

2 месяца добавляйте в чай **зверобой** (немного, веточку). Можно зверобой заварить и отдельно, до слабого чайного цвета. Через 2 месяца сделайте месячный перерыв и начинайте пить чай со спорышем.

Чай со **спорышем** надо пить в течение полугода. 1 ст. ложку травы залить вечером стаканом кипятка и настаивать ночь. Утром теплым

пить как чай, но лучше добавить к обычному черному чаю (1:1). Более эффективно чай из спорыша будет действовать, если пить его перед едой с медом.

Самым эффективным средством очищения желчного пузыря я считаю сок из **черной редьки**. Курс - 2 месяца. Сок должен быть свежееотжатым. Начинайте пить его с 0,5-1 ст. ложки после каждого приема еды, постепенно увеличивая дозу до 0,5 стакана в день.

Н. ПЕТРОВА,
г. Пермь.

■ От редакции

Процесс очищения может повлечь и обострения. Поэтому перед подобными процедурами советуем обязательно сделать УЗИ, чтобы убедиться в отсутствии камней. Если они у вас есть, чистка желчного пузыря противопоказана.

Кефир для чистки

10 лет назад мне удалили желчный пузырь, поэтому мне постоянно приходится чистить печень. Раз в месяц для чистки печени я пользуюсь таким составом: 1 стакан свежего кефира, 1 ст. ложку оливкового масла, 1 ст. ложку сорбита или ксилита (это для больных диабетом заменители сахара) перемешиваю и выпиваю утром на пустой желудок. Один час я ничего не ем.

А если печень болит, я беру кушачек ткани, смазываю его медом и прикладываю на печень, закрепив ткань лейкопластырем. Печень очень любит мед, и боли постепенно исчезают. Носить такую повязку нужно 2 или 3 дня. Если боли продолжают, то такую процедуру нужно сделать еще раз.

В. КРЮКОВА, г. Павлово
Нижегородской области.

Глава III

Заболевания желчного пузыря

Желчно-каменная болезнь

Каменные гости

Почему в желчном пузыре образуются камни? Появляются ли они вновь после лечения? Расскажите о симптомах, указывающих на наличие камней в желчном пузыре.

Э. ТУРИЛОВ,
г. Череповец Вологодской области.

Каждый 10-й житель планеты носит камни в желчном пузыре. Величина камней бывает микроскопической, а может достигать размеров голубиноного яйца. Иногда в пузыре один камень, но чаще их много - камешков различной фор-

мы и размера. Довольно часто их обнаруживают случайно во время УЗИ, сюрприз, особенно неприятный для тех, кого в принципе ничего не беспокоит.

Камни могут долгое время никак себя не проявлять, но запускать

заболевание все равно не рекомендуется: камень может травмировать стенку желчного пузыря и воспаление распространится на соседние органы (больные часто страдают еще и от гастрита, язвы, панкреатита).

Сами по себе камни из желчного пузыря не исчезают. И выводить их самостоятельно опасно - велик риск, что камень застрянет по дороге и закупорит желчные протоки. Последствия этого - острая боль, механическая желтуха, перитонит, внутренние кровотечения. Врачи очень советуют помнить об этом тем, кто планирует «почиститься» на дому.

Причины. В случае с желчным пузырем к «каменным» проблемам приводят сбой в работе печени и нарушение оттока желчи: она должна расходоваться постоянно, не застаиваясь. Но мы целый день голодаем или перекусываем как попало, подолгу сидим на диетах - это ведет к тому, что желчь задерживается в пузыре и густеет, кристаллизуется.

Почему образуются камни?

Наверное, все помнят школьный опыт, когда в солёный-пресолённый раствор бросают песчинку и она обрастает кристаллами соли. Точно так же образуются камни и в желчном пузыре. По ночам в желчи особенно высоко содержание холестерина. Он осаждаётся из перенасыщенного раствора, и образование холестериновых камней - следствие этой реакции. Желчные кислоты могут противостоять образованию камней, к сожалению, в организме часто их не хватает.

Воспаления в тонком кишечнике приводят к тому, что этих кислот становится меньше нормы.

Гиперэстрогения (повышенное содержание женских половых гормонов) - еще один фактор, способ-

ствующий снижению уровня желчных кислот.

Концентрацию солей желчи вызывает и застой в желчном пузыре, который может быть следствием беременности, сидячего образа жизни, употребления бедной необходимыми жирами пищи, дискинезии желчевыводящих путей (поэтому у женщин куда больше шансов получить желчнокаменную болезнь).

Воспаление стенки желчного пузыря тоже приводит к образованию камней. Желчь не является стерильной средой, при ее застое и снижении местных защитных механизмов стенка желчного пузыря воспаляется, в просвет пузыря выделяется большое количество белка. Этот белок может стать ядром камня, а кальций и печеночный пигмент (билирубин) завершают его формирование.

Симптомы желчно-каменной болезни.

◆ Камни в желчном пузыре дают о себе знать болью в правой верхней части живота. Чаще всего - после обильного застолья, жирной пищи. К боли присоединяются тошнота и изжога, из-за чего «каменные» боли в желчном пузыре часто принимают за гастрит, последствия переедания.

◆ При почечной колике болит поясница (чаще с одной стороны), причем при движении сильнее. Боль может быть как тупая, ноющая, так и невыносимо резкая, приступообразная. Повышается температура, в моче может появиться кровь.

◆ Если камень спускается в мочевой пузырь, боль локализуется внизу живота, в паху, отдает в бедренную часть. Возникают проблемы с посещением туалета - мочеиспускание болезненное, частое, прерывистое.

Лечение. Приступ может продолжаться от нескольких минут до

нескольких часов, иногда до двух суток. Помогают камню пройти по протокам и выйти в кишку, как правило, **спазмолитические и обезболивающие средства**. Печеночная колика может пройти и сама собою, причем достаточно быстро. Если же приступ длится несколько часов, нужно вызывать «скорую». Вопрос о необходимости оперативного вмешательства будет решаться уже в хирургическом отделении.

В любом случае необходимо обратиться к врачу - гастроэнтерологу. Он начнет с ультразвукового обследования желчного пузыря, которое покажет, насколько хорошо тот работает, подвижны ли в нем камни, омываются ли они желчью. Если показатели нормальные, врач назначит препараты, в состав которых входят желчные кислоты, растворяющие холестериновые камни. Такое лечение называется **хелотерапией**, поскольку лекарства содержат хено- или урзодезоксихолиевые кислоты.

Консервативные методы лечения удаляют только холестериновые камни. Что касается пигментных и известковых камней, их убирают с помощью **холецистомии** (под

контролем ультразвука в полость желчного пузыря вводится пластиковая трубка, по которой поступает жидкость, растворяющая камни). Процедура повторяется до полного их исчезновения.

Метод дробления желчных камней с помощью ударной волны или лазера на практике используется редко. Во-первых, не во всякий камень можно «прицелиться». Во-вторых, его кусочки потом тоже надо как-то удалять.

Иногда после удаления желчного пузыря камни образуются вновь, но уже в желчном протоке. Достать их оттуда можно при **гастродуоденоскопии**: камень выходит наружу через расширенный хирургом проток.

Лучшим способом извлечения камней считается операция, когда их удаляют вместе с желчным пузырем. Среди хирургических методов лечения желчно-каменной болезни чаще применяется эндоскопический: через небольшие отверстия (1,5 - 2 см) в брюшную полость вводят специальные устройства, которые помогают проводить все нужные манипуляции. Действия свои хирург контролирует по видеомонитору.

■ Кстати

Растения, корни которых способствуют растворению желчных камней: стальник полевой, крапива, шиповник, одуванчик, алтей, конский щавель.

Травы, помогающие работе желчного пузыря: земляника, цмин песчаный, полынь обыкновенная, кукурузные рыльца, кора крушины, плоды шиповника, трава и корни петрушки, укроп.

Травы, помогающие избавиться от воспалительных процессов в желчном пузыре: зверобой, подорожник, тысячелистник, спорыш, ромашка, календула, трава фиалки трехцветной, кора крушины, корни алтея, полынь.



ФИТОаптечка

Для лечения желчно-каменной болезни пейте отвар семян укропа огородного. 2 ст. ложки семян залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 15 минут на слабом огне, охладите, процедите. Пить нужно по 0,5 стакана 4 раза в день в теплом виде. Курс лечения 2-3 недели.

И.БАБАНИНА,
Хабаровский край.

Если камни перешли по наследству

Как помочь себе при желчно-каменной болезни?

И.НИКИТИНА, г. Болхов Орловской области.

Камни в желчном пузыре — не такое уж редкое явление. Часто об их существовании мы просто не подозреваем: боли в животе, тошноту, отрыжку связываем с нарушением диеты, не подозревая, что организм таким образом сигнализирует о помощи.

Желчно-каменная болезнь чаще всего возникает у женщин после 40 лет. Шанс заболеть увеличивается у людей, страдающих нарушениями обмена веществ, ожирением, повышенным уровнем холестерина в крови. Способствуют недугу дискинезия желчевыводящих путей, гастрит, дуоденит, энтерит, колит и другие заболевания желудочно-кишечного тракта, особенно опасен **холецистит**.

Камни «любят» людей, ведущих малоподвижный образ жизни, а также тех, кто увлекается большим количеством жареной, жирной пищи.

Если из ваших родственников кто-то страдает желчекаменной болезнью (по-научному **холелитиа-**

зом), то шансы заболеть возрастают и у вас: считается, что эта болезнь имеет наследственное предрасположение.

Желчекаменная болезнь проявляется болями в правом боку, тошнотой, иногда рвотой, непереносимостью жирной и жареной пищи, снижением аппетита, нарушением стула.

Если камень закупоривает устье желчного пузыря или проток, то возникает **желчная (печеночная) колика**, при которой возникают сильная боль в правом боку, она может отдавать в спину, правое предплечье и правую руку, температура тела иногда повышается, возникает рвота. Приступ желчной колики опасен развитием перитонита — воспаления брюшины, которое может привести к смертельному исходу. Поэтому с сильными болями в животе не нужно бороться анальгином, нурофеном, индометацином и т.д., поскольку обезболивающие лекарства могут смазать картину болезни. Нельзя также

прикладывать грелку к больному боку: тепло поможет воспалению в желчном пузыре развиваться быстрее. Лучший выход в данной ситуации — вызвать «скорую помощь».

При большом количестве камней или крупных камнях в желчном пузыре выход один — операция. Лучше всего сделать ее не во время приступа желчной колики, а заранее, как говорят врачи, в плановом порядке. Тогда результаты будут намного лучше.

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

Если камни совсем небольшие и их мало, то можно воспользоваться новыми препаратами, которые способствуют растворению желчных камней. Эти лекарства (урсосан, урсосфальк) угнетают фермент, который способствует синтезу холестерина в желчи. В результате содержание холестерина в желчи снижается, он перестает выпадать в осадок — а значит, и камни не образуются. Уже существующие камни могут уменьшаться в размерах по 0,5-1 миллиметру в месяц. Конечно, это немного, поэтому пить препарат нужно длительными курсами — от 4 месяцев до 2 лет.

Но подобным образом нельзя лечиться людям, страдающим язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, почечной недостаточностью, гепатитом, циррозом печени и другими серьезными недугами.

Если камни занимают более трети объема пузыря, пузырь плохо со-

кращается, и если хоть один камень больше двух сантиметров — эффекта не будет.

Кроме того важно, чтобы все камни состояли из одного только холестерина (а ведь в их состав могут входить разные вещества, например, желчные соли). Поэтому стоит взвесить все «за» и «против», прежде чем решаться на лечение лекарствами.

Некоторые полагаются на более дешевый и простой вариант — обычные желчегонные средства, в надежде на то, что камни сами выйдут. Напрасно: этого не случится! Выйти камни не могут, а вот сдвинуться — запросто. В итоге они закупорят желчный проток — и человек может оказаться на больничной койке с приступом желчной колики. **Поэтому при желчно-каменной болезни очень опасно принимать желчегонные: аллохол, холензим, берберин, лиобил и другие.** Сначала нужно пройти ультразвуковое исследование, чтобы определить, есть у вас камни или нет. Если исследование камней не выявило, то, значит у вас холецистит и желчегонные лекарства в этом случае вреда не принесут.

Многие думают, что при желчно-каменной болезни можно совершенно без опаски пить травы. Но это не так. Бессмертник, кукурузные рыльца, алоэ, барбарис, зверобой, душица, шиповник, календула и даже валериана — все эти «невинные» растения также обладают желчегонным действием и опасны для людей, страдающих желчно-каменной болезнью, так как могут вызвать приступ колики. Важно не забывать о том, что камни лечить нужно только с участием врача.

