

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №12(48)

Женские заболевания

Мастит, аднексит, мастопатия, миома,
фиброма, кисты, эндометриоз, молочница и другие



Причины, лечение,
полезные советы
специалистов и читателей

библиотека газет

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЮГ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
РЕКОМЕНДУЮТ ВРАЧИ

САМ СЕБЕ
назначение и лечение
по рецептам врачей

ЛЕКАРЬ

ПРОЩЕ - ЗНАЧИТ ДОЛЖЕ
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
ПРОСТАКИ И ОТЕКА

«Фитолак» - фруктовый ключ от всех запоров

Функциональные расстройства кишечника, а проще запоры, – это проблема, с которой в той или иной степени сталкиваются многие. Но главное то, что люди, пытаясь справиться с проблемой, годами принимают слабительные, а в итоге кишечник просто отучается работать самостоятельно!

Специалисты компании «Эвалар» пошли по принципиально новому пути, создав «Фитолак» – первое средство на фруктовых компонентах. Не являясь слабительным лекарством, фруктовые жевательные таблетки «Фитолак» помогают кишечнику очиститься и начать работать самостоятельно. Ведь всем известно: фрукты регулируют работу кишечника самым естественным образом, это подтвердит любой специалист. Да многие и сами, наверное, замечали, что летом, когда в рационе много свежих фруктов, проблема запоров решается сама собой.

Абрикосовый мусс в таблетках «Фитолакса» оказывает естественную помощь кишечнику, а комплекс трав устраняет последствия запоров и способствует очищению

и восстановлению нормальной работы кишечника. Фруктовые жевательные таблетки «Фитолак» приятны на вкус, не требуют запивания и удобны для применения в любой ситуации. Кроме того, натуральное слабительное средство «Фитолак» теперь выпускается и в жидкой форме! Это фруктовый концентрат напитка с приятным вкусом и ароматом. Он не содержит сахара и его можно добавлять в любые напитки.

«Фитолак» – фруктовый ключ от всех запоров!



**Первое слабительное
средство на фруктовых
компонентах**

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),
в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62,
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар»,
тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

«Эвалар» - здоровья дар!

СоГР №77.99.23.3.У.6633.7.09, СоГР №77.99.23.3.У.12778.11.06. Не являются лекарством. Реклама

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I	Без рекомендаций врача не обойтись	35
Секреты женского здоровья	Настои и настойки при женских проблемах	36
Мифы и заблуждения о женском здоровье	В отпуск с миомой	37
Методы обследования	Рак излечим, но не теряйте времени!	38
Лекарства с огорода	Полезные шляпки мухомора	39
Лук от женских недугов	Лопух - настоящий целитель	40
Лечит тепло	Беременность при миоме	40
Глава II	Кисты	
Воспалительные заболевания	Кисты яичников	41
Мастит	Полезная настойка золотого уса	43
Мастит требует врача	Фолликулярная киста яичников	44
Приложите к больной груди...	Травы вылечат	45
Цистит	Полипы шейки и тела матки	45
Цистит не запускайте!	Глава IV	
Фитотерапия цистита	Вирусные и бактериальные заболевания	
Диета при цистите	Вагинальный кандидоз	
Овес от воспаления	Молочница из рода кандиды	47
Упражнения от цистита	Если лекарство не помогает	49
Пастушья сумка - непростой сорняк	Молочница - «дама» капризная	50
Аднексит	Касторка от молочницы	51
Воспаление придатков	Врач отвечает на вопросы	52
Дисплазия шейки матки	Трихомониаз	
Глава III	Паразит, крадущий иммунитет	54
Опухолевые заболевания	Спринцевание	56
Мастопатия	Вирусы семейства герпеса	
Кто в группе риска?	Генитальный герпес	57
Прячьте грудь от солнца!	Цитомегаловирус	59
Природа приходит на помощь	Кольпит	
Вместо гормонов - фитотерапия	Лечитесь вовремя и правильно	61
Нестандартное лечение	Замучил кольпит?	62
Рецепты от мастопатии	Гарднереллез	62
Травы помогут победить болезнь	Микоплазмоз	63
Фиалка для груди	Гонорея	64
Миома, фиброма, фибромиома	Хламидиоз	66
Что такое миома?	Дисбаланс микрофлоры	66
Чтобы не росли миомы, надо лечиться	Глава V	
Фитотерапия миомы матки	Гормональные проблемы	
Фибромиома может исчезнуть	Менструации	
Снадобье из березовых почек	Аменорея	67
Маточная гвоздика поможет	Болезненный дискомфорт	69
	Альгодисменорею излечат растения	70
	Линнее от кровотечения	71
	ПМС: очень больно!	71

Затяжные менструации	73	Надсадиha - женская трава	93
Маточное кровотечение	74	Фитотерапия придаст силы	93
Менопауза		Операции при опущении матки	95
Признаки климакса	76	Послеоперационный период	96
Чтобы не было проблем	78	Глава VII	
Гиперплазия вульвы	78	Беременность и роды -	
От климактерического		ответственная пора	
дискомфорта	79	Гипертонус матки и его причины	97
Вероника нужна в менопаузе	80	В ожидании аиста...	98
Против приливов	81	Патологии плаценты	99
Чистотел остановил		Сахар во время	
кровотечения	81	беременности	100
Возрастной кольпит	82	Как стать «железной»	
Бактериальный вагиноз	83	мамой	101
Глава VI		Готовясь к материнству...	102
Заболевания матки		Угрожающий аборт	103
Эрозия шейки матки	85	Лечебная физкультура	
Врожденная эрозия	87	готовит к родам	104
Зимолюбка и лук	87	Стафилококк в грудном	
Опасные изменения	88	молоке	106
Процедуры с календулой	89	Гимнастика для мамы	106
Астрагал лечит	89	Способы повышения лактации	108
Загиб матки	90	Морская рыба для будущей	
Опущение матки	91	мамы	109

Следующий сборник - «Заболевания уха, горла, носа»,
№1(49) - поступит в продажу 13 января 2010 года.

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 12(48), декабрь 2009 г.

Подписные индексы: 16462,10813

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

Телефон (831) 432-98-16
E-mail zdorovyey@gmi.ru

Журнал зарегистрирован Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой
информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.
Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции: 603126,
Нижний Новгород, ул. Родионова, д.192, корп.1.
www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20

факс (831) 434-88-22

e-mail reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-98-68, 275-97-53, 275-97-54;

e-mail sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44

E-mail dostavka@gmi.ru

Подписано в печать 30 ноября 2009 г. в 10 часов
(по графику - в 10 часов).
Дата выхода в свет 16 декабря 2009 г.

Тираж 140703 Заказ № 5954012. Цена договорная

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

scan walexii

Глава I

Секреты женского здоровья

Мифы и заблуждения

Материнский инстинкт женщины заставляет ее заботиться о своих близких больше, чем о себе самой. К своему здоровью она подчас относится пренебрежительно и легкомысленно. Это и создает почву для мифов и заблуждений о женских заболеваниях.

Миф № 1: Если нет тревожных симптомов, необязательно посещать гинеколога 1 раз в год.

Некоторые заболевания молочных желез, репродуктивной системы, опухоли женских органов совершенно не проявляют себя какими-либо симптомами. Регулярное посещение гинеколога позволит своевременно диагностировать патологические

изменения, выявить инфекции и предотвратить развитие заболеваний, которые в запущенном состоянии трудно лечить.

Миф № 2: Эрозию шейки матки у нерожавших женщин можно и не лечить.

Это очень опасное заблуждение! Если эрозию шейки матки не лечить, могут возникнуть осложнения (в

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.