Ольга СОРОКИНА, врач,
кандидат медицинских наук.

■ Кстати

Желчные камни или желчный песок являются конкрементами, образующимися в желчи в результате кристаллизации. Они состоят из обычных компонентов желчи.

В желчном пузыре избыточные вещества выпадают в осадок и образуют камни и песок. Первичную причину этого следует искать в печени, так как в ней в недостаточном количестве производятся желчные кислоты и выделяется слишком много холестерина.

В детском возрасте желчные камни встречаются очень редко, но после полового созревания они чаще образуются у женщин. Эта особая предрасположенность женщин связана с высоким содержанием в организме эстрогенов, которые участвуют в гормональном обмене женщины после полового созревания.

Слишком обильное питание с богатым содержанием холестерина также является фактором, который несет ответственность за появление холестериновых желчных камней.

Чтобы желчь не застаивалась...

Для профилактики и лечения желчно-каменной болезни полезно ежедневно включать в рацион свежие огурцы, которые усиливают функцию желчного пузыря. Свежие соки из абрикосов, персиков и моркови пре-дупреждают образование камней.

Для выведения камней можно готовить кофе из размолотых **корней одуванчика** и выпивать по 0,5 стакана после еды.

От камней в желчевыводящих путях поможет настой из смеси трав **мяты** (2 ст. ложки), **полыни** и цветков **бессмертника** (по 1,5 ст. ложки). 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 15 минут, настоять час. Пить за полчаса до еды трижды в день, растворив в теплом отваре

1 ст. ложку меда. Выпить настой в течение дня.

Приготовьте настой смеси равных частей цветков **ромашки**, листьев **мелиссы** и **мяты** перечной. 1 ст. ложку смеси настоять в стакане кипятка 30 минут, принимать за полчаса до еды 2-3 раза в день. Выпить приготовленный настой необходимо в течение дня.

Желчегонным и гепатопротекторным (защищающим клетки печени) действием обладает свежий сок **сельдерея**, который надо пить по 2 ст. ложки 2 раза в день (противопоказан при язвенной болезни).

Желчегонными свойствами обладает **лимон**. 4 лимона с цедрой измельчить, смешать с медом (или фруктозой) в соотношении 1:1. Съесть в течение дня, запивая

травяным чаем из листьев **шиповника**, **мяты**, **малины**, **шалфея** или цветков **каркаде**. Можно смешать

эти ингредиенты или взять один из них. Принимать эту смесь в течение месяца.

Травы от «желчных» камней

Хорошо принимать при мелких камнях в желчных протоках отвар березового листа. Листочки надо собрать и высушить весной.

1 ст. ложку с верхом сухих листьев залить стаканом кипятка, кипятить 20 минут, настаивать, укутав, в течение 1 часа, процедить. Пить продолжительное время 2 раза в день, утром и вечером по стакану отвара за полчаса до еды.

2 ст. ложки сухого листа березы залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне, пока объем не уменьшится наполовину, а когда остынет, процедить. Принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день до еды.

Курс лечения - 3 месяца. При выходе камней могут появиться боли, колики, тошнота.

При желчно-каменной болезни в случае запора готовьте себе настои из соцветий кошачьей лапки или александрийского листа. Они не только хорошо слабят (при запорах), но и облегчает прохождение мелких камней из желчного пузыря в кишечник.

1 ст. ложку сырья заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке через 2-3 часа.

Е.КРИНИЦЫНА, г. Энгельс Саратовской области.

■ Кстати

80 процентов камней, образующихся в желчном пузыре, являются холестериновыми. Среди ученых бытуют разные точки зрения по поводу их образования. Одни считают, что они формируются, когда в желчном пузыре слишком много холестерина, и желчь не способна его оттуда «вымыть». Другие предполагают, что сама желчь не является достаточно эффективным «моющим» средством, и процесс очищения желчного пузыря происходит слишком медленно.

Камни в желчном пузыре могут быть размером с песчинку или большими, как мяч для игры в гольф. Камней может быть много или всего лишь один. В некоторых случаях обнаруженные в желчном пузыре камни называются «немыми», и необходимости в специальном лечении не возникает.

Исследования показали, что камни образуются преимущественно у людей, которые мало двигаются, то есть при недо-

статочной степени физической активности. Вероятнее всего, физическая активность ускоряет процесс выхода желчи из желчного пузыря. Если он опустошается слишком медленно, то в нем все время остается немного желчи, которая и становится благоприятной средой для образования холестериновых камней.

С другой стороны, регулярные физические нагрузки помогают предотвратить увеличение веса, а лишний вес - это мощный фактор риска развития желчно-каменной болезни. Поэтому одно из основных средств предотвращения этого заболевания - гимнастика, велосипед, плавание и т.д. (не реже 3-4 раз в неделю!).

Желчный ил

Что такое желчный ил?

И.АВДОШИНА,

Кардымовский район Смоленской области.

Желчный ил - это интенсивно сгущенная желчь, которая становится настоящим диагностическим препятствием для врачей. Она особенно затрудняет проведение УЗИ при диагностике заболеваний печени и желчного пузыря.

Желчный ил является наиболее характерным признаком внутрипеченочных холестазов, инфекций в желчных протоках.

Листья брусники растворяют камни

При лечении желчно-каменной болезни помогают отвары и настои, приготовленные из брусничных листьев. Они обладают свойством растворять камни при желчно-каменной болезни.

Отвар листьев брусники. 2 ст. ложки листьев залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 минут. Пить по трети стакана 2-3 раза в день. Хранить отвар следует в прохладном месте не более 2 суток.

Настой листьев брусники. 1 ст. ложку листьев заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день.

Кроме брусники, в борьбе с камнями в желчных путях поможет настой травы герани луговой.

2 ч. ложки травы залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Выпить небольшими глотками в течение дня.

В.МИНИНА, г. Муром
Владимирской области.

Лидеры!

Лидерами в борьбе против холестерина, способствующего образованию камней в желчном пузыре, являются следующие продукты:

1. **Вишня** - чем больше ее употреблять, тем лучше, причем неважно в каком виде (свежая, сушеная, варенье).

2. **Грецкие орехи** содержат

рекордное количество полезных жиров, которые способны бороться с холестерином.

3. **Фасоль** содержит особый вид клетчатки, который выводит холестерин из организма. Всего 300 г вареной фасоли в день - и через 3 недели уровень холестерина падает на 20%.



ФИТОаптека

От камней в желчном пузыре пейте отвар соцветий бессмертника песчаного.

1 ст. ложку сухих соцветий надо залить стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в течение 30 минут, затем отвар охладить, процедить, сырье отжать. Полученный отвар долить до объема полного стакана. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

В.ПАНОВА, г. Белогорск Амурской области.

Как изгнать камни

Хочу рассказать о том, как я избавилась от камней в желчном пузыре и двух камней в почке.

В эмалированную кастрюлю налила 3 л холодной воды, насыпала плотно набитый стакан измельченных корней терна и столько же корней шиповника, довела до кипения и кипятила на слабом огне 15 минут. Затем кастрюлю с травами укутала и настаивала до полного остывания. Процедила отвар в 3-литровую банку

и поставила на холод.

Принимала отвар чуть подогретым по чашке (150 мл) 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Когда первая банка заканчивалась, чтобы не было перерыва в лечении, я готовила вторую. Мне хватило трех банок настоя корней терна и шиповника, чтобы выгнать камни из желчного пузыря и из почки.

И.ХРОМЧЕНКО,
Саратовская область.

■ Кстати

О наличии камней в желчных протоках могут свидетельствовать и не типичные для этого заболевания жалобы (к примеру, боль возникает не в подреберье, а носит опоясывающий характер). Поэтому для подтверждения диагноза врач обязательно должен послать больного на биохимический анализ крови и анализ крови на ферменты.

Желчегонный бессмертник

Хочу написать, как можно помочь себе при заболеваниях печени и желчного пузыря растением бессмертник.

В 70-х годах я пила как желчегонное средство таблетки «фламин». А когда узнала, что таблетки эти сделаны из бессмертника песчаного, то сама его стала собирать ежегодно и заваривать на ночь по 5 цветочков (соцветий). Это растение имеет розеточки из нескольких цветочков – может, 15, может, 20, а может, и больше.

И вот каждое утро я пью натошак

чуть меньше чем по полстакана настоя. Проверьте: попьете 3–4, от силы 5 раз и желчный пузырь освободится от застойной желчи.

Вообще рекомендуется пить настой 3 раза в день за 30 минут до еды, но так никогда не получается. Ведь режим каждый день разный, иной раз и без обеда останешься, а то просто забудешь. Вот я и приспособилась пить 1 раз утром и натошак.

Очень хорошо помогает как желчегонное.

**Р. АНДРЕЕВА, г. Моршанск
Тамбовской области.**

Камни в желчном пузыре дробятся

Мой совет тем, кому надо избавиться от камней в желчном пузыре.

Надо взять 1 стакан дробленых корней подсолнуха. Учтите, что корень очень твердый и дробить его тяжело, поэтому делать это нужно

топориком и кусачками. Проварить корни 5 минут с момента кипения в трех литрах воды, процедить.

Корни поставить в холодильник, а отвар выпить в течение двух дней, постепенно (все равно: до еды или после). Затем эти же корни вновь

проварить в трех литрах воды, но уже 10 минут, выпить также за 2 дня. И наконец варить в третий раз эти же корни в трех литрах воды в течение 15 минут. Отвар выпить за два дня, корни выбросить.

Следующий отвар делать из

свежих корней по той же схеме. Для излечения потребуется 7 стаканов корней. Отвар можно пить для профилактики желчно-каменной болезни.

**Е. ЕСМУРЗАЕВА, г. Сланцы
Ленинградской области.**



ФИТОаптека

От камней в печени и желчных протоках полезно ежедневно съедать свежие ягоды рябины обыкновенной с хлебом, чаем, сахаром по 2 стакана. Курс рябиновой профилактики – полтора месяца.

Т.АПРЕЛЕВА, Пермский край.

Мятное масло против желчи

Мятное масло способно оказать желчегонное действие. Для приготовления эфирного мятного масла в домашних условиях надо взять рафинированное подсолнечное масло и мяту в пропорции 1:1 по весу. Смешать и на водяной бане подогреть до 50 градусов. Ни в коем случае не

выше! Остудить. Настаивать неделю, процедить.

Эфирное масло можно применять по-разному: делать ингаляции, ванны, компрессы, ароматизировать воздух в помещении и т.д.

**В.СТЕПАНОВИЧ, г. Волжский
Волгоградской области.**

Целебная свекла

Решила поделиться с читателями очень простым рецептом выведения камней из желчного пузыря. На мой взгляд, это самый простой и безболезненный метод. Отвар красной свеклы дробит и выводит даже крупные камни.

Готовить его несложно. Я беру обычно 2 небольшие свеклы (все-

го около 1 кг), мою, чищу, режу на кусочки, складываю в 5-литровую кастрюлю, заливаю тремя литрами холодной воды, закрываю крышкой и ставлю на огонь. Как только закипит, огонь убавляю, но так, чтобы вода не прекращала кипеть, и варю 5–6 часов до получения густого сиропа.

Свекла вываривается и ста-

новится белого цвета. Отвар сливаю в посуду, выбрасываю свеклу. Обычно получается отвара около литра. Храню его в холодильнике, но пью чуть теплым - подогреваю. Принимаю по четверти стакана за

30 минут до еды 3 раза в день, а еще и в промежутках между едой - спустя 1-2 часа после еды. Если камень крупный, лечиться надо не менее месяца.

С.МАКАРОВА, г. Волгоград.



ФИТОАПТЕЧКА

При желчно- и мочекаменной болезни, воспалении желудочно-кишечного тракта помогает отвар корневищ пырея ползучего. 2 ст. ложки измельченных корневищ залить стаканом горячей воды, кипятить 5-10 минут, охладить, процедить и отжать. Пить по трети стакана 3 раза в день до еды. Корневища пырея ползучего обладают противовоспалительным, обволакивающим, мочегонным и потогонным свойствами.

Н.ВОЛКОВА, г. Саянск Иркутской области.

Пункция для диагноза и лечения

Хотелось бы узнать, зачем делают пункцию желчного пузыря?

В.СТАРИЦЫН, г. Ряжск Рязанской области.

В настоящее время наряду с диагностической ценностью пункции желчного пузыря возрастает и лечебное значение этой манипуляции. При необходимости пункцию могут заменить постоянным дренажем - микрохолецистостомией.

Для этого специальную иглу проводят через печень к желчному пузырю, уменьшая таким образом возможность истечения желчи в свободную брюшную полость.

Диагностическая информация начинает поступать к врачу уже с

первыми миллилитрами желчи и основывается (до лабораторного исследования) на оценке консистенции, запаха, цвета желчи, наличия хлопьевидных включений, кристаллов, песка. Если необходимо оценить функцию желчевыводящих путей, то в полость желчного пузыря вводят контрастное вещество.

Нередко после удаления жидкого содержимого пузыря и снижения в нем давления камень смещается из шейки в полость пузыря. Резкая боль при этом прекращается.



ФИТОАПТЕЧКА

При желчно-каменной болезни 2 ст. ложки измельченной петрушки (с корнями) залить 2 стаканами кипятка и варить на слабом огне 15 минут. Настаивать полчаса, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

В.НЕЧАЕВА, г. Мончегорск Мурманской области.

Рецепты от редьки

Мои рецепты от желчно-каменной болезни.

1. Можно вылечиться соком редьки. Лечение начинается утром: надо натощак выпить 100 мл сока черной редьки, увеличивая дозу в течение трех недель и доведя ее до 400 мл в день. В течение следующих 3 недель доза уменьшается до первоначальной - 100 мл.

2. Таким же эффективным средством является оливковое масло. Оно ускоряет размельчение камней

в желчном пузыре. Ежедневно перед сном нужно выпить столовую ложку оливкового масла и сразу же - сок из целого лимона, смешанный с оливковым маслом (50 мл). Принимать 7-9 дней. Во время лечения соблюдать строгую диету, исключая из меню острые блюда, мясо, яйца. Буду очень рада, если перечисленные рецепты помогут вам.

А.ХЕЧИКЯН,
г. Воткинск,
Удмуртия.

Профилактика желчно-каменной болезни

Для профилактики и лечения желчно-каменной болезни полезно ежедневно включать в рацион **свежие огурцы**. Они усиливают функцию желчного пузыря.

Свежие **соки из абрикосов, персиков и моркови** предупреждают камнеобразование.

А вот еще одно очень действен-

ное профилактическое средство. 4 **лимона** вместе с цедрой измельчить в мясорубке, соединить с **медом** (или **фруктозой**) в соотношении 1:1. Съесть смесь нужно в течение дня, запивая мятным чаем. Принимать эту смесь следует не менее месяца.

Затем надо пить настой из смеси

равных частей **цветков ромашки, листьев Melissa и мяты перечной** - 1 ст. ложку настоять в стакане кипятка 30 минут, принимать за полчаса до еды 2-3 раза в день. Выпить приготовленный настой в течение дня.

Желчегонным и гепатопротекторным (защищающим клетки печени) действием обладают и такие снадобья:

◆ в стакане **любого сока** растворить 2-3 ч. ложки **меда**, выпить в течение дня;

◆ смешать **мед и тертую черную редьку** в равных количествах, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды;

◆ свежий **сок сельдерея** принимать по 2 ст. ложки 2 раза в день (противопоказан при язвенной болезни);

◆ **сок свежей капусты** по 1 ст. ложке за 30 минут до еды ежедневно принимать в течение месяца.

А о том, какие натуральные желчегонные средства вам подойдут, нужно посоветоваться с врачом.

Желчный пузырь сбережет диета

Так как желчно-каменной болезни, как правило, сопутствует холецистит, то необходимо придерживаться определенной диеты.

Ограничения в питании следует соблюдать во время обострения болезни.

Запрещается употреблять мясные и рыбные бульоны, лук, чеснок, соленья, копчености, пряности. Пища должна отвариваться, готовиться на пару или запекаться. Жареные блюда, блюда во фритюре, продукты-гриль исключаются. В период обострения рекомендуется избегать мясных субпродуктов, жирных сортов мяса, сырых фруктов и овощей, черного хлеба, большого количества соли. Пищу лучше употреблять в протертом виде.

Вне обострения питаться рекомендуется часто (4-5 раз в день) и небольшими порциями. Нежелательными «гостями» на вашем столе

остаются сдобное и слоеное тесто, жареные пирожки, мясные, рыбные и грибные бульоны, жирные сорта птицы, мяса и рыбы, мясные субпродукты, копченые блюда, консервы, жирные сметана и творог, яйца вкрутую, шпинат, щавель, редька, чеснок, грибы, редис, все кислые фрукты и ягоды, кислые напитки и соки, крепкий кофе, особенно без молока, крепкие алкогольные напитки, пиво, острые соусы, пряности.

Полезными для печени и желчного пузыря считаются хлеб пшеничный и ржаной (вчерашней выпечки), супы на овощном отваре, вегетарианские борщи и щи (при этом овощи не пассеруются, а варятся); разрешены также молочные супы с макаронными изделиями, нежирная отварная говядина, телятина, свинина, кролик, курица, нежирные сорта рыбы, картофель, капуста, кабачки, свекла, морковь (отварные

или запеченные), молоко, кефир, простокваша, йогурт, блюда из творога, полужирный творог, сладкие фрукты и ягоды, а также соки из них. Сметана разрешается нежирная и в

качестве приправы. Яйца - в виде омлета, желательно без желтков. Приветствуются чай и кофе с молоком, молочные, фруктовые соусы без специй, кисели и компоты.

Яблочный сок от камней и песка

В борьбе с желчно-каменной болезнью мне помогает яблочный сок. Мои яблони всегда дают хороший урожай, поэтому приходится, чтобы яблоки не пропадали, заготавливать много яблочного сока. Для изгнания камней из печени и желчного пузыря он просто незаменим.

В первые 2 дня лечения следует пить яблочный сок каждые 2 часа по одному стакану. Первый стакан сока я выпиваю утром натощак в 8 часов, а в 10 часов пила уже 2-ой стакан сока.

На третий день лечения в 8 часов утра надо выпить 2 стакана яблочного сока, а через полчаса 0,5 стакана рафинированного подсолнечного масла. Сразу же нужно выпить еще один стакан сока, но разбавленный наполовину водой.

Для профилактики через 3 недели надо повторить курс яблочной сокотерапии. Попробуйте этот метод, и ваши органы начнут работать в полную силу, вы словно помолодеете. Вот только не надо после того, как выгоните камни, сразу же начинать есть жареное, соленое и острое. Питание должно быть умеренным. Это надолго гарантирует хорошее самочувствие.

А еще можно использовать для растворения в желчном пузыре

каменной свекольный сироп. Он их растворяет постепенно и относительно безболезненно. Для приготовления сиропа надо несколько свеколок среднего размера помыть, порезать (но не чистить) и варить на малом огне до тех пор, пока отвар не загустеет.

Пить его по четверти стакана 3 раза в день до еды. На ночь на область печени можно поставить теплую грелку. Это способствует безболезненному выходу камней.

Каждую весну моя бабушка собирала березовые листья размером с рублевую монетку. Чтобы в печени не «завелись» камни или песок, она заливала 2 ст. ложки листьев стаканом кипятка и кипятила на малом огне до половины объема жидкости. Принимала в течение 3 месяцев по 1 дес. ложке отвара 3 раза в день за час до еды. Никаких камней в желчном пузыре и не оставалось.

Можно заваривать и сухие листья березы. 1 ст. ложку с верхом сырья залить стаканом кипятка, кипятить на малом огне 20 минут, настоять, укутав, час, процедить и пить утром и вечером по стакану за 30 минут до еды.

**Г.ХЛЕБОРОДОВА, г. Ачинск
Красноярского края.**

О некоторых способах выведения камней

ТРАВОЛечение

Если в желчном пузыре имеются камни, необходимо прежде всего пройти обследование для установления их размеров и состава.

Начинайте с применения трав, обладающих наиболее мягким действием. **Чай из ромашки** обладает как противовоспалительным, так и антиспазматическим действием, он мягко стимулирует пищеварительный процесс в целом.

Корень одуванчика считается мягким, тонизирующим печень и желчный пузырь средством. Готовьте из него отвар и принимайте по небольшой чашке 3 раза в день за 20 минут до еды.

НАТУРОПАТИЯ

Болезненные состояния желчного пузыря, независимо от того, есть в нем камни или нет, плохо влияют на процесс переваривания жиров. Поэтому при больной печени необходимо огра-

ничить потребление животных жиров и молочных продуктов и увеличить в своем рационе количество овощей и фруктов. Чтобы усилить выработку и отток желчи, полезно есть такие овощи, как **артишоки и горькие салаты**, например, из листьев цикория. Следует употреблять в пищу больше **чеснока и фруктов**, прекрасным средством является и **лимонный сок** (если не болит желудок). Заправляйте салаты небольшим количеством легких растительных масел - оливкового или подсолнечного.

АРОМАТЕРАПИЯ

Если в желчном пузыре или в печени обнаружены камни, ароматерапия не окажет радикальной помощи, однако теплые компрессы на правую сторону живота с использованием разведенного **лавандового, майоранового или розмаринового масла** помогут быстро снять спазмы и колики.

Болтушка от камней

Чтобы очистить печень и желчный пузырь, а также вывести небольшие камни, приготовьте болтушку.

В 3-литровую банку вылейте 300 г меда, сверху на мед выложите по одному 6 предварительно вымытых яиц и залейте 1,5 л молока. Завяжите горлышко банки чистой тканью (лучше марлей) и поставьте на 2 недели в теплое место настаиваться. Мед и яичная скорлупа растворятся, но содержимое яиц останется в

тонкой пленке и белок их будет жидким, а желток - твердым. Когда яйца всплывут - болтушка готова.

После этого снимите с болтушки верхний слой сливок и осторожно вылейте ее в кастрюлю через дуршлаг. Жидкость прольется в кастрюлю, а творог и яйца в пленке останутся на дуршлаге. Проколите их острым ножом, слейте белки в кастрюлю, а желтки с пленкой выкиньте.

Должно получиться 1,5 л жид-

кости. Еще раз ее процедите и поставьте на хранение в холодильник. Принимать по четверти стакана 2 раза в год 1 раз в день в течение

весны и осени. Это снадобье очень хорошо очищает организм.

Р.САФИУЛЛИНА, г. Уфа, Башкортостан.

Курсы болиголова требуют осторожности

Хочу поделиться своим опытом выведения камней из желчного пузыря. Мне помогла настойка болиголова.

Настойку готовьте так. В банку из темного стекла насыпьте стакан сухой травы и залейте 0,5 л водки. В течение 21 дня настойка должна настаиваться. После этого процедите настойку в бутылку из темного стекла и поставьте в холодильник.

Принимать ее следует от одной капли и до сорока. Ежедневно добавлять по одной капле на прием. Дойдя до сорока капель, начинайте принимать настойку по убывающей, ежедневно убавляя по капле, пока вновь не дойдете до одной на при-

ем. Это первый курс. После этого я сделала десятидневный перерыв и снова пила настойку болиголова. Принимала ее ежедневно утром натощак за час до еды, ничем не запивая. Мне хватило двух курсов, чтобы избавиться от камней.

После первых дней приема настойки болиголова могут появиться тошнота, тяжесть в голове и легкое пошатывание. Так организм реагирует на болиголов. Но такое состояние проходит через 3-4 дня, а потом наступает улучшение.

С.КОРСУНОВА,
Демидовский район
Смоленской области.

■ От редакции

Болиголов - растение ядовитое, будьте осторожны! Прежде чем принимать настойку, описанную в рецепте, посоветуйтесь с лечащим врачом.



ФИТОаптечка

Соссюрея иволистная - действенное средство против лямблиозного холецистита. 1 ст. ложку измельченной травы заливают стаканом кипятка, настаивают 3 часа и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Н.ТРАВИНА, г. Богородск Нижегородской области.

Дискинезия

Кровь нуждается в желчи

Интересно, а что представляет из себя желчь и какова ее роль в нашем организме?

Г.ПИСЬМЕННЫЙ, г. Рыбинск Ярославской области.

Желчь - это желто-зеленая жидкость с горьким вкусом. Часть выработанной печенью желчи уходит с кровью, а другая часть выливается в желчный пузырь. Желчь, уходящая с кровью, перемешивается с ней и поступает в нуждающиеся в ней органы, а также разжижает кровь, помогая ее прохождению по узким сосудам.

Из пузыря желчь по желчным

протокам поступает в кишечник, где участвует в пищеварении, расщепляя жиры.