том числе злокачественное перерождение клеток). Эрозию шейки матки в настоящее время лечат радиоволнами. Осложнения, характерные для других методов лечения (рубцы, кровотечения, эндометриоз), отсутствуют. Процессы заживления происходят в короткие сроки. Этот метод широко применяют для лечения эрозии шейки матки именно у нерожавших женщин.

Миф № 3: Однажды обратившись к врачу и получив рекомендации по лечению, можно использовать их и в дальнейшем, без консультаций у врача.

Один и тот же способ лечения, конечно, может помочь несколько раз, но не всегда. Например, грибок *Candida*, вызывающий молочницу, привыкает к действию определенного лекарственного препарата, поэтому повторное лечение им может оказаться неэффективным. Кроме того, при одинаковых симптомах могут протекать абсолютно разные женские заболевания, так что поставить диагноз и назначить правильное лечение может только врач.

Миф № 4: Нарушенный менструальный цикл (длительные задержки или нерегулярные кровотечения) восстановится самостоятельно.

Регулярность менструаций - это один из самых главных показателей женского здоровья. Не лечить нарушения менструального цикла опасно - это может привести впоследствии к тяжелым заболеваниям (бесплодие, миома матки, мастопатия, рак матки и рак молочной железы). У женщин старше 45 лет нарушения цикла требуют срочной консультации и обследования, так как могут вылиться в серьезную патологию.

Миф № 5: Не стоит обращать внимание на внезапные боли и кровотечения: само пройдет.

Нет, не пройдет! Любые внезапные тревожные сигналы могут быть проявлением какого-либо заболевания. Своевременное обследование позволяет выявить заболевание на ранней стадии, когда можно обойтись без длительного медикаментозного лечения и хирургического вмешательства. Физиолечение, на современных аппаратах оказывает хорошее болеутоляющее, противовоспалительное воздействие, обеспечивает максимально быстрый и стойкий результат при спаечных процессах органов малого таза, воспалительных заболеваниях матки и придатков.

Миф № 6: У гормональных препаратов очень много побочных эффектов.

К сожалению, лекарств совсем без побочных явлений практически не бывает. Так, набухание молочных желез при приеме противозачаточных гормонов считается нормальным явлением. Головная боль, головокружения, колебания в весе (плюс-минус 2 кг) во время приема гормональных препаратов - не патология и не признак заболевания. Чтобы не было действительно серьезных проблем, перед назначением лекарства и во время его приема необходимо обследоваться и сдать анализы. Только врач может назначить препарат, который не повредит здоровью женщины.

Миф № 7: Нет смысла обследоваться, когда планируешь беременность.

Проходить обследования необходимо минимум за 2-3 месяца до планируемой беременности. Обязательным будет обследование

на половые инфекции, которые часто являются причиной выкидыша и могут спровоцировать патологию развития малыша. Необходимо знать

о наследственных заболеваниях, о группе крови и резус-факторе. Желательно, чтобы медицинское обследование прошел и муж.

Запомните!

Лимоны и апельсины очень полезны для профилактики женских заболеваний. Натрите цитрусовые вместе с кожурой, смешайте с сахаром (по вкусу) и принимайте 3 раза в день по 1 ч. ложке перед едой.

Методы обследования

Мне предстоит пройти обследование, но врач назвал столько непонятных и даже пугающих терминов... Расскажите о современных методах обследования женщин.

Д.КАЛИНОВСКАЯ, г. Донецк Ростовской области.

Не стоит пугаться терминов, которыми пользуются медики.

Ультразвуковая диагностика - выявление патологических изменений органов и тканей (в том числе в молочной железе) с помощью ультразвука определенной частоты. Это не такой точный метод, как маммография, но благодаря безвредности дает возможность обследовать беременных и кормящих матерей.

Пневмокистография - метод исследования, при котором протыкают кисту молочной железы и отсасывают ее содержимое, отправляя затем его на биохимическое исследование. Потом вводят воздух в объеме изъятой жидкости. На рентгенограмме отображается внутренняя часть кисты, позволяя увидеть папилломы, опухоли.

Маммография - рентгенография молочных желез без применения рентгеноконтрастных веществ. Это наиболее популярный метод диагностики различных заболеваний молочной железы. Ее назначают при выявлении в молочной железе уплотнения неясного характера, выделениях из сосков, наличии фиброзно-кистозной мастопатии, кист, фиброаденом. Маммография дает точную картину состояния молочной железы, высвечивая все ее структуры. Однако она противопоказана беременным и кормящим матерям.

Биопсия - изъятие небольшого участка живой ткани из какого-либо органа для микроскопического исследования. Биопсия проводится специальной полой иглой, введение

которой не причиняет пациентке вреда.

Пальпирование - прощупывание молочной железы маммологом, онкологом, гинекологом.

Пункция - отсасывание содержимого очаговых уплотнений с помощью шприца для дальнейшего микроскопического исследования.

Лекарства с огорода

В наших садах и огородах можно найти множество простых и доступных лекарственных трав и растений, которые помогут в лечении гинекологических заболеваний.

Для лечения фибромиомы надо измельчить тонкие веточки вишни (сухие или свежие), заварить их и пить, как чай. Курс лечения — несколько месяцев.

Эндометриоз лечится так. Нужно собрать огуречные плети после того, как уже снят урожай огурцов. Неважно, каких сортов огурцы, главное — чтобы на плетях не было плесени. Срезать листья, верхушки и разрезать их на кусочки длиной 1-2 см. Высушить.

1 ст. ложку сухих измельченных плетей залить стаканом кипятка, прокипятить 1-2 минуты, настоять 1 час, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день натощак. Есть после этого можно не раньше, чем через 30 минут. Курс лечения — 3 недели. Потом нужно сделать перерыв на 1 неделю и повторить курс лечения. И так несколько раз.

Кисту яичников полечите огородным сорняком — лопухом (репейником). Молодые листья лопуха нужно промыть, прокрутить на мясорубке и отжать сок. Сок хранить в холодильнике не более 5 дней. Пить строго по схеме, не пропуская ни одного дня.

А схема такова. В первый и

второй день принимать по 1 ч. ложке сока 2 раза в день (утром и вечером) натощак. Кушать можно не раньше, чем через 30 минут после его приема. На третий и четвертый день принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день, а начиная с пятого дня принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. И так лечиться 1 месяц. Потом сделать на 1 неделю перерыв и повторить курс лечения (начиная с 1 ч. ложки 2 раза в день). Будьте готовы к тому, что в начале лечения увеличится количество выделений, изменятся цвет и запах мочи.

Мастопатия лечится красной свеклой. Сырую свеклу натереть на терке, наложить на больное место, сверху закрыть полиэтиленом, зафиксировать платком или бинтами. Держать 1 час. Свеклу выбросить, кожу на месте компресса промыть теплой водой. Длительность лечения — несколько месяцев, компресс нужно ставить 1 раз в 2 дня.

Еще можно принимать боровую матку (ортилию однобокую) и красную щетку (родиолу четырехраздельную). Сбор из этих трав лечит миому, фибромиому, эндометриоз, непроходимость труб, воспаление придатков, эрозию шейки матки, кисту матки и яичников, женское бесплодие. Помогает при цистите. Противопоказания — гипертония, беременность, кормление грудью.

Применение. Взять красную щетку и боровую матку — по 50 г каждой травы (2,5 ст. ложки). Перемешать. Залить 1 л водки. Настаивать в темном месте 2 недели. Процедить. Пить по 1 ч. ложке (смешивая с четвертью стакана воды) 2 раза в день натощак. Принимать пищу можно не

раньше, чем через 30 минут. Курс лечения — 25 дней. Потом сделать перерыв на 5 дней. И так проведите несколько курсов.

**А.ГОЛОВКОВ, г. Армавир
Краснодарского края.**

Запомните!

Распространенное заблуждение, что после родов и в период кормления грудью нельзя забеременеть, приводит к тому, что 10 процентов женщин обращаются в медицинское учреждение для прерывания беременности уже в 1-й год после родов. Между тем женская половая система уже через 3-4 недели после рождения ребенка возвращается к привычному ритму жизни.

Природа предусмотрела естественное предохранение от беременности кормящей женщины: период лактационной аменореи. Но период действует при соблюдении следующих условий:

*пока не появится менструация;

*пока мама кормит ребенка только грудным молоком без введения прикорма. При этом общее число кормлений должно быть не меньше 7-8 раз в сутки.

Если хотя бы какое-то из этих условий не соблюдается, есть вероятность забеременеть.

©«Между нами, женщинами».

Лук от женских недугов

От многочисленных женских болезней я предлагаю испытанное на себе лечение.

3 л молока ставят в теплое место, чтобы оно закисло. А в это время пекут в духовке на маленьком огне луковичку. После приготовления очищают ее и измельчают деревянной толкушкой, затем заворачивают в марлю и вкладывают полученный тампон на ночь во влагалище. Утром

его заменяют на новый. Только теперь в марлю заворачивают мелко нарезанный сырой лук, смешанный с натертым хозяйственным мылом (1:1). В середине дня тампон меняют на новый.

За это время молоко скисает, и из него делают домашний творог. В обед тампон из свежего лука и хозяйственного мыла меняют на тампон из домашнего творога с соком алоэ и

медом и оставляют его на всю ночь, а утром вынимают. Не пугайтесь: творог может стать зеленого цвета, так как он оттягивает гной. В течение дня надо 3 раза ввести тампон с творогом, медом и алоэ. После каждой процедуры можно провести спринцевание.

У меня через 3 дня начался процесс улучшения, а лечилась я в течение месяца, используя еще мазь из

прополиса, которую готовила сама. В результате я избежала операции по поводу миомы матки, 59 лет прожила с мужем, родила 4 детей.

Таким способом лечатся воспаления, эрозии и миомы матки, кисты на яичниках и другие женские болезни, к тому же это хорошая профилактика мастопатии, поскольку все женские органы между собой связаны.

М. ШАЙД, г.Кострома.

Лечит тепло

Воспалительные заболевания женской половой сферы - самая частая патология, с которой женщины обращаются к гинекологу.

Избавиться от этих болезней можно только после длительного и упорного лечения. Нередко воспаление переходит в хроническую форму, которая чревата серьезными осложнениями: бесплодие, внематочная беременность, спаечный процесс в органах малого таза, сбой менструального цикла, патологии во время беременности и родов, нарушения сексуальной функции.

Медики не прекращают искать новые методы терапии. Один из них - дозированная локальная гипертермия. Это физиотерапевтический метод,

который осуществляет многостороннее воздействие на женскую половую систему. Показания к его применению: кольпиты, вагиниты, аднекситы (воспаления придатков), хронический эндометрит, спаечный процесс в малом тазу, некоторые формы нарушения менструального цикла и т. д.

Метод локальной гипертермии показан также после операции по поводу внематочной беременности с целью сохранения оставшейся трубы, а также при подготовке к ЭКО или к операциям по восстановлению проходимости маточных труб.

Полезный совет

Женщинам, у которых есть проблемы с зачатием, рекомендуется пить настой из семян шалфея. 1 десертную ложку семян шалфея залить стаканом кипятка (можно добавить 1 ч. ложку липового цвета).

Остудить, процедить. Начинают принимать настой сразу после того, как заканчивается менструация, 11 дней подряд, 2 раза в день, утром и вечером. Курс - 3 месяца.

Глава II

Воспалительные заболевания

Мастит

Мастит требует врача

Расскажите, как обычно протекает мастит, как его лечат и как можно от него уберечься.

М.ТУГАНОВА, Спасский район Пензенской области.

Мастит - это воспаление молочной железы. Заболевание характеризуется появлением в груди образований различной величины и плотности из-за нарушения функций желез внутренней секреции и воспалительных заболеваний половой системы. Встречается мастит в любом возрасте, но чаще развивается у молодых женщин, страдающих заболеваниями половой системы (расстройство менструального цикла, аборт, заболевание яичников воспалительного характера, мелкокистозное перерождение и др.) и при охлаждении.

Застудить грудь очень просто. Например, если после стирки вы бежать на балкон развешивать белье, принять холодный душ в жаркий день или после занятий спортом, даже если одеться не по погоде. Лучшая профилактика мастита - не допускать переохлаждения груди.

КАК ПРОТЕКАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Вначале появляются отеки, уплотнение, нагрубание молочной железы, затем - покраснение (иногда

очень сильное). Женщину беспокоят тянущая боль и дискомфорт в груди. Температура тела повышается до 38°C. Если это случилось, срочно идите к врачу: вовремя назначенное лечение уже через 2 недели даст положительные результаты и спасет от следующей стадии заболевания - гнойной. Она протекает с очень высокой температурой - до 40°C, общей слабостью, головной болью, сильной пульсирующей болью в груди, выделением гнойного секрета из соска. Многие женщины пытаются лечить себя сами. Одни начинают прикладывать грелки к больному месту, другие - лед, что может привести к серьезным осложнениям.

А еще необходимо знать, что под мастит может маскироваться маститоподобный рак. Внешне он проявляется так же, только без повышения температуры тела.

Мастит может осложниться до такой степени, что без хирургического вмешательства уже нельзя будет обойтись. Врач будет вынужден вскрыть и удалить гнойник или сделать разрез, вставить дренаж, чтобы скопившийся гной постепенно выходил из тканей молочной железы. Часто после гнойного мастита остаются рубцы, шрамы, которые деформируют молочную железу.

К КАКОМУ ВРАЧУ ОБРАТИТЬСЯ?

К хирургу или маммологу. Лечение заболевания зависит от стадии мастита. Это противовоспалительные, антибактериальные и общеукрепляющие препараты, а также мази. Лечение мастита - процесс длительный. Пока инфекция не ликвидирована, она будет постоянно провоцировать развитие мастита. После перене-

сенного воспалительного процесса в грудной железе создается благоприятная почва для развития узловой формы мастопатии, при которой образуются доброкачественные уплотнения или узелки - фиброаденомы и папилломы. Чтобы исключить гнойный мастит, врач может назначить ультразвуковую диагностику.

Лечение часто начинают с исследования гормонального статуса женщины и лечения других гинекологических заболеваний, которые могли стать причиной развития мастита. Современные методы его лечения многообразны: врачи используют лекарственные препараты, БАДы, лазеро- и магнитотерапию, фитотерапию, гомеопатические средства, иммуномодуляторы.

Чтобы не допустить осложнений, маммологи рекомендуют прием натуральных антиоксидантов - витамина Е, витамина С, селена, цинка, фосфолипидов, йода, бета-каротина. Пациентке прописывают индивидуально подобранную диету, витамины.

Лечение мастита обязывает женщину вести здоровый образ жизни (занятия спортом, отказ от вредных привычек, правильное питание, восьмичасовой сон).

Наряду с лекарствами, которые назначил маммолог (но не вместо них!), можно использовать **рецепты народной медицины**.

Капустный лист снимает боль и покраснение кожи. Сочный и крупный лист слегка разомните, чтобы на поверхности выступил сок. Растолченный лист приложите к больному месту, наденьте хлопчатобумажный бюстгальтер и ходите так целый день.

Медовая лепешка обладает легким согревающим эффектом,

рассасывающим и противовоспалительным действием. Смешайте пшеничную муку с медом в пропорциях 2:1. Тщательно месите тесто до однородной массы, раскатайте его тонким слоем в виде лепешки, приложите на воспаленную область груди, прикройте пергаментной бумагой и зафиксируйте шерстяным шарфом. Компресс надо сделать на ночь. Утром снимите лепешку, обмойте грудь теплой водой и насухо вытрите.