Признаками проблемного желчного пузыря являются землистый цвет лица, горечь во рту, боль под печенью, в боках, в сердце, ощущение сжатия головы и подбородка, горячие ступни ног, озноб, потливость, опухание желез под мышками, боли в бедрах, коленях и суставах.

Дискомфорт в подреберье

Расскажите о дискинезии желчевыводящих путей.

М.ТРУХИН, Вадский район Нижегородской области.

Слово «дискинезия» имеет греческое происхождение: приставка «dys» означает «нарушение», а корень «kinetos» - «подвижный». Следовательно, дискинезия желчевыводящих путей - это нарушение их подвижности. Подчас мы

не подозреваем о проблеме, хотя и жалуемся на боли в боку.

БОЛЬ С ХАРАКТЕРОМ

У здоровых людей желчь вырабатывается печенью, накапливается в желчном пузыре и по мере необ-

ходимости поступает в кишечник. У больного человека эти взаимоотношения нарушены. Желчь может либо постоянно выбрасываться из желчного пузыря маленькими порциями, либо, наоборот, застаиваться там, либо перемещаться очень резко, что сопровождается болями.

При повышенных тонусе и моторике желчного пузыря и желчных путей боль в правом боку возникает приступообразно. Боль может быть также ноющей или схваткообразной; иногда боли при дискинезии напоминают приступы колики при желчно-каменной болезни. Боли могут отдавать в правую лопатку, плечо, порой даже в область сердца (в связи с чем больных иногда ошибочно направляют на консультацию к кардиологу). Наряду с этим отмечаются тупые, давящие или ноющие боли, которые беспокоят больных постоянно, то усиливаясь, то затихая. Боли могут усиливаться при беге, быстрой ходьбе, поднятии тяжестей.

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

ДОРОГИ К ДИСКИНЕЗИИ

Это болезни нервной и эндокринной системы, а также пищеварительного тракта (в первую очередь - холецистит, дистрофия печени, гепатит), тяжелые инфекции, интоксикации, недостаток витаминов в пище, неправильное питание. Замечено, что при сидячем образе жизни, особенно у людей старше 40 лет или людей худощавого телосложения, чаще развивается дискинезия с пониженным тонусом. Способствует этому редкое питание, с большими интервалами

между приемами пищи. Зато у молодых, особенно увлекающихся специями и острыми блюдами, возникает дискинезия с повышенным тонусом и сильными болями. Обострение недуга провоцируют волнения и стрессы, у женщин - месячные.

РЕЖИМ И ДИЕТА

Дискинезию лечат, прежде всего, режимом и диетой. При обострении болезни исключаются повышенные нагрузки - как физические, так и (желательно!) эмоциональные.

Диета - почти как у здоровых людей: ведь воспаления при дискинезии нет, есть только нарушение функции. Пищу принимать рекомендуется все-таки более часто, до 5-6 раз в день. Особую роль врачи отводят кефиру, ряженке, йогурту - рекомендуется перекусывать ими между завтраком, обедом и ужином. Оптимально, чтобы объем пищи в течение дня распределялся так: первый завтрак - 20%, обед - 30-35%, полдник - 15%, ужин - 15-20%, утренний и вечерний прием кефира - 10% от общего числа калорий. Ужин должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна, без обильных мясных блюд. Такой ритм питания создаст желчным путям наилучшие условия. При дискинезии со сниженным тонусом полезны желчегонные продукты: сливочное и растительное масло, сливки, сметана, яйца, а также фрукты, овощи, черный хлеб.

Не рекомендуются употреблять перец, горчицу, хрен, лук, чеснок, редис, редьку; грибы, соленья и консервы; мясные и рыбные бульоны; баранье, свиное, говяжье и гусиное сало; копчености, острые приправы и соусы; кондитерские изделия с кремом, сдобное тесто, шоколад, кофе, какао; колбасу с жиром и жирную рыбу; при дискинезии с повышенным

тонусом – ржаной хлеб, горох, бобы, холодные коктейли, мороженое, газированные напитки.

Такой диеты следует придерживаться как минимум год. Кроме этого, применяются желчегонные средства, травы и физиотерапия, лечение минеральными водами.

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

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

Рекомендуются тюбажи. При дискинезии со сниженным тонусом они назначаются 1-2 раза в неделю, на курс – 4-8 процедур.

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

Ольга СОРОКИНА, врач, кандидат медицинских наук.

■ Кстати

Специальные методы обследования позволяют выявить нарушения подвижности желчных путей. Для диагностики применяются рентгенологическое исследование или дуоденальное зондирование. В последние годы все шире используются ультразвуковые методы, например динамическая эхохолецистография. Она позволяет быстро, точно и безопасно оценить скорость и величину сокращения желчного пузыря и желчных протоков. Важно в процессе обследования установить форму дискинезии - от этого будет зависеть метод лечения.

Полезный совет

Снять боли при воспалении желчных путей можно, принимая по четверти ч. ложки 3 раза в день растертые в порошок плоды можжевельника (ничем не запивая).

В качестве желчегонного средства используют настой плодов можжевельника. 1 ст. ложку сухих измельченных плодов заливают стаканом крутого кипятка, настаивают и процеживают. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

В.ШАНИНА, г. Гусь Хрустальный Владимирской области.

О формах дискинезии

Что представляют собой желчевыводящие пути, какие патологии в них чаще всего встречаются? Расскажите о современных методах лечения желчных протоков.

А.КУСКОВА, Пронский район Рязанской области.

Желчь - важнейший участник нашего пищеварения. Она вырабатывается в печени, затем поступает в желчный пузырь, а оттуда доставляется в двенадцатиперстную кишку. Желчный пузырь и протоки - это и есть желчевыводящие пути. Их стенки имеют мышечный слой и могут сокращаться, что обеспечивает продвижение желчи. В некоторых местах мышечный слой утолщен и образует сфинктеры - своеобразные ворота для желчи. Когда пища не поступает и желчь не нужна, сфинктеры закрыты. Но уже через десять минут после начала трапезы начинается выделение желчи. Желчный пузырь сокращается и выталкивает ее в протоки. Одновременно (и это очень важно) раскрываются мышечные ворота, и желчь быстро изливается в двенадцатиперстную кишку.

Нарушение двигательных функций - самая частая патология желчных путей. Страдают обычно дети и молодые люди, причем, как правило, женского пола. Тонкая организация желчевыделения реагирует на малейшие сдвиги в работе организма. Наиболее частые причины заболевания - неврозы, болезни органов пищеварения, аллергия, всевозможные эндокринные расстройства (особенно нарушение функции яичников, заболевания щитовидной железы). У детей неблагоприятный психоэмоциональный фон, который

нередко связан с посещением детского сада или школы, также ведет к нарушениям функции желчных путей.

Врачи выделяют две основные формы дискинезии. При гиперкинетической форме тонус желчного пузыря повышен и его сокращения происходят слишком быстро и сильно. Сфинктеры при этом раскрываются недостаточно. Это вызывает резкие болевые ощущения в правом подреберье. Приступы боли обычно кратковременны и редко продолжаются больше одного часа. Как правило, они возникают не на пустом месте, а провоцируются отрицательными эмоциями, волнениями, нервными перегрузками. У женщин обострения заболевания бывают связаны с менструальным циклом, так как во время месячных тонус желчного пузыря обычно повышен.

Гипокинетической формой дискинезии чаще страдают люди старшего возраста. Ее причина - недостаточно интенсивное сокращение желчного пузыря. Эта форма также проявляется болью в правом подреберье. Правда, боль обычно несильная, но зато длительная, носит тупой, нередко распирающий характер.

Дискинезия желчевыводящих путей хотя и считается заболеванием не очень опасным, но неприятна прежде всего своими последствиями. Многие специалисты считают дис-

кинезию началом желчно-каменной болезни.

Специальные методы обследования позволяют выявить нарушения подвижности желчных путей. Для диагностики применяются рентгенологическое исследование или дуоденальное зондирование. В последние годы все шире используются ультразвуковые методы, например динамическая эхохолестистграфия. Она позволяет быстро, точно и безопасно оценить скорость и величину сокращения желчного пузыря и желчных протоков. Важно в процессе обследования установить форму дискинезии - от этого будет зависеть метод ее лечения.

Необходимое условие лечения дискинезии - соблюдение диеты. Для гиперкинетической формы - это частое дробное питание, которое способствует лучшему опорожнению желчного пузыря. Блюда должны быть преимущественно протертыми и отварными, не слишком жирными или острыми. Побольше фруктов и

ягод в любом виде! По сей день широко применяется старинный способ лечения - питье минеральных вод. При этой форме болезни рекомендуются воды с низкой и средней минерализацией. Воду надо пить горячей, 0,5 стакана за полчаса до еды. Из лекарственных препаратов применяются в основном спазмолитики.

Диета при гипокинетической форме обязательно должна включать продукты, обладающие желчегонным действием. Хорошо помогают растительные желчегонные сборы. В их состав обычно входят цветки бессмертника, тысячелистник, листья мяты, плоды кориандра и др.

Минеральные воды используются и здесь, но только с высокой степенью минерализации. Их надо пить холодными или слегка подогретыми, по 1-1,5 стакана за 30-60 минут до еды.

Дискинезию лечат также с помощью физиотерапии. Последние годы все чаще применяется лазер, иглорефлексотерапия.

Полезный совет

В качестве желчегонного средства пейте свежий сок листьев щавеля по 0,5 ч. ложки на 1 стакан подслащенной воды.



ФИТОаптечка

Отвар корней одуванчика лекарственного обладает желчегонными свойствами. 1 ч. ложку измельченных корней залить стаканом воды, кипятить 20 минут. Пить по 0,5 стакана 2-4 раза в день.

С.ОСИНКИНА, г. Семенов Нижегородской области.

Дискинезия по гипотоническому типу

Мне 21 год, но вот уже 2 года я не живу, а мучаюсь. Диагнозы: дуодено-гастральный рефлюкс (много желчи), синдром неязвенной диспепсии, вегетососудистая дистония, синусовая аритмия, двусторонний гидрокаликоз, двусторонний нефроптоз, тревожно-депрессивное расстройство, гипотония (давление 90/60, иногда 80/50).

Не дают покоя не проходящие ни днем, ни ночью боли во всем животе (особенно в левом подреберье), постоянная тошнота, урчание, запоры, вздутие, тяжесть в обоих подреберьях, горечь во рту, слабость, сильное головокружение (боюсь упасть в обморок), хроническая усталость, бессонница.

Н.ГАВРИЛОВА, г. Старый Оскол Белгородской области.

На вопрос отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА:

- Судя по жалобам, которые вы описали, основная ваша патология - это дискинезия желчевыводящих путей по гипотоническому типу.

Эта проблема тесным образом связана с вашим образом жизни, состоянием нервной системы, питанием. Поэтому, прежде всего, необходимо нормализовать режим питания, труда и отдыха, а также состояние нервной системы.

Основная задача - разгрузить печень и желчный пузырь, чтобы не было выработки большого количества секрета. Для этого надо ограничить потребление животных жиров. Желательно свести к минимуму пищу с высоким содержанием

легкоусвояемых углеводов (сладостей). Постарайтесь избегать жареной, копченой пищи, блюд корейской кухни, уксусных добавок, маринадов, острых приправ.

Хорошо пить минеральные воды с повышенным содержанием магния - эссенуки, «Смирновская», «Славяновская», так как они обладают желчегонным действием. Лучше их использовать в теплом виде и без газа.

Разделите по времени прием пищи и воды. Через 1,5-2 часа после еды вы начнете ощущать сухость во рту. Это как раз и означает, что наступило идеальное время для утоления жажды. Причем лучше всего пить простую воду.

Мясо, рыбу и яйца не следует есть с хлебом, картофелем и крупами. Они лучше усваиваются вместе с овощами и зеленью. Кашу нужно варить только на воде и есть ее не с сахаром, а с медом. Нельзя употреблять картофель с другими крахмалистыми продуктами (хлебом, например). Это приводит к брожению, образованию избытка слизи, а также запорам. Нельзя заканчивать еду сладким или фруктовым десертом. Не стоит перекусывать в промежутках между

едой. В это время желудок должен отдыхать. Впрочем, за полчаса или час до обеда можно съесть что-нибудь из фруктов или выпить сок.

Лучше есть почаще (5-6 раз в день), но малыми порциями, чтобы пища хорошо переваривалась.

Обязательно должен быть полноценный сон (8 часов) и 2-часовая прогулка на улице. А лучше запишитесь на аэробику или танцы.