Противовоспалительный и успокоительный **травяной настой** уменьшает отечность и нагрубание груди. Смешайте по 1 ст. ложке измельченных листьев крапивы, травы зверобоя, листьев подорожника с 1

десертной ложкой корня валерианы. Залейте 1 ст. ложку травяной смеси стаканом крутого кипятка, настаивайте в течение часа, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки после еды 3 раза в день.

Витаминный чай поддерживает иммунную систему, ослабленную болезнью. Смешайте в равных пропорциях измельченные плоды шиповника, калины, мяту и шалфей. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте в термосе в течение 1,5-2 часов. Процедите, добавьте несколько капель свежевыжатого лимонного сока и пейте по 1 стакану 2 раза в день.

Запомните!

Если уплотнение не рассасывается, то нарастает ухудшение состояния женщины, в молочной железе усиливается болезненность и прощупывается плотное болезненное уплотнение. Одновременно увеличиваются лимфоузлы в подмышечных впадинах, развивается процесс нагноения молочных желез. На этой стадии мастита необходимо срочно обратиться к врачу и прекратить кормление ребенка грудью.

Приложите к больной груди...

Какие народные рецепты могут помочь при лечении мастита?

А.РУБЦОВА, г. Елец Липецкой области.

От мастита помогают такие компрессы. Прикладывайте к груди:

◆ **свежие листья мать-и-мачехи и листья лопуха**, предварительно обдав их кипятком;

◆ **распаренный в молоке инжир**;
◆ **печеный лук с медом**.
◆ Приложите к больному месту кусочек **чайного гриба**, наложите на него слой ваты и закройте сверху

компрессной бумагой. Целлофаном или полиэтиленом закрывать компресс нельзя, потому что к больному месту должен проходить воздух.

◆ Приготовьте небольшую булочку из мягкого теста, смешав **ржаную муку, топленое масло и свежее молоко**, приложить ее к больному месту.

◆ Протирайте грудь **настойкой софоры японской**. Для приготовления

настойки нужно залить водкой в соотношении 1:2 бобы софоры, настоять в темном месте 3 дня, процедить.

◆ Делайте компрессы из настоя донника **лекарственного**. Для приготовления настоя надо залить 0,5 стакана травы 1,5 стакана кипятка, настоять 15 минут, процедить.

◆ Компрессы меняйте каждые 2 часа, после применения компрессов смазывайте грудь **прополисной мазью**.

Полезный совет

При мастите прикладывайте к воспаленным местам на груди промытые листья мать-и-мачехи, лопуха или свежей капусты.

Из муки, меда и желтка замесите густое тесто, сделайте лепешку и приложите к груди в виде компресса.

Г.ДОГАДОВА,

Семеновский район Нижегородской области.

Цистит

Цистит не запускайте!

Расскажите, пожалуйста, о цистите. Какое необходимо лечение при этом заболевании?

Н. ФЕДОРОВА, г. Валдай Нижегородской области.

Что это за болезнь?

Цистит - это воспаление мочевого пузыря. Четверть женщин встречается с этим недугом неоднократно. У некоторых цистит даже переходит в хроническую форму. Мужчинам по-

везло больше: их эта неприятность чаще обходит стороной. Причина в особенностях анатомии.

Как проявляется?

Цистит проявляется резами внизу живота, болью, зудом, иногда

повышается температура. Бегать в туалет приходится часто, но моча при этом выделяется маленькими порциями, иногда буквально по капле. После похода в туалет боли обычно усиливаются. Моча может быть несколько мутноватой, иногда с примесью слизи. Такое состояние длится несколько дней, затем рези постепенно уменьшаются, позывы в туалет становятся реже.

Если же инфекция развивается дальше, то наряду с проявлениями цистита добавляются признаки поражения почек: боли в пояснице, повышение артериального давления, помутнение мочи, белок и лейкоциты в анализах. Могут быть также слабость, разбитость, снижение аппетита, головные боли и т. д. Жалобы, связанные с воспалением мочевого пузыря, отходят на второй план. В таком случае обычно диагностируется более серьезный недуг - пиелонефрит (воспаление выводящей системы почек).

Отчего бывает?

Микробы попадают в мочевые пути, иммунитет человека не дает должного отпора, и вот, пожалуйста, - цистит.

Инфекция распространяется по мочевым путям все дальше, появляются высокая температура, озноб, боли в пояснице. Когда инфекция оседает в мочевом пузыре, переносится такой недуг гораздо легче. Во всяком случае лечить его можно дома.

Как ставят диагноз?

Диагностические тесты позволяют выявить воспаление в мочевом пузыре и исключить другие заболевания.

Общие методы обследования:

◆ клинический, биохимический анализы крови;

◆ анализы крови на ВИЧ, RW, на маркеры гепатитов В и С;

◆ общий анализ мочи.

◆ **Специальные методы исследования:**

◆ посев мочи (для выяснения природы возбудителя, вызвавшего воспаление);

◆ урофлоуметрия - исследование потока мочи;

◆ УЗИ почек, мочевого пузыря;

◆ осмотр у гинеколога, цистоскопия.

Как лечить?

Медики рекомендуют для лечения цистита уросептики - лекарства, которые губительно действуют на бактерии, вызывающие цистит: фурадонин, фуразолидон и т. д. Но самостоятельно, без консультации с врачом, их применять не стоит. Если рези очень сильные, то, в крайнем случае, можно выпить таблетку нолшпы (2 раза в день, в течение 2-3 дней).

На что обратить внимание?

Обязательно обратитесь к врачу, если:

◆ Несмотря на ваше лечение, боли и рези не проходят в течение 3-4 дней.

◆ Вас беспокоят повышенная температура, резкая слабость, головная боль, боли в пояснице. Все это признаки пиелонефрита - гораздо более серьезного заболевания, при котором помощь медиков необходима.

◆ Моча стала очень мутной, изменила цвет, в ней появились хлопья.

◆ Цистит повторяется у вас неоднократно.

◆ Был случайный половой контакт. Вполне возможно, что это не банальный цистит, а одна из неприятных половых инфекций.

◆ У вас выявлены аномалии мо-

чевыводящих путей - не исключено, что недуг у вас может перейти в хроническую форму.

Поможет ли народная медицина?

При цистите полезно применять следующие сборы трав.

Отвар листьев брусники: 2 ч. ложки листьев залить стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день перед едой.

Семена петрушки - 1 ст. ложка, **листья толокнянки** - 1,5 ст. ложки. 1 ст. ложку смеси настаивать 6 часов в стакане холодной воды, варить 7-10 минут, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня.

Плоды рябины - 3 части, **трава брусники** - 1 часть. 1 ст. ложку смеси заварить 1 ст. кипятка, настаивать 3-4 часа на плите, процедить. Пить по 0,5 стакана, добавляя 1 ч. ложку меда, 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Листья березы, рыльца кукурузы, корневища пырея, корневища

солодки, листья толокнянки - поровну.

1 ст. ложку сбора настаивать 6 часов в 1 стакане воды, затем кипятить 15 минут и принимать по 0,5 стакана в день при цистите.

Хвощ полевой: 2 ст. ложки с верхом хвоща полевого залить 1 литром воды. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Траву хвоща полевого сложить в холщовый мешок и в горячем виде прикладывать на низ живота при цистите. Отвар принимать внутрь по 1 стакану 2-3 раза в день.

При болезненном мочеиспускании хорошо пить горячий чай из напара смеси травы хвоща и цветов ромашки поровну.

При спазмах мочевого пузыря пить глотками, но часто, горячий напар из **цветов васильков и травы хвоща**, смешанных поровну. В то же время следует массировать область мочевого пузыря, положить на низ живота подушку, наполненную горячим распаренным хвощом.

Фитотерапия цистита

Расскажите, пожалуйста, какие растения лучше всего использовать для лечения хронического цистита?

Т. БЕЛОГРУДОВА, г. Владимир.

Есть немало лекарственных растений, которые можно использовать для лечения хронического цистита.

Вереск обыкновенный. Надземную часть растения заготавливают во время цветения. Сушат его в хорошо проветриваемом помещении.

Целебное действие вереск ока-

зывает в основном благодаря высокому содержанию урсоловой кислоты и арбутина. Цветы и листья вереска в виде настоев и отваров обладают мочегонным, противовоспалительным и антисептическим действиями.

Отвар. 1 ст. ложку сырья зали-

вают 0,3 л кипятка, нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день.

Настой. 1 дес. ложку сырья заливают 2,5 стакана кипятка, настаивают 2 часа, процеживают; принимают по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

Чай из вереска. 2 ч. ложки сырья заваривают 0,4 л кипятка и выпивают в течение дня.

Зверобой продырявленный. Растение заготавливают в пору цветения, срезая верхушки длиной 25-30 см, без грубых оснований стеблей. Сушат зверобой на чердаках с хорошей вентиляцией, под навесом или в сушилке при температуре 40-60°C, рассыпав растение тонким слоем на бумаге или ткани, часто переворачивая.

Экспериментально установлена высокая антимикробная активность эфирных, спиртовых и других экстрактов из зверобоя, обусловленная присутствием нерастворимого в воде вещества гиперидина. Он действует на золотистый стафилококк и другие бактерии, что делает зверобой эффективным при лечении инфекционных заболеваний мочеполовой системы. Зверобой снимает спазмы кровеносных сосудов, усиливает венозное кровообращение, улучшает кровоснабжение внутренних органов, стимулирует выделительную деятельность практически всех желез организма.

Настойка зверобоя. 2,5 ст. ложки измельченной сухой травы заливают 0,5 л водки (или 50%-ного спирта), настаивают 3-4 недели, процеживают и принимают по 1-2 ч. ложки 3-4 раза в день до еды. Настойку обычно используют в комплексе с настоями или отварами растений, обладающих сильным мочегонным

действием, - толокнянки, брусники, вереска, золотарника.

Золотарник обыкновенный, или золотая розга. В народе его называют также **желтоцвет, живительная трава, заячьи уши, золотуха, медовник** и т.д. С лечебной целью используют надземную часть растения, которую собирают во время цветения и сушат в хорошо проветриваемом помещении.

Благодаря мочегонному, противовоспалительному и камнерастворяющему действиям золотую розгу применяют в народной медицине при заболеваниях мочевого пузыря, при непроизвольном мочеиспускании и других заболеваниях.

Наравне с золотой розгой для лечения цистита используют **золотарник канадский**. Растет он на сорных местах, у дорог и жилья, часто образуя густые заросли.

Золотарники содержат ядовитые вещества, поэтому дозировку и длительность применения может определить только врач. Противопоказаны эти растения при остром и хроническом гломерулонефрите (воспаление клубочков почек).

Осина обыкновенная, или тополь дрожащий. Для лечения используют почки, листья и кору осины. Почки собирают в начале цветения осины, листья - в первой половине лета. Сушат на чердаках или под навесом, расстелив тонким слоем и регулярно перемешивая.

Кору заготавливают только с молодых стволов и ветвей в мае - июне, когда она легко отделяется от древесины. Берут гладкую, нерасщепавшуюся и имеющую зеленоватый цвет кору. Сушат ее любым способом.

Осина обладает противовоспалительным, обезболивающим и

мочегонным действиями. Настой, отвар и настойку почек осины принимают при остром и хроническом воспалении мочевого пузыря, затрудненном и болезненном (особенно после операции) мочеиспускании. В коре осины содержатся целебные гликозиды: популин, салицин, хризин и др. Отвар коры употребляют при болезнях почек, недержании мочи, а также при упадке сил и чрезмерной возбудимости.

Настойку почек осины на 40%-ном спирте (1:10) принимают по 20-30 капель 3 раза в день.

Настойка коры на водке. 5 ст. ложек измельченного сырья заливают 0,5 л водки, настаивают 2 недели, процеживают. Принимают по 1 дес. ложке 3 раза в день до еды.

Настой почек. 2 ч. ложки измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 15 минут, процеживают. Выпивают весь настой в течение дня за 3-4 приема.

Настой коры. 3 ст. ложки измельченного сырья заливают 3 стаканами кипятка, кипятят на слабом огне 15 минут, охлаждают, процеживают; принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Толокнянка обыкновенная, или медвежья ушка. Листья и молодые побеги заготавливают только весной до начала цветения или осенью после созревания плодов.

Толокнянка содержит фенольные гликозиды, дубильные вещества, оказывающие противовоспалительное действие. Антимикробные свойства толокнянки помогают очистить мочевыводящие пути. Такое действие толокнянки проявляется лишь при условии щелочной реакции мочи, поэтому рекомендуется одновременно принимать щелочную минеральную воду.

Сочетание мочегонных, антимикробных и противовоспалительных свойств делает это растение очень ценным средством для лечения воспалительных процессов в мочевыводящих путях.

Лучшей лекарственной формой толокнянки считается настой. 1 ст. ложку измельченного сырья заливают 1,5 стакана кипятка, нагревают 15 минут на слабом огне, настаивают 45 минут, процеживают; принимают по 0,5 стакана 3 раза в день через 40 минут после еды.

При всех формах цистита лечение обязательно должно быть комплексным, включать препараты, обладающие антимикробным, противовоспалительным, мочегонным и иммуностимулирующим действием.

Значительно облегчить состояние при остром цистите можно за 3-4 дня. Однако для предупреждения рецидива необходимо продолжать лечение не менее 3 недель.

Тополь черный (осокорь). Листовые почки тополя собирают в начале весны, когда они достаточно твердые, плотные и клейкие от душистой смолы. Сушат почки на открытом воздухе в тени или на печке, разложив тонким слоем на бумаге или ткани, часто перемешивая.

Почки черного тополя очень богаты биологически активными веществами, обладающими антисептическим, болеутоляющим и притивоаллергическим свойствами. В народной медицине препараты из тополя чаще всего применяют при циститах, заболеваниях почек, половых органов, недержании мочи, болезненном мочеиспускании (особенно после операций).

Настой почек. 2 ч. ложки измельченного сырья заливают 1-2 стака-

нами кипятка, настаивают 15 минут, процеживают. Выпивают в течение дня за 3-4 приема.

Настойка почек. 1-2 ч. ложки измельченного сырья заливают 0,5 стакана водки, настаивают 7 дней. Принимают по 20 капель 3 раза в день.

Эхинацея пурпурная. С лечебной целью используют соцветия (корзинки), траву и корневища с корнями.

Эхинацея повышает иммунитет, обладает выраженным противовос-

палительным эффектом. Ее применяют в лечении цистита.

Очень полезна настойка свежих корневищ с корнями. Измельченное сырье заливают спиртом так, чтобы он лишь покрывал корни, настаивают 2 недели, отжимают и процеживают. Принимают по 25-30 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

При лечении цистита эхинацею обычно сочетают с растениями, обладающими антимикробным и мочегонным действием.

©«Будь здоров».

Полезный совет

Рекомендую от воспаления мочевого пузыря и мочевых путей полечиться настоями коры канадской осины (официальное название тополь осинообразный) козье ивы и крепким зеленым чаем. Воспаление быстро проходит, и моча восстанавливает свой нормальный состав.

Канадская осина оказывает помощь и при недержании мочи. Но нельзя забывать, что травы действуют индивидуально, поэтому желательно перед применением посоветоваться с врачом.