Желчегонные препараты и травы можно использовать курсами.

Полезный совет

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

Доктора советуют

При дискинезии желчевыводящих путей воспользуйтесь советами врачей.

◆ Как вспомогательные средства при дискинезии используются гепатопротекторы - препараты, улучшающие и защищающие печеночные клетки (ростопша, препараты солянки холмовой, эссенциале форте).

◆ При дискинезии часто развивается дисбактериоз, поэтому желательны использовать препараты для его предупреждения (линнекс, бифидобактерин, лактобактерин, нарин). Плюс препараты, улучшающие состояние собственной микрофлоры (хилакфорте, дюфалак, лактусан).

◆ При дискинезии показан общеукрепляющий комплекс, повышающий общий тонус мускулатуры -

ходьба, плавание, лыжи, занятия с нетяжелыми гантелями. Принцип комплекса заключается в статическом и динамическом напряжении мышц брюшного пресса, наклонах туловища вперед из положения лежа, сидя, стоя, велосипед, подъем ног из положения лежа. Хороший эффект оказывает упражнение, когда пациент поочередно втягивает и раздувает живот. Не помешает разминающий массаж крупных мышечных групп (плеч, рук, бедер, ягодиц, голеней).

◆ Очень полезно мумие, которое лучше принимать в растворе на соке алое (5 г на 150 мл сока по 1 ч. ложке). Курс (15-20 дней) повторяют

через две недели, принимая в перерыве настойку прополиса (20-30 капель три раза в день перед едой).

◆ Из продуктов в период лечения особенно полезна морковь, запаренный в термосе шиповник, одуванчик во всех видах. Эти продукты не только желчегонны, но и прекрасно оздоравливают печень.

◆ Великолепным очистительным и целебным средством для желчного пузыря, печени, почек, предстательной и других половых желез является смесь морковного, свекольного и огуречного соков. Ежедневно выпивая пару стаканов этого овощного сока

плюс сок одного лимона в смеси с полстаканом горячей воды, можно избавиться от песка и камней.

◆ При малоподвижном образе жизни, нерациональном питании с очень большими интервалами между приемами пищи сравнительно часто выявляется гипокинетическая форма дискинезии. Частое, но нерегулярное питание, чрезмерное увлечение острыми блюдами, систематическое применение в пищу специй, раздражающих слизистую оболочку пищеварительного тракта, предрасполагают к возникновению гиперкинетической дискинезии желчных путей.

Какие травы поднимут тонус?

Эти рецепты рекомендуются при заболеваниях желчевыводящих путей и печени.

При дискинезии с повышенным тонусом желчного пузыря и желчных путей

◆ Цветы ромашки - 2 части, мята перечная - 1 часть, корень солодки - 1 часть, трава пустырника - 1 часть, плоды укропа - 1 часть. 1 ст. ложка сбора заливается стаканом кипятка, затем настаивается в течение 30-45 минут и процеживается. Принимается по трети стакана за полчаса до еды в течение 30 дней.

При дискинезии с пониженным тонусом желчного пузыря и желчных путей

◆ Трава володушки, плоды шиповника, пастушья сумка, лист карипвы, трава зверебоя, трава душицы - по 1 части, трава гречихи - 2 части. 1 ст. ложка сбора заливается стаканом

кипятка, настаивается в течение 30-45 минут и процеживается. Принимается по трети стакана за полчаса до еды в течение 30 дней.

◆ Рекомендуется также пить настои трав кукурузных рыльцев, бессмертника, ромашки, листьев крапивы (1 ст. ложка сырья заливается одним стаканом кипятка, настаивается 45 минут и процеживается; затем доводится до первоначального объема и принимается по 0,5 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды).

При хроническом холецистите

◆ Корень цикория, листья мяты перечной, корень одуванчика, корни дудника - по 25 г. 1 столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают и процеживают; принима-

мают по стакану утром и вечером за 10-15 минут до еды.

◆ Цветки бессмертника — 20 г; листья крапивы, мяты перечной, трава шалфея и плоды шиповника — по 10 г каждого. 2 столовые ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по полстакана за 15-20 минут до еды.

◆ Корни цикория, трава зверобоя, трава тысячелистника и хвоща полевого — по 1 ст. ложке. 2 ч. ложки сбора залить стаканом кипятка, настаивать 45 минут, затем процедить. Принимают по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером) перед едой.

Возможность применения сборов предварительно обсудите с врачом.

■ Кстати

Наилучшее время проведения тюбажа с 18 до 20 часов. Вначале нужно принять таблетку но-шпы, а через 20 минут съесть ложку меда и выпить 0,5-1 л щелочной минеральной воды. Лечь на правый бок с теплой грелкой на области печени, лежать 2 часа.

Татьяна КОНЫШКИНА,
врач, кандидат медицинских наук.

Как правильно провести тюбаж?

Для улучшения оттока желчи хорошо применять тюбаж или, как его еще называют, слепое зондирование желчного пузыря. При этом происходит промывание желчных протоков.

Лечебный тюбаж особенно полезен при сниженном тоне желчного пузыря и протоков.

Процедуру проводят либо утром натощак, либо вечером перед сном через два часа после еды. Больной сначала должен выпить стакан минеральной воды (подогретой до 40 градусов) или раствор сорбита или ксилита (1 ст. ложка на 0,5 стакана теплой воды). Если вас мучают поносы, то сорбит и магний в минералку добавлять не нужно, а если запоры,

то можно увеличить их дозу, добавив не десертную, а столовую ложку.

После этого ложитесь на правый бок, под правое подреберье положите теплую грелку. Оставайтесь в таком положении 1-2 часа. Затем (желательно в положении сидя) нужно сделать несколько дыхательных упражнений: глубокий вдох с последующим удлиненным выдохом.

Эти упражнения массируют печень сокращающейся диафрагмой и улучшают отток желчи. Если тюбаж проведен эффективно, то в течение дня появляется более обильный, чем обычно, стул, иногда несколько разжиженный и интенсивно окрашенный желчью. При отсутствии стула полезно в середине или в конце

дня сделать очистительную клизму. Лечебные тюбажи можно проводить ежедневно или через день, не менее 8 процедур на курс.

Противопоказаны тюбажи при обострениях холецистита и эрозивно-язвенных процессах в желудке и двенадцатиперстной кишке.

Желчегонные: за и против

Принято считать, что отвары желчегонных трав — это безопасные средства самопомощи. Как правильно их применять?

Ф.ГОЛУБИЧКИНА, Советский район Кировской области.

Советует доктор медицинских наук Эмилия Прохорова ЯКОВЕНКО.

— В определенных случаях желчегонные препараты полезны. Они стимулируют пищеварение, усиливают моторику кишечника, уменьшают вероятность запоров. Кроме того, желчь обладает бактерицидным действием, предупреждает избыточное размножение микробов в тонкой кишке. С ней из организма выводятся некоторые вредные вещества и холестерин. При недостатке желчных кислот невозможно нормальное всасывание жирорастворимых витаминов и повышается риск возникновения остеопороза.

Но в некоторых ситуациях безобидные желчегонные травы могут нанести вред. Поэтому самолечение нежелательно.

Когда желчегонные препараты могут быть опасны?

Стимулировать выработку желчи нельзя при панкреатите, гепатите с наличием высокой активности. Желчегонные средства могут только усугубить состояние при циррозе печени и синдроме раздраженного кишечника с преобладанием диареи.

Прием желчегонных препаратов существенно увеличивает нагрузку на клетки печени, снижает содержание в ней антиоксидантов. В первую очередь это касается многокомпонентных смесей из лечебных трав. К ним относят многие желчегонные, слабительные, успокаивающие сборы. Особенно непредсказуемо действуют на организм растительные средства для снижения веса китайского или тибетского происхождения.

Поэтому **перед применением желчегонных препаратов необходима консультация врача.** Он назначит анализы, которые выявляют отклонения в работе печеночных клеток. Если у человека значительно повышены так называемые печеночные ферменты, желчегонные препараты не рекомендуются.

Многие считают, что при помощи желчегонных средств можно изгнать мелкие камешки из желчного пузыря. Это не так. Если в пузыре уже сформировались камни, выгонять их самостоятельно весьма опасно.

Ведь они могут застрять в желчных протоках и перекрыть путь желчи.

Желчегонные препараты можно использовать лишь для профилактики камнеобразования в желчном пузыре. Их назначают, когда по данным УЗИ в полости пузыря находится вязкая желчь.

Наиболее часто рекомендуют длительный курс препаратов урсосана или урсофалька. Они разжижают желчь и даже могут растворить мелкие холестериновые камни.

С целью профилактики применяют и растительные препараты, в частности гепабене. В его составе экстракты расторопши и дымянки. Первая улучшает работу клеток печени, а вторая улучшает сократимость желчного пузыря и способствует выделению желчи.

Иногда при изменениях густоты

желчи назначают другие растительные лекарства или аллохол, содержащий желчь животных.

Освобождение желчного пузыря с застоявшейся желчью при помощи лечебной минеральной воды применяется и в народной, и в официальной медицине. Эта процедура называется - лечебный тюбаж. Ее советуют проводить при тупых ноющих болях или чувстве тяжести в правом подреберье.

Перед первым тюбажем обязательно ультразвуковое исследование печени и желчного пузыря. Оно должно подтвердить, что желчь действительно застаивается, а в пузыре нет мелких желчных камней. При желчно-каменной болезни тюбаж противопоказан, так как камни могут сдвинуться с места и застрять в желчных протоках.

Ревень вылечил печень

От болей в печени бывшая наша фельдшерица посоветовала мне лечиться ревенем. После долгих поисков этого растения мне удалось купить 2 куста, которые я посадила около своего дома на грядке. Ухаживала за растением до конца сентября, пока не закончилась в нем циркуляция сока, а потом приступила к лечению.

Возраст ревеня должен быть не менее двух лет. Используют его корни, которые выкапывают в период с 25 сентября по 20 октября. Затем их аккуратно промывают, нарезают на кусочки, сушат в духовке и измельчают до кусочков в 1 см.

Для приготовления настойки берут 3 ст. ложки измельченных корней, заливают 0,5 л водки и настаивают

7 дней в темном и теплом месте. На курс лечения печени требуется 2 бутылки настойки. Принимать ее надо по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды, не запивая водой.

Выпив всю дозу настойки, я сначала не заметила улучшения, но через 2 недели печень перестала меня беспокоить, а еще через месяц я могла позволить себе есть и кислое, и соленое. Ревень совершил чудо!

Теперь спаситель-ревень всегда растет у меня на грядке возле дома. Делюсь я им щедро со всеми знакомыми и получаю за это благодарности.

В.МАЗЕЛЬСКАЯ,
Сычевский район
Смоленской области.

Холецистит

Воспаление желчного пузыря

У меня хронический холецистит. Расскажите об этом заболевании. Как его нужно лечить?

Т.САЯНОВА, г. Волжский Волгоградской области.

Хронический холецистит - хроническое воспаление желчного пузыря. Заболевание это распространенное, чаще встречается у женщин.

Бактериальная флора (кишечная палочка, стрептококки, стафилококки и др.), в более редких случаях - анаэробная инфекция, глисты и грибки, вирусы гепатита могут стать причиной холецистита. Основным фактором возникновения заболевания является застой желчи в желчном пузыре, к которому могут приводить желчные камни, сдавления и перегибы желчевыводящих протоков, дискинезии желчного пузыря и желчевыводящих путей, нарушения тонуса и двигательной функции желчных путей под влиянием различных эмоциональных стрессов, эндокринных расстройств.

Застой желчи в желчном пузыре также способствуют опущение внутренних органов, беременность, малоподвижный образ жизни, редкие приемы пищи и др. Непосредственным толчком к вспышке воспалительного процесса в желчном пузыре часто становятся переизбыток, прием очень жирной и острой пищи, прием алкогольных напитков, острый воспалительный процесс в другом органе (ангина, пневмония, аднексит и т.д.).

Холецистит хронический может возникнуть после острого, но чаще он развивается самостоятельно и постепенно, на фоне желчно-каменной болезни, гастрита, хронического панкреатита и других заболеваний органов пищеварения, ожирения.

Симптомы. Характерна тупая, ноющая боль в области правого подреберья постоянного характера или возникающая через 1-3 часа после приема обильной и особенно жирной и жареной пищи. Боль может отдавать в область правого плеча и шеи, правой лопатки. Периодически может возникать резкая боль, напоминающая желчную колику. Во рту возникает ощущение горечи и металлического вкуса, бывают отрыжка воздухом, тошнота, метеоризм, нарушение дефекации (нередко чередование запора и поноса), а также раздражительность, бессонница. Желтуха для холецистита не характерна.