С. ШЕПТИЦКИЙ, г.Казань.

Диета при цистите

При остром цистите женщине необходимо соблюдать строгую диету с преобладанием продуктов, подкисляющих мочу (если только не применяются средства, требующие щелочной реакции мочи). Исключаются острые и раздражающие блюда (копчености, консервы, соленья), кофе и крепкие алкогольные напитки. Рекомендуется обильное питье для промывания мочевых путей. Лечение хронического цистита предусматривает устранение

причин, поддерживающих воспалительный процесс, соблюдение диетического режима, повышение общей сопротивляемости организма.

Включите в рацион как можно больше растительных продуктов, благотворно действующих на мочевыделительную систему. Это петрушка, сельдерей, морковь, спаржа, арбузы, клюква, брусника, ягодно-фруктовые соки, морсы, настой шиповника.

Особенно полезен клюквенный сок или морс. Это прекрасное средство для подкисления мочи и подавления инфекции мочевого пузыря. Многим удавалось вылечить острый цистит лишь клюквенным соком. При первых же признаках цистита следует выпивать по 1 стакану сока после каждого приема пищи. Тем, кто не может переносить очень кислый вкус чистого клюквенного сока, рекомендуется делать из этой ягоды

морс. Для этого 1,5-2 стакана клюквы поместить в кастрюлю объемом не менее 2 л, раздавить ягоды, добавить 3-5 ст. ложек сахарного песка, залить 1,5 л теплой кипяченой воды, тщательно перемешать, настоять не менее часа. Полученный морс выпить в течение дня.

Весной найдите возможность пить вдоволь березовый сок. Наряду с диетой следует ежедневно принимать по 1 г витамина С.

Овес от воспаления

Однажды я заболела циститом и вот как вылечилась с помощью рецептов народной медицины.

Красный кирпич надо расколоть пополам, нагреть на огне и положить обе половинки в пустое ведро. Положить на его края что-нибудь мягкое и сесть на ведро, укутав нижнюю часть туловища пледом или пальто. Сидеть до тех пор, пока будет исходить тепло. После этого надеть теплое белье и лечь в постель.

Цистит проходит через 2-3 процедуры.

Кроме того, надо овсом в шелухе наполнить половину 3-литровой кастрюли и залить доверху водой, довести до кипения, варить 30 минут на среднем огне. Затем добавить 1 горсть цветков календулы, завернуть кастрюлю в одеяло или шаль и настоять ночь. Пить в теплом виде по 1-1,5 л в день в течение 2 недель.

Л.ДУДЧЕНКО, с. Гончарово
Завьяловского района Алтайского края.

Упражнения от цистита

Справиться с циститом и недержанием мочи поможет регулярное выполнение простых упражнений.

1. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки в сторону и вверх - вдох. Опустить - выдох. Повторить 3-5 раз.

2. Переменная ходьба на носках и на наружных краях стоп. Выполнять в течение 1 минуты.

3. Ноги на ширине плеч, откло-

ниться назад, подняв руки вверх, - вдох. Наклониться вперед, коснуться руками пола, не сгибая ног в коленях, - выдох. Повторить 8 раз.

4. Пружинисто присесть, отведя руки назад, - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 6-8 раз.

5. Держа перед собой палку, перешагивать через нее. Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.

6. Стоя, ноги вместе, руки за головой, развести локти в сторону - вдох, свести локти и 2-3 раза наклониться вперед - выдох. Повторить 5 раз.

7. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Свести колени и втянуть анус - вдох. Развести колени и расслабить мышцы промежности - выдох. Повторить 8-10 раз.

8. Ноги согнуты и подтянуты к животу. Перекатиться на спину - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 6-8 раз.

9. Лежа на спине, выполнять в течение 1-1,5 минуты ногами движение велосипедиста, крутящего педали. Дыхание произвольное.

10. Лежа на спине, прямые ноги

приподнять на 10-15 см. В течение 1-1,5 минуты выполнять упражнение «ножницы». Дыхание произвольное.

11. Расслабить мышцы всего тела и максимально глубоко дышать 30-40 секунд.

12. Стоя на коленях на полу, руки за головой. Сесть влево - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. Повторить то же упражнение в другую сторону. Выполнить 8-10 раз.

13. Стоя на коленях, поворачивать корпус вправо-влево, представляя ладони по полу. Повторить 8-10 раз.

14. Стоя на коленях, руки за головой. Сесть на пятки - выдох. Пригнуться - вдох. Повторить 6-8 раз.

15. Стоя массировать мячом низ живота, переднюю внутреннюю поверхность бедра и ягодиц в течение 1-1,5 минуты.

16. Стоя, руки на поясе - переменная ходьба на носках, на наружных краях стоп и обычным шагом, постепенно замедляя темп, в течение 1 минуты.

Пастушья сумка - непростой сорняк

Недержание мочи, которым я страдала несколько лет после выхода на пенсию, удалось вылечить настоем пастушьей сумки. 3 ст. ложки травы надо залить 2 стаканами кипятка в термосе, настаивать 3 часа. Пить нужно по полстакана 4 раза в день до еды.

Маточное кровотечение тоже

можно остановить настоем этого полезного женщинам сорняка.

2 ст. ложки сушеной травы залить стаканом кипятка, под крышкой настоять 2 часа. Пить по трети стакана 3 раза в день. Обычно через день-два кровотечение прекращается, но надо еще дня 2 пить настой.

А.ЛУКАШЕВИЧ, г. Саратов.

Аднексит

Воспаление придатков

У меня аднексит. Что это за болезнь? Расскажите, пожалуйста, о ее причинах и лечении.

М.ЧАУЗОВА, Великолукский район Псковской области.

Аднекситом называется воспаление придатков (маточных труб и яичников). Это заболевание осложняется прежде всего бесплодием. Среди других осложнений - образование кисты яичника и спаек.

Возбудителями воспаления придатков являются стафилококк, стрептококк, кишечная палочка, микобактерии туберкулеза, гонококк. Аднексит может быть спровоцирован переутомлением, переохлаждением, снижением иммунитета и другими причинами. Инфекция в мочевыводящих путях, во влагалище может стать причиной хронического аднексита.

Симптомы. Воспаление проявляется постоянными, периодически усиливающимися при менструации, физической нагрузке, половом акте болями в нижнем отделе живота, иногда - в поясничном или крестцовом отделе позвоночника. Аднексит сопровождается серозными или гнойными выделениями, вызывающими раздражение и зуд, расстройством менструального цикла. Острое воспаление придатков сопровождается повышением температуры тела, ознобом, недомоганием, головной болью, тошнотой.

Лечение аднексита должно быть комплексным. Показана физиоте-

рапия, симптоматическое лечение, полезны грязи. Необходимость оперативного вмешательства может возникнуть при острой стадии заболевания.

Лечение аднексита заключается в подавлении активности инфекций, повышении иммунитета с одновременным приемом ферментов для прекращения воспаления.

Народные методы лечения воспаления придатков представлены в основном сборами лекарственных трав. При лечении травами эффективны также местные ванночки и тампоны. Вот несколько рецептов.

*Смешать по 1 ч. ложке листа крапивы, травы пастушьей сумки, травы тысячелистника, по 1 ст. ложке цветков календулы и ромашки, измельченного корня горца змеиного.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, затем слить вместе с травой в термос и настаивать в течение ночи. Принимать по трети стакана 3 раза в день.

Этот же настой полезен для сидячих ванночек (стакан настоя вылить в 2 л горячей воды). Процедуру проводить 1 раз в день по 15-20 минут. Курс лечения 1,5 месяца.