При осмотре врач отмечает у больного увеличенную печень. Желчный пузырь в большинстве случаев не прощупывается, так как обычно он сморщен вследствие хронического рубцово-склерозирующего процесса.

Бактериологическое исследо-

вание желчи позволяет определить возбудителя холецистита. При **холецистографии** отмечается изменение формы желчного пузыря, иногда в нем обнаруживаются камни: воспалительный процесс является толчком к их образованию. Признаки хронического холецистита определяются и при **эхографии** (в виде утолщения стенок пузыря, его деформации).

Течение заболевания в большинстве случаев длительное, характеризуется чередованием периодов ремиссии и обострений. Обострения часто возникают в результате нарушений питания, приема алкогольных напитков, тяжелой физической работы, присоединения острых кишечных инфекций, переохлаждения. Прогноз в большинстве случаев благоприятный.

Лечение. При обострении хронического холецистита больных госпитализируют в хирургические или терапевтические стационары. Назначают постельный режим, диетическое питание (диета №5а), после приема пищи 4-6 раз в день пациенты принимают антибиотики и сульфаниламидные препараты. Для устранения дискинезии желчных путей, улучшения желчеоттока прописывают спазмолитические и желчегонные средства. В период стихания воспалительного процесса врач назначает тепловые физио-

терапевтические процедуры на область правого подреберья.

Из лекарственных трав для улучшения оттока желчи из желчного пузыря эффективно используются отвары цветков бессмертника песчаного (по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды), кукурузных рылец (по 1-3 ст. ложки 3 раза в день) или **жидкий экстракт этих трав** (по 30-40 капель 3 раза в день). Врачи советуют также пить желчегонный чай (продается в аптеке): 1 ст. ложку чая заварить 2 стаканами кипятка, процеженный настой принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Продолжают лечение хронических холециститов минеральной водой (эссентуки № 4 и №17, «Славяновская», «Смирновская», «Миргородская», «Нафтуса», «Ново-ижевская» и др.), а также сульфатом магния (по 1 ст. ложке 25%-ного раствора 2 раза в день) или карловарской солью (по 1 ч.ложке в стакане теплой воды 3 раза в день).

При безуспешности консервативного лечения и частых обострениях проводят хирургическое лечение хронического холецистита (обычно холецистэктомия).

Профилактика хронического холецистита заключается в соблюдении режима питания, занятиях спортом, физкультурой, профилактике ожирения, лечении очаговой инфекции.



ФИТОАПТЕЧКА

При холангите и холецистите смешать 3 части травы зверобоя, по 2 части травы полыни обыкновенной, мяты перечной, корня валерианы и 1 часть шишек хмеля. Заварить 5 ст. ложек сбора 1 л кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут и настоять 1 час. Пить по стакану 2 раза в день за 30 минут до еды.

Е.КИРЕЕВА, г. Тобольск Тюменской области.



ФИТОАПТЕЧКА

При холецистите поможет такой сбор с корнями одуванчика. Приготовьте смесь: 1,5 ст. ложки корней одуванчика, 4 ст. ложки травы зверобоя, 2 ст. ложки цветков цмина песчаного, 2 ст. ложки травы золототысячника.

1 ст. ложку смеси заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают. Принимают по 1 стакану настоя 2 раза в день за 30 минут до еды.

Ж.СОРОКИНА, г. Смоленск.

Бескаменный холецистит

Что такое бескаменный холецистит? Как его лечат?

Д.МАЛЬКОВ, г. Тында Амурской области.

Острый бескаменный холецистит возникает в связи с проникновением инфекции в желчный пузырь со сниженной эвакуаторной способностью (застой желчи способствует развитию инфекции). В развитии воспаления большое значение играет также рефлюкс панкреатического сока в желчные пути и желчный пузырь, который повреждает слизистую оболочку желчного пузыря. Очень часто острый бескаменный холецистит сочетается с воспалительными изменениями в поджелудочной железе (холецистопанкреатит).

Симптомы бескаменного хронического холецистита сходны с признаками хронического холецистита. Только боли в правом подреберье бывают не столь интенсивными, хотя и длительными. Наиболее информативными в диагностике бескаменного холецистита являются ультразвуко-

вое исследование (включая определение сократительной способности пузыря после пробного завтрака) и холецистохолангиография.

При длительном упорном течении заболевания, при неэффективности консервативного лечения показана холецистэктомия (удаление желчного пузыря).

В народной медицине для лечения бескаменного холецистита используют свежие плоды рябины обыкновенной. Вещества, входящие в состав рябиновых ягод, действуют как желчеобразующие и желчегонные, также оказывают общеукрепляющее, вяжущее и противовоспалительное действие.

Целители советуют больному бескаменным холециститом при каждом посещении бани выпивать 0,5 стакана свежего свекольного сока.

Также при холецистите помогает

овес. Возьмите стакан хорошо промытого овса и залейте 0,5 л воды. Затем кипятите на малом огне, пока объем жидкости не уменьшится вдвое. Теперь нужно добавить в отвар 2 ст. ложки меда и еще поварить

5 минут. Отвар нужно выпить в течение дня. Лечиться овсяным отваром нужно 2-3 недели.

А вот Ванга советовала больным бескаменным холециститом есть по 2 груши по утрам до еды ежедневно.

Корень аира поможет в лечении

После холецистэктомии я перенесла холецистопанкреатический синдром, приступы порой были даже сильнее, чем до операции. Рецептов за время болезни у меня накопилось очень много, но главное, что я поняла, - это строго соблюдать диету, назначенную врачом. А народные средства помогают болезни «держаться в узде».

1 ст. ложку семян **тмина** залейте в термосе стаканом кипятка, настаивайте ночь. Утром процедите, разделите на 4 части и выпейте в течение дня. Залейте 1 ст. ложку **корня аира** стаканом кипятка, настаивайте в тер-

мосе в течение ночи, процедите, принимайте по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день. Курс лечения - 3 недели.

Накапайте перед сном 20 капель настойки **прополиса** в половину стакана горячего кипяченого молока. Принимайте так прополис в течение 6 месяцев.

Стакан **гречки** залейте свежим **кефиром**, размешайте. Натощак выпейте стакан воды, а затем съешьте гречку с кефиром. Лечитесь гречкой в течение месяца.

Т.СТОЖАРОВА, Зуевский район Кировской области.

Как избавиться от лишней желчи

Говорят, что камни в желчном пузыре обязательно приводят к хроническому его воспалению. Так ли это? Как можно избавиться от лишней желчи?

О.ТРУБЕ,
Октябрьский район Курской области.

Хронический холецистит (хроническое воспаление желчного пузыря) развивается постепенно, как

правило, на фоне желчно-каменной болезни, гастрита с пониженной кислотностью, хронического панкреа-

тита и других заболеваний органов пищеварения. Распространенное мнение о том, что хронический холецистит обязательно должен сочетаться с желчно-каменной болезнью, признано медиками неверным. Если в желчном пузыре образовались камни, говорят о калькулезном холецистите, а при их отсутствии - о бескаменном. Однако именно бескаменный холецистит часто предшествует образованию камней.

Лечение. Боль и дискомфорт при обострениях хронического холецистита вызывается спазмами желчного пузыря и дискинезией желчных путей, поэтому врачи для снятия болезненных ощущений применяют наиболее эффективные спазмолитические средства. Широкое распространение получили такие спазмолитики, как атропин, метацин, препараты красавки, спазмолитин. Но надо знать, что эта группа лекарственных препаратов противопоказана при глаукоме, аденоме предстательной железы, беременности, что ограничивает их применение у

значительной части больных.

Другая группа спазмолитиков, таких как дротаверин, папаверин, бенциклан, действует на гладкую мускулатуру, обеспечивая противовоспалительский, а значит, и противоболевой эффект. Однако эти препараты влияют на всю гладкую мускулатуру, в том числе кровеносных сосудов и мочевыводящих путей, и это может вызвать учащение сердцебиения, задержку мочи, сухость во рту, слабость, расстройство зрения.

В связи с этим большинство специалистов отдает предпочтение спазмолитикам, которые не обладают системным действием и строго избирательно воздействуют на клетки желудочно-кишечного тракта, а это позволяет добиваться строго запрограммированного эффекта и избегать побочных эффектов.

Для улучшения оттока желчи, как правило, назначают желчегонные средства, такие как аллохол, холензим, отвары кукурузных рыльцев и цветков главной желчегонной травы - бессмертника.

Что показывают анализы

В анализах при остром холецистите выявляют следующие изменения.

В крови определяются лейкоцитоз и повышенная СОЭ. Уровень билирубина в сыворотке крови в первые часы заболевания часто в пределах нормы. **В моче** часто увеличено количество уробилина, иногда определяются желчные пигменты.

Рентгеноконтрастные исследования для диагностики острого холецистита считаются малоэффективными. Противопоказано дуоденальное зондирование.

Больной с подозрением на острый холецистит должен находиться под наблюдением врача (в стационаре), причем каждые 2 часа его необходимо осматривать.



ФИТОаптека

Красавка (белладонна обыкновенная) используется при лечении холецистита. Из нее готовят настойки и настои.

Настойка: листья растения настаивают на 40%-ном спирте в соотношении 1:10 в течение двух недель. Процеживают. Принимают по 5-10 капель 2-3 раза в день.

Настой: 1 ст. ложку сухих листьев заливают 0,5 л кипятка, плотно закрывают и настаивают 2 часа в теплом месте. Процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

О. БЕЛОБРОВА, г. Майкоп-06, Республика Адыгея.

Ценность желтой ромашки

Желтая ромашка (пуговка крапиволистная, полевые ноготки) - многолетнее травянистое серовато-зеленое растение. Листья дважды перисто-рассеченные. Цветочные корзинки крупные, желтого цвета. Растет вдоль дорог, полей, оврагов.

Желтая ромашка применяется в народной медицине. Для лечения используются и стебли, и листья, и цветки. Растение обладает желчегонным, потогонным, мочегонным, противоглистным, противомаларийным и кровоостанавливающим действием.

Желтая ромашка хорошо зарекомендовала себя при лечении желчного пузыря и поджелудочной железы.

Настой этого растения способствует восстановлению клеток печени, активизирует их работу, снимает спазм желчных протоков,

тем самым выводя токсины из организма.

Траву применяют в молотом виде. Настой готовится так же, как чай. Вода во время заваривания не должна кипеть, иначе улетучиваются ценные эфирные масла. На 1 стакан кипятка берут 2 ч. ложки травы с цветочными корзинками. Настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день при простудных заболеваниях, желтухе, золотухе, заболеваниях печени и для остановки маточных кровотечений.

Лечение длительное, нужно провести 2-3 курса по 2-3 недели с перерывами в 7 дней.

Пуговка используется только в народной медицине, поэтому перед применением нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

В. ПЕРМИЧЕВ, г. Заволжье Нижегородской области.

Трифоль и кориандр разгоняют желчь

Желчегонные чаи, которые я пью вот уже несколько лет, помогают мне поддерживать печень и избегать застойных явлений в желчном пузыре. Я хочу поделиться двумя очень действенными рецептами такого чая.

◆ Смешать 3 части цветков бессмертника, по 2 части травы тысячелистника и горькой полыни, плодов фенхеля и листьев мяты. 1 ст. ложку смеси заливают 2 стаканами холод-

ной воды, настаивают в течение ночи, охлаждают, принимают по 2 стакана в течение дня глотками.

◆ Смешать 3 части листьев трифоля, по 2 части плодов кориандра и листьев мяты, 4 части цветков бессмертника. 1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 30 минут, принимают по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

С. ГОЛУБИЦЫН, г. Кропоткин Краснодарского края.



ФИТОаптека

При холецистите залейте в термосе стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченной травы чабреца и настаивайте 2 часа, затем процедите. Принимайте по четверти стакана 4 раза в день за 20-30 минут до еды.

Г. КУЗНЕЦОВА, Тульская область.

Растения спешат на помощь

◆ 1 белок и 1 ст. ложку меда взбить и залить свежим кефиром до объема стакана. Выпить залпом за 1,5 часа до еды при застойных явлениях в желчном пузыре. Через 10 дней повторить.

◆ 3 средние измельченные луковицы смешать со стаканом сахарного песка, поставить в духовку, томить, пока смесь не станет желтой. Принимать по 1-2 ст. ложки смеси натощак утром и перед сном в течение нескольких месяцев.

◆ 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного заварить стаканом кипящей воды, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды при воспалении желчного пузыря.

◆ 1 часть сухой измельченной травы зверобоя обыкновенного залить 5 частями водки, настаивать в темном месте 12 дней, процедить. Пить по 40 капель с кипяченой водой 3 раза в день при желчно-каменной болезни, холециститах.

◆ Смешать 1 ст. ложку сухих плодов шиповника и 1 дес. ложку сухих листьев крапивы. 1 ст. ложку этой смеси залить стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут, процедить. Один стакан настоя выпить в 2-3 приема в течение дня. Этот настой обладает сильным желчегонным эффектом.

Если удален желчный пузырь

Без промедления избавляйтесь от камней!

Как жить без желчного пузыря?

Л.КОТИКОВА, г. Псков.

Желчный пузырь похож на резервуар, хранилище для желчи, из которого в период пищеварения (то есть во время еды) желчь поступает по пузырному и общему желчному протокам в двенадцатиперстную кишку. Песок, камни, образующиеся в желчном пузыре, могут нарушить отток желчи, закупорить протоки. Это приводит к воспалительным изменениям в самом желчном пузыре или поджелудочной железе. Развивается угроза перитонита (воспаления брюшины), острого панкреатита - воспаления поджелудочной железы или даже ее некроза (омертвения). Иногда камешек может заблокировать пузырный проток и «отключить» желчный пузырь от работы. В результате развиваются воспаление и водянка желчного пузыря. Поэтому необходимо вовремя провести хирургическое вмешательство, чтобы избежать возможных осложнений. Какие операции на желчном пузыре используются в современной хирургии и как жить после его удаления, рассказывает врач-гепатолог, гастроэнтеролог Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

- Операцию по удалению желчного пузыря проводят при желчно-каменной болезни и ее осложнениях, а также при опухолях желчного пузыря. В настоящее время такую операцию выполняют по традиционным

технологиям или с использованием эндоскопического оборудования. Лапароскопическая операция наименее травматична, поскольку хирург работает с помощью специального высокотехнологичного оборудова-

ния. Поэтому после этой операции восстановление происходит намного быстрее, чем при традиционном вмешательстве (полостной операции). Но при осложненном течении желчно-каменной болезни (перитонитах или перфорации желчного пузыря) хирурги предпочитают делать классическую полостную операцию.

При нарушении обмена веществ изменяется состав желчи, и в ней появляются сначала очень маленькие очажки кристаллизации (песок), на которые оседают холестерин и билирубин (желчный пигмент). В конце концов этот процесс заканчивается образованием камней.

Возможные осложнения. Но даже после удаления желчного пузыря сохраняются причины, которые привели к камнеобразованию. Это нарушенный обмен веществ и измененные свойства желчи. Кроме того после операции зачастую возникает постхолецистэктомический синдром. В результате образуются камни в желчных протоках, сохраняются или возобновляются боли из-за нарушения функционального состояния желчевыводящих путей, может развиваться острый панкреатит или даже панкреонекроз. Иногда после операции происходит сужение желчных протоков.

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

дения диеты, а также регулярно наблюдаться у врача-гастроэнтеролога (гепатолога).

Диета и лекарства. Восстановление после операции происходит обычно в течение 1-3 месяцев.

В это время следует соблюдать определенную диету. Из рациона нужно исключить острую, раздражающую пищу, экстрактивные бульоны, специи, пряности, копчености (сырокопченые колбасы), жареные продукты, газированные напитки, пиво. Пища должна быть натуральной, без консервантов. Мясо и рыбу желательно употреблять в отварном виде. Фрукты выбирайте не кислые, а хлеб - зерновой, молоко замените на кисломолочные продукты. Есть надо 4-6 раз в день.

После операции достаточно часто назначают спазмолитические препараты, а также лекарства, содержащие ферменты поджелудочной железы (пензитал, мезим-форте, креон и другие). Иногда возникает необходимость в приеме лекарств, разжижающих желчь, а также гепатопротекторов. Желчегонные травы (или лекарственные препараты на их основе) применяют только в позднем восстановительном периоде и в дальнейшем, но непродолжительными курсами (до 3 недель) несколько раз в год.

Любая операция - это сильный стресс для всего организма, поэтому после хирургического лечения могут обостриться сопутствующие заболевания: кандидоз, герпес, сахарный диабет, гепатит, дисбактериоз.

Но тем не менее, если врач предлагает сделать операцию, не стоит затягивать с ее проведением. Вовремя оказанная хирургическая помощь избавит от возможных осложнений при желчно-каменной болезни.



ФИТОаптека

От холецистита поможет настой подорожника. 1 ст. ложку травы заварите стаканом кипятка. Дайте настояться 10 минут, процедите. Выпейте в течение 1 часа небольшими глотками. Это суточная норма.

В.ЧИЖАНЬКОВА, г. Борисов Минской области, Беларусь.

Пирог - нельзя, расторопшу - нужно!

Вот уже 10 лет, как у меня удален желчный пузырь. Когда я соблюдаю диету, я чувствую себя как все нормальные люди. Но стоит что-то съесть лишнее (пироги или помидоры) – я понимаю, что нужно строго соблюдать рацион, но так хочется! – у меня случается как бы отравление, теряется аппетит, в горле будто ком, отрыжка, слабость. А месяц назад у меня вырезали аппендицит, и я стала еще хуже себя чувствовать. Во рту горечь стоит постоянно. По слухам, люди пьют какие-то таблетки и у них все нормально становится. Может быть, вы подскажете мне, как справиться с этой болезнью? Какие таблетки пить?

А.РУДАКОВА,
Нижегородская область.

У автора письма, скорее всего, была желчно-каменная болезнь. Но, к сожалению, с удалением желчного пузыря не всегда решаются все проблемы, потому что желчь как была, так и остается такой же густой и склонной к образованию песка. Поэтому нужна терапия, чтобы восстановить нормальное свойство желчи. Такие пациенты практиче-

ски постоянно должны принимать препараты, которые нормализуют отток желчи. В частности, хорошо зарекомендовали себя травяные препараты из расторопши. Их надо принимать курсами по 2-3 раза в год. Например, есть хороший аптечный растительный травяной препарат из расторопши «Гепабене».

Естественно, нужна специальная

диета, и пироги есть уж никак нельзя. Также противопоказано все острое, жирное, пряное, копченое.

В организме все очень четко взаимосвязано – ни одного лишнего органа нет. Работа системы пищеварения осуществляется таким образом, что когда сокращается желчный пузырь, а это бывает при приеме пищи, расслабляется сфинктер Одди (проток, через который выходит желчь в тонкую кишку). А если пузырь удален, то связь прерывается. И этот самый сфинктер Одди начинает сокращаться, как ему вздумается, без всякой регуляции. Вот из-за этого и бывают спазмы, боли в животе. Поэтому необходимо еще лечение, направленное на нормализацию функций сфинктера. Для этого нужна и диета, и специальные лекарства, которые снимают

спазмы. Например, есть хороший препарат «Дюспаталин».

Как правило, у таких пациентов, нарушается моторика кишечника. А как только нарушается моторика – страдает микрофлора, у всех подобных больных есть дисбактериоз. Пища плохо переваривается, бывают вздутие и те симптомы, которые описаны в письме. Поэтому обязательно нужны ферментные препараты поджелудочной железы – «Мезим форте» и пр. К тому же, в тех случаях, когда таким пациентам очень хочется нарушить диету (пирогов поесть - ну все мы люди!), то человек должен подстраховаться – перед едой выпить «Мезим форте». И естественно, 2 раза в год проводить лечение против дисбактериоза препаратами «Бифиформ», «Хилак форте» и пр.

Послеоперационная гимнастика

Спустя 1-2 месяца после операции на желчном пузыре можно начинать пешие прогулки (30-40 минут). Они улучшают отделение желчи и насыщают ткани организма кислородом, улучшая обмен веществ. В это же время можно приступать и к утренней гимнастике.

1. Спокойная ходьба.
2. Стоя, ноги на ширине плеч. Повороты корпуса вправо и влево с одновременным разведением рук в стороны. Развести руки - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-6 раз.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отвести локти назад

- вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 6-8 раз.

4. Лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ногу, максимально приближая ее к животу, выдох, выпрямить ногу - вдох. То же другой ногой. Повторить 4-6 раз.

5. Лежа на спине, ноги согнуты, правая рука на животе, левая - вдоль туловища. Во время вдоха выпятить живот, во время выдоха сильно втянуть. Повторить 4-6 раз.

6. Лежа на спине, ноги прямые, руки на поясе. Поднять и отвести прямую ногу в сторону - выдох, опустить - вдох. То же другой ногой.

Повторить по 4-6 раз.

7. Лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища. Медленно скользят пятками по полу, вытянуть ноги - вдох, так же медленно согнуть ноги - выдох. Повторить 4-6 раз.

8. Лежа на боку, ноги прямые, верхняя рука на поясе, другая рука за головой. Согнуть ногу, которая лежит сверху, - выдох, разогнуть ее

- вдох. То же другой ногой, повернувшись на другой бок. Повторить по 4-6 раз.

9. Лежа на боку, ноги согнуты. На вдохе выпятить живот, на выдохе втянуть. Повторить 6-8 раз.

10. Стоя, ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Круговые движения локтями по 8-10 раз вперед и назад. Дыхание произвольное.

■ Кстати

Если желчный пузырь у вас все-таки удалили, не расстраивайтесь. Организм быстро адаптируется к перемене. Единственное, что требуется при этом, - не полнеть: лишний вес увеличивает риск повторного образования камней.

Полезный совет

Для профилактики заболеваний желчного пузыря полезно употреблять мед с мумие. Вот рецепт оздоровления с мумие: растворить 2 г мумие в 1 л кипяченой воды и пить по стакану 3 раза в день за полчаса до еды натощак. Курс лечения - 10 дней, затем 3 дня перерыв. Повторить 3-5 курсов. Во время лечения нужно строго соблюдать диету.

Н.КОРОЛЕВА,

г. Шуя Ивановской области.

После операции

Даже после радикальной операции возможно развитие поражений желчевыводящих путей, именуемое постхолецистэктомическим синдромом. Больных беспокоят тупые боли и тяжесть в правом подреберье, отрыжка, горечь во рту, непереносимость жиров, неустойчивый стул. Иногда боли усиливаются, на фоне ухудшения общего состояния развиваются слабость, потливость, тахикардия (учащенное сердцебиение). Постхолецистэктомический синдром может спровоцировать приступ сте-

нокардии. Течение синдрома волнообразное, при правильном режиме и диете боли утихают.

нокардии. Течение синдрома волнообразное, при правильном режиме и диете боли утихают.

Профилактика обострений желчно-каменной болезни, предупреждение повторного процесса камнеобразования и лечение постхолецистэктомического синдрома идентичны. Они включают в себя диету, специальную гимнастику, прием витаминов и минеральных веществ направленного действия, а также использование фитотерапии. Диетические рекомендации традиционны:

- ◆ исключить или резко ограничить потребление жареной и жирной пищи, в особенности животных жиров;

- ◆ ограничить потребление сахара, который провоцирует образование эндогенного холестерина и может способствовать развитию диабета II-го типа вследствие истощения поджелудочной железы;

- ◆ употреблять белковую пищу, сбалансированную по аминокислотному составу, для сохранения функциональной активности печени и предупреждения развития гепатопанкреатита;

- ◆ частично заменить молочный белок соевым, снижающим вероятность камнеобразования;

- ◆ резко ограничить в питании кофе, фасоль и горох, которые усиливают образование конкрементов;

- ◆ увеличить в рационе количество других растительных белков (гречка, овес, морские водоросли). Они разжижают желчь и способствуют ее оттоку;

- ◆ принимать пищу дробно, в небольших количествах;

- ◆ не пренебрегать завтраком и не делать большие перерывы между приемами пищи - это сгущает желчь;

- ◆ выпивать не менее 1,5-2,0 л жидкости в течение дня для нормального желчеотделения. Пить надо часто и понемногу. Запрещаются газированные напитки, даже в минерализованном виде. Предпочтительна обычная теплая вода;

- ◆ пить натуральные соки, есть фрукты и овощи, чтобы предотвратить дефицит витаминов Е и С, способствующий образованию и росту желчных камней;

- ◆ регулярно употреблять продукты, содержащие нерастворимые растительные волокна, которые нормализуют желчеобразование, уменьшают время прохождения пищевого комка по кишечнику и выводят из организма холестерин и желчные кислоты. Это овсяная, гречневая и пшеничная крупы, отруби, сухофрукты, свекла, морковь, цветная и белокочанная капуста, кабачки, тыква, баклажаны, апельсины, абрикосы, яблоки, бананы.