*Взять поровну бессмертника, дубовую кору, зверобой, календулу, ромашку и тысячелистник. 2 ст. ложки

сбора залить в термосе 0,5 л кипятка и оставить на ночь настаиваться. Принимать по трети стакана 3 раза в день. Курс лечения 1,5 месяца.

*Измельчить корзинки бессмертника, листья березы, листья земляники, кукурузные рыльца, листья мать-и-мачехи, траву мяты, тысячелистник, створки фасоли (все по 2 части), крапиву, череду, ягоды шиповника и рябины (по 3 части).

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение 8 часов. Принимать 3 раза в день по трети стакана. Курс лечения 1,5 месяца.

Сборы трав можно сочетать с лекарственным лечением аднексита. Улучшение при фитотерапии наступает через 2-3 недели регулярного приема лекарственных травяных настоев.



ФИТОаптечка

Когда у меня на яичнике обнаружили кисту, я пила сок из листьев лопуха. В первые 2 дня - по 1 ч. ложке 2 раза в день, в следующие 2 дня - по 1 ст. ложке 2 раза в день, а потом по 1 ст. ложке 3 раза в день.

С.ТАРАСОВА, Краснодарский край.

Дисплазия шейки матки

Мне 70 лет. Год назад у меня выявили вирус папилломы. Назначили лечение: циклоферон и свечи интерферон. 2 недели назад сделали кольпоскопию и поставили диагноз: дисплазия шейки матки. Назначили только свечи НЕО-Пенотран и все. Ни болей, ни зуда, ни жжения я не испытываю. Ответьте, пожалуйста, как лечить этот недуг?

А. КИРИЧЕНКО, д. Озерщина Гомельской области.

На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ:

-Могу вас успокоить: дисплазия шейки матки I степени означает всего лишь длительное, хроническое вос-

паление шейки матки. Обязательно сдайте мазок на онковирусы папилломы методом ПЦР (полимеразной-

цепной реакции). Если онкологических серотипов не обнаружат, то будет достаточно провести противовоспалительное лечение (так как вирус находится в крови). Применяются таблетки Изопринозин по 500 мг 5 раз в день в течение 10 дней, гель Панавир, а можно воспользоваться оксолиновой, бонафтоновой мазями (на ночь во влагалище в течение 10 дней).

После лечения размножение вирусов прекращается, но совсем из организма они не «уходят». При неблагоприятных условиях (перемена климата, недоедание, длительное переутомление, изнуряющее хроническое заболевание) может снизиться иммунитет, и вирусы вновь дадут о себе знать.

Если у вас обнаружат онковирус папилломы, то проведите 1 курс противовоспалительного лечения. Через месяц после окончания лечения повторите анализ. Если вирус остался, то проведите еще 2 курса по 1 таблетке 5 раз в день в течение 5 дней; спустя 1 месяц - еще 5 дней. Через месяц снова повторите анализ. Если вирус вновь не «ушел» (не уменьшился до таких значений, которые не определяются в лабораторных условиях, и когда результат оказывается отрицательным), то можно проколоть внутривенно раствор Панавира 0,004% по такой схеме: 3 инъекции (по 5 мл) с интервалом 48 часов, 2 следующие с интервалом 72 часа. Повторное обследование назначают через 6 месяцев.



ФИТОаптечка

Для лечения воспаления придатков пейте настой из такого сбора. Возьмите по 1 ст. ложке цветов лаванды, ягод черемухи, соцветий полыни, 2 ст. ложки измельченных листьев земляники и 3 ст. ложки ягод шиповника. Смешайте и 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка. Лучше настаивать травы в термосе в течение ночи. Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день. Обязательно делайте на ночь из этого настоя еще и сидячие ванночки.

Е. ЗАРУБИНА, г. Каменск-Уральский Свердловской области.

Полезный совет

При воспалении придатков ешьте как можно больше тыквы во всех видах. Полезно сырую тыкву пропустить через мясорубку, из мякоти отжать сок, который можно пить в большом количестве.

Также помогут избежать осложнений ягоды. Ешьте в любом виде клюкву, чернику, рябину и ежевику.

Глава III

Опухолевые заболевания

Мастопатия

Кто в группе риска?

Мастопатия - это доброкачественные изменения тканей молочной железы у женщин.

Основной причиной мастопатии являются нарушения в гормональной системе женщины. Среди факторов риска, присутствие которых повышает вероятность возникновения мастопатии, являются:

- ◆ воспаление придатков матки;
- ◆ наследственность (наличие заболеваний молочных желез у родственниц по материнской линии);
- ◆ заболевания щитовидной железы, печени и желчного пузыря;
- ◆ диабет, ожирение, сосудистые нарушения, а также недостаток йода в организме;

◆ аборт, травмы молочной железы и другие.

Основными симптомами мастопатии являются появление болезненных уплотнений или узлов различных размеров и форм в молочных железах. Реже появляются кровянистые, светлые или темные выделения из соска. **Темные и кровянистые выделения могут указывать на предраковое состояние или серьезные патологии в молочной железе.**

При запущенной форме мастопатии болезненные ощущения могут отдавать в плечо и подмышку. Болезненным становится малейшее прикосновение к груди.

В зависимости от проявлений и

характера течения мастопатия бывает **диффузной и узловой**. Такое деление помогает врачу определить тактику обследования и дальнейшего лечения.

В обследование женщины могут входить: УЗИ, термография молочной железы, биоконтрастная маммография, гистологические исследования, анализ крови на гормоны и др. После тщательного обследования врач определяет тактику лечения, которое может быть направлено на нормализацию эндокринных процессов в организме, непосредственное

воздействие на новообразования, иммунотерапию. В некоторых случаях лечение начинается с нормализации работы нервной системы, почек, печени.

При лечении запущенных форм узловой мастопатии применяется хирургическое лечение.

Профилактика мастопатии заключается прежде всего в здоровом и активном образе жизни. Диета должна содержать достаточное количество йода, женщина должна стараться не травмировать грудь, избегать стрессов.

Прячьте грудь от солнца!

Я собираюсь на летний отдых и хочу попробовать загорать без купальника. Но переживаю, не вредно ли это для груди?

Наталья, Санкт-Петербург.

Для молочной железы опасны инфракрасные лучи, получаемые при загаре (или попросту перегрев). Они могут спровоцировать такие болезни, как мастопатия, фиброаденома и даже рак молочной железы. Именно поэтому врачи-маммологи рекомендуют женщинам, входящим в группу риска мастопатии, избегать не только загара, но и посещения бани или сауны. В группу риска входят женщины после 40 лет, а также женщины с плохой наследственностью по раку молочной железы.

Для принятия солнечных ванн выбирайте утренние или вечерние часы - до 11.00 и после 16.00. Даже молодым и здоровым женщинам

находиться на солнце рекомендуется не более 1,5-2 часов в день. Загорать начинайте понемножку: сначала в тени, затем под открытым солнцем не более 20-30 минут. Потом постепенно увеличивайте время нахождения на солнце.

Обязательно защищайте наиболее чувствительные участки тела: губы, кожу вокруг глаз и грудь. Помните, что чрезмерное увлечение загаром топлес очень вредно. Поэтому не пренебрегайте солнцезащитными препаратами и будьте внимательны: на всех средствах есть этикетки с обозначением СЗС - степени защиты от солнца.

Если вы все-таки обгорели, то

протрите кожу разведенной водкой, а потом нанесите на нее маску из кефира, простокваши или любого другого кисломолочного продукта, подержите около часа и смойте.

Такая маска ослабит болевые ощущения и снимет раздражение кожи. Но после этого следует 2-3 дня отсидеться в тени.

©«Здоровье в доме».

Запомните!