Одной из причин желчно-каменной болезни врачи считают употребление большого количества термически обработанной пищи, замедляющей желчевыделение. Для профилактики камнеобразования некоторые медики рекомендуют однократное (в один прием) употребление «живой» сырой и вареной пищи в соотношении 3:1.

После холецистэктомии и в период ремиссии назначается лечебная гимнастика, способствующая усилению кинетики желчных путей и кишечника. Это дозированная ходьба, а также упражнения стоя, сидя и лежа на спине с постепенно нарастающей нагрузкой на мышцы туловища и брюшного пресса. Очень полезна дыхательная гимнастика. Ее можно выполнять уже спустя сутки после операции, сидя на кровати.

Надо периодически делать 6-8 глубоких вдохов и выдохов, а также дуть в резиновую трубочку, опущенную в воду.

Минеральные воды улучшают углеводный и белковый обмен в печени, повышают ее защитные

функции, усиливают процессы желчеобразования и желчевыделения.

Пить воду надо за 30-40 минут до еды 3 раза в день - медленно, маленькими глотками, предварительно подогрев на водяной бане до 40-45 градусов.

Другие заболевания желчного пузыря

Горечь во рту

О чем может свидетельствовать горький вкус во рту?

Г.БЕЛЯКОВА, г. Тольятти Самарской области.

Горечь во рту — это сигнал неблагополучия. Прежде всего при появлении этого симптома следует обратить внимание на работу желчного пузыря: горечь во рту считается классическим симптомом выброса желчи в пищевод. Конечно, требуется комплексное исследование желчевыводящих путей, в ходе которого будет выявлена конкретная причина. Обычно врачи назначают желчегонные средства. Более серьезные случаи заболевания желчного пузыря (например, желчно-каменная болезнь) могут требовать применения более радикальных мер. Ряд заболеваний желудочно-кишечного тракта также характеризуется таким симптомом, как горечь во рту. Это может свидетельствовать о нарушении двигательной активности желудка, хроническом гастрите, заболеваниях двенадцатиперстной кишки.

Определить конкретное заболевание и методы его лечения поможет гастрокопия.

Если появление горечи во рту связано с проблемой печени, попробуйте из растертого льняного семени приготовить кисель, который нужно пить по стакану утром и вечером. Эффективны также цветы календулы, которые заваривают из расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка, дневная норма — четыре стакана.

Правильное питание поможет избавиться от горечи во рту. Кислые и жареное противопоказаны, лучше отказаться от сладкого, бобовых, алкоголя. Дело в том, что горький вкус во рту может быть следствием acidоза, то есть повышения кислотности. Дополнительные признаки — усталость, налет на языке. Греча, овощи, фрукты должны стать вашими основными блюдами, лучше питаться чаще, но малыми порциями.

Заброс желчи в желудок

Если вас беспокоит это состояние, надо взять 0,5 стакана чисто вымытого изюма без косточек, залить холодной водой. Настаивать 1 сутки. Утром натощак выпить и лечь на правый бок с грелкой. Лежать 1,5-2 часа. Эту процедуру надо делать 2-3 раза с интервалом в 1 неделю.

Ее лучше делать в выходные, чтобы никуда не спешить, в спокойной обстановке.

Если кому поможет, буду очень рада. Я испытала это на себе и на своих знакомых.

В.ХОМИЧЕНКО, г. Барановичи Брестской области, Беларусь.

Перегиб желчного пузыря

Мне 68 лет. 4 года назад мне поставили диагноз: перетяжка желчного пузыря. Расскажите, пожалуйста, что это за болезнь, отчего она появляется? Меня мучает тяжесть в подреберье. Я совсем не могу есть мясо...

Г.ПРОХОРОВА, г. Н.Новгород.

На вопрос отвечает кандидат медицинских наук, доцент Нижегородской государственной медицинской академии, врач-гастроэнтеролог Елена Борисовна МАЛЫШЕВА:

- Перегиб желчного пузыря - это не заболевание, а состояние пузыря, определяемое по результатам УЗИ. Перегиб может быть стабильным (спайки, врожденные изменения) или функциональным (исчезать при изменении положения тела). Обычно перегибы желчного пузыря не вызывают каких-либо осложнений, только в редких случаях они могут приводить к застою желчи, хроническому холециститу и образованию камней.

В данной ситуации желчный пузырь не удаляют.

Вам нужно обратиться к врачу-гастроэнтерологу, чтобы он определил причины перегиба. Вероятно, у вас есть сопутствующий хронический холецистит, вот его-то и надо лечить. Необходимо соблюдать диету, соответствующую столу №5: частое дробное питание с исключением раздражающих веществ, сдобы, жирной, острой и пр. пищи.

пищи, грибов. Нужно бороться с застоем желчи, проводить курсы противовоспалительной терапии. Врач-гастроэнтеролог может по-

рекомендовать вам принимать панкреатические ферменты для улучшения пищеварения, а также гепабене, дипана.

Полезный совет

При болях в желчном пузыре, вызванных поднятием тяжестей, советую выпить сок, выжатый из половины лимона, растворив в нем 0,5 ч. ложки пищевой соды.

Н.ЛЯБИНА, г. Кулебаки Нижегородской области.

Холангит

Расскажите о симптомах холангита и его лечении народными средствами.

К.КОРШУНОВ,
Мурашинский район Кировской области.

Холангит - это воспаление желчных ходов. Выделяют три формы желчного холангита: острый, рецидивирующий и хронический. Проявления острого и рецидивирующего холангитов сходны (лихорадка, озноб, проливной пот, боли в правом подреберье на фоне желтухи).

При хроническом холангите наблюдается слабость, потливость, утомляемость, температура поднимается до 38°C, характерны признаки желтухи разной степени выраженности, нередко возникает упорный кожный зуд, временами наступает мнимое благополучие.

При холангитах следует отдавать предпочтение растениям, стимулирующим желчевыделительную функцию печени (листья барбариса, цветы бессмертника, корень одуванчика, цветы пижмы, трава полыни горькой, плоды шиповника, трава

хвоща полевого, березовые почки). При хроническом холангите хорошо зарекомендовал себя сбор из корней барбариса, травы зверобоя, пустырника и листьев мяты перечной (в равных частях).

При лечении холангита хорошо зарекомендовали себя и спиртовые бальзамы. Вот их рецепты.

Бальзам 1. Смешайте в емкости из темного стекла спиртовые настойки: **2,5 стакана** травы зверобоя продырявленного и по стакану корня одуванчика лекарственного, цветов бессмертника, травы вахты трехлистной, травы ромашки аптечной и травы золототысячника малого.

Принимать бальзам по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды при хроническом холангите и холецистите.

Бальзам 2. В бутылке из темного стекла смешайте по 0,5 стакана спир-

товых настоек цветов бессмертника песчаного, травы тысячелистника обыкновенного, травы полыни горькой, плодов фенхеля обыкновенного

и листьев мяты перечной.

Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за 15 минут до еды при холангите, гепатите и холецистите.



ФИТОаптечка

Для профилактики заболеваний печени и желчного пузыря я пью такое снадобье. 1 ст. ложку сухих плодов шиповника залить 0,5 л горячего пива, поддержать на водяной бане 10-15 минут и оставить настаиваться на 3 часа. В это время натереть на терке 2 средних морковки и отжать сок. В процеженный отвар из шиповника добавить приготовленный морковный сок и 3 ст.ложки растительного масла. Все тщательно перемешать.

Принимать по 1 ст. ложке после еды 3 раза в день.

Н.МОСАЛОВА,
г. Глазов, Удмуртия.

Фиточай для профилактики

Купила в аптеке фиточай, который нужно пить для предупреждения заболеваний печени и желчного пузыря. Расскажите о действии растений, которые входят в его состав.

Ю.ЧУГРЕЕВА,
г. Жигулевск Самарской области.

Фиточай для профилактики заболеваний печени и желчного пузыря обладает противовоспалительным, желчегонным и антисептическим действием. Он улучшает отделение желчи, снимает спазм гладкой мускулатуры желчевыводящих путей, способствует растворению мелких камней, снимает боль.

Каждый компонент фиточая целесообразен. В него входят: ко-

рень валерианы, трава зверобоя, кукурузные рыльца, трава полыни, цветки календулы, трава крапивы, корень лопуха, трава мяты перечной, цветки ромашки, трава чабреца, плоды шиповника, семена льна, корень аира, кора крушины, спорыш, стевия.

Валериана расслабляет спазм гладких мышц внутренних органов, усиливает желчевыделение. **Зверобой** расслабляет гладкую

мускулатуру желчных протоков, что облегчает выделение желчи, уменьшает ее застой в желчном пузыре. **Кукурузные рыльца** увеличивают секрецию желчи, уменьшают ее вязкость и содержание билирубина. **Полынь** усиливает выделение желчи. **Календула** обладает спазмолитическим, желчегонным и болеутоляющим свойствами. **Крапива** оказывает желчегонное, кровоостанавливающее, регулирующее обмен веществ действие. **Корень лопуха** проявляет желчегонное действие, а также регулирует обмен веществ при желчно-каменной болезни, устраняет зуд. **Мята** расслабляет гладкую мускулатуру внутренних органов, усиливает желчеобразующий и желчевыделительный эффект других растений, снимает желтуху, зуд, тошноту, препятствует камнеобразованию. **Ромашка**

уменьшает бродильные процессы в кишечнике, что уменьшает нагрузку на печень, стимулирует желчевыделение. **Чабрец** действует болеутоляюще и спазмолитически. Плоды **шиповника** проявляют общеукрепляющий, противовоспалительный эффект. **Лен** предотвращает камнеобразование, улучшает работу кишечника. **Аир** активизирует желчевыделительную функцию печени, повышает тонус желчного пузыря, снимает воспаление и боль. **Крушина** обладает антибактериальным действием, снимает желтуху. **Спорыш** и **стевия** нормализуют работу печени и желчного пузыря, обладают умеренным желчегонным действием.

Фиточай пьют 3 раза в день на протяжении 2 курсов по 60 дней каждый. Перерыв между курсами может составить 14 дней.

Водянка желчного пузыря

Расскажите о способах лечения водянки желчного пузыря.

Е. САНДЛЕР,
Ленинградская область.

В случаях, когда происходит закупорка пузырного протока, развивается воспалительная водянка желчного пузыря. Желчный пузырь при этом напряжен, заполнен прозрачной светлой жидкостью (белой желчью), принимает грушевидную или напоминающую огурец форму.

При диагностике используют рентгенологическое и ультразвуковое исследование, лапароскопию.

Лечение. При отсутствии противопоказаний - только оперативное. Для лечения пожилых, ослабленных больных может применяться пункция и дренирование желчного пузыря под контролем лапароскопа, ультразвука. Нельзя применять тепловые процедуры - это способствует накоплению жидкости. Лечение наиболее эффективно на ранней стадии заболевания, поэтому не запускайте болезнь.

ФЛЕБОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Количество людей, страдающих от варикозных заболеваний, увеличивается с каждым годом. По статистике Всемирной организации здравоохранения, от них страдает каждый пятый житель планеты. Для России это более 35 миллионов человек.

Сосудистые «звёздочки», «паучки», уродующие ноги фиолетовые узелки, «червячки», тяжесть, усталость в ногах, распирающие боли и ночные судороги в икроножных мышцах, отеки ног - все это проявления варикозного расширения вен. Болезнь нередко осложняется тромбозом и тромбофлебитом, а отрыв образовавшегося в варикозной вене тромба может угрожать жизни.

Тема августовского номера журнала «Простые рецепты здоровья» - «Флебологические заболевания».

Вы узнаете:

- о причинах и профилактике варикозного расширения вен и хронической венозной недостаточности;
- о лечении тромбофлебита и трофической язвы;
- о способах снятия ножных отеков и судорог;
- о современных технологиях лечения варикоза и методах поддержки капиллярной системы.

Специалисты-флебологи подробно расскажут, какой образ жизни следует вести после операции на венах, чтобы избежать осложнений, какие гимнастические комплексы полезны для профилактики варикозной болезни.

Вы узнаете, почему по утрам нужно вставать с «правильной» ноги и как правильно питаться, чтобы укрепить слабые сосуды ног.

В традиционной фитоаптечке читатели журнала дадут практические полезные советы и рецепты народной медицины по лечению и профилактике флебологических заболеваний.