Перед маммографией или УЗИ молочных желез тщательно вымойтесь, особенно если вы пользуетесь дезодорантами, в состав которых входят тальк и алюминий. Аппараты, с помощью которых проводятся исследования, часто реагируют на частички этих веществ, находящихся на коже, принимая их за микрокальцинаты (скопление кальция в тканях молочной железы), что может быть признаком рака груди.

Природа приходит на помощь

В арсенале народной медицины имеется много действенных средств для лечения мастопатии. Вот несколько рецептов.

◆ 2 ст. ложки травы горца перечного залить стаканом воды, настоять 2 часа. Использовать для примочек на грудь.

◆ 1 ст. ложку корней и корневищ горечавки крупнолистной залить стаканом воды, кипятить 10 минут. Отвар использовать для примочек.

◆ 1 ст. ложку травы донника лекарственного залить 1 л воды, настоять 1-2 часа. Применять для примочек.

◆ 1 ст. ложку травы зверобоя залить стаканом кипятка, настоять. Использовать для примочек.

◆ Порошок льнянки обыкновенной, растертый со свежим сливочным маслом, нужно применять для рас-

тираний в области больной груди.

◆ Залить 3 ст. ложки травы манжетки обыкновенной 2 стаканами кипятка, настоять 4 часа. Принимать по трети стакана до еды.

◆ 1 ст. ложку травы спорыша залить стаканом кипятка, настоять 1 час. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

◆ Приготовить сбор из листьев мяты и листьев вахты (по 2 части), шишек хмеля и корня валерианы (по 1 части). 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять полчаса. Принимать по полстакана утром и на ночь.

◆ Всыпать в литровую банку 6-8 ст. ложек сухих цветов каштана конского, залить доверху водой, довести до кипения, настаивать, укутав, всю ночь. Выпить настой надо в

течение дня, небольшими глотками. Это средство одновременно восстанавливает сосудистую систему и улучшает состав крови.

◆ Синий горький лук измельчить и поместить в литровую банку (лука должно быть полбанки), залить доверху медом, поставить в темное прохладное место на 2 недели. Процедить, принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой.

◆ Плоды бузины хорошо промыть, подсушить и уложить в 3-литровую стеклянную банку слоями вперемеш-

ку с сахаром (толщина слоя 1-2 см). Закрыть крышкой, оставить на сутки, затем поместить в холодильник на 8 суток. Процедить, отжав, и снова убрать в холодильник.

Принимать по 1 дес. ложке, разбавляя водой, утром натощак (за час до завтрака) и за час до ужина. Промежуток между приемом лекарства должен составлять 12 часов, лечиться следует до выздоровления.

**Г.РУДЕНКО, г.Невинномысск
Ставропольского края.**



ФИТОаптека

При мастопатии смешать пихтовое, растительное масло и мед в равных пропорциях, растопить смесь на водяной бане и на ночь намазать на грудь.

Н.ПУДАЛОВА, г.Псков.

Вместо гормонов - фитотерапия

При мастопатии мне назначили гормональные и йодистые препараты. Может ли их прием вызвать гормональный сдвиг?

А.ГОРОБЕЦ, Усть-Ишимский район Омской области.

При лечении мастопатии гормональными или йодистыми препаратами могут произойти изменения щитовидной железы и органов пищеварения. Поэтому в последние годы медики рекомендуют фитотерапию. К такому лечению можно приступать лишь после комплексного обследо-

вания молочных желез, включающего клиническое исследование, маммографию, пункцию.

При фиброзно-кистозной мастопатии применяют настои из таких лекарственных трав.

◆ Смешайте по 1 ст. ложке листа крапивы и травы череды, по 1 дес.

ложке травы фиалки трехцветной, хвоща полевого, корня валерианы. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, доведите до кипения, охладите, процедите. Принимайте по трети стакана 2 раза в день.

◆ Перегородки 20 грецких орехов залейте 0,5 стакана водки, настаивайте 10 дней. Принимайте по 15-20 капель 3 раза в день в течение 2 месяцев.

◆ Смешайте по 1 дес. ложке эвкалипта и череды и добавьте 1 ч. ложку чистотела. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки настоя 3 раза в день.

◆ Смешайте по 1 ст. ложке травы зверобоя и подорожника, 1 дес. ложку валерианы, 2 ст. ложки череды. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 40 минут, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день после еды.

◆ Приготовьте сбор, смешав по 1 дес. ложке тысячелистника, полевого

хвоща и можжевельниковых ягод. Добавьте 1 ст. ложку кукурузных рыльцев. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день после еды.

ПРИ КИСТАХ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

◆ Смешайте по 1 ст. ложке хвоща полевого, листьев черной смородины, добавьте 1 дес. ложку цветов золототысячника. 2 ч. ложки сбора залейте стаканом кипятка. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

◆ Смешайте по 1 ст. ложке травы фиалки трехцветной и измельченного корня солодки, по 1 дес. ложке крапивы, душицы, цветов ромашки, тимьяна (чабреца), корня валерианы. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте в эмалированной кастрюле 30 минут, процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день до еды.

Нестандартное лечение

У меня тоже была мастопатия. Врач неоднократно выписывал гормоны. Но я дополнительно к основному лечению пила чистый деготь по 2 капли, разбавляя молоком. Но это мне не помогало.

Одна старушка посоветовала мне принимать внутрь фракцию АСД-2. Это лекарство ей порекомендовал ветеринар, и оно помогло избавиться от опухоли под мышкой.

Я пила фракцию АСД-2 в промежутке между завтраком и обедом 1 раз в день, начиная с 1 капли в варенье и прибавляя ежедневно по

1 капле, доведя их до 15. А затем убавляла количество капель с 15 до 1. Лекарство можно разбавлять и молоком.

После курса лечения я делала перерыв в 2-3 недели, затем повторяла прием фракции. Так я проделала 3 курса.

Когда спустя некоторое время пошла на очередную проверку, врач удивилась и сказала, что болезни нет, и поинтересовалась, чем же я вылечилась.

**П. КАБАНОВА, Яранский район
Кировской области.**

Рецепты от мастопатии

Какими простыми и доступными средствами можно вылечить мастопатию?

М.ЮРАШИНА, г. Воткинск, Удмуртия.

Пейте 2 дня настой чистотела: 1 ч. ложку травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и выпейте маленькими глотками в течение дня.

На третий день приготовьте настой золотого уса: 1 ч. ложку измельченных листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимать настой нужно 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

На четвертый день сделайте настой из листьев топинамбура: 1 ст. ложку измельченных листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Выпейте настой в течение дня маленькими глотками.

На пятый и шестой дни вновь приготовьте настой чистотела и так чередуйте лечение по дням. Настой принимайте в теплом виде.

©«Здоровье в доме».

Полезный совет

Мастопатию можно полечить с помощью такого рецепта.

Растолките кусочек мела, добавьте немного кефира, чтобы получилась кашка. Положите приготовленную кашку на капустный лист и закрепите на больном месте.

Делайте процедуру до тех пор, пока уплотнение не рассосется.

Л.НИКИТЕНКО,

г. Щекино Тульской области.

Травы помогут победить болезнь

При лечении мастопатии и миомы полезно принимать такой настой: взять в равных пропорциях цветы лофанта, ромашку аптечную, календулу, бессмертник, бузину, цветки

липы, лист брусники, кукурузные рыльца, траву спорыша, зверобоя, хвоща полевого и кору крушины.

Все смешать, измельчить и готовить настой: 2 ст. ложки сбора залить

2 стаканами кипятка, поддержать на водяной бане 15 минут, настоять. Процедить и пить по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой, добавив 0,5 ч. ложки яблочного уксуса. Если давление нормальное, то неплохо добавить еще и 20 капель настойки золотого корня или женьшеня. Принимать этот настой надо 30 дней.

Он выводит шлаки из организма, очищает сосуды от холестерина, усиливает выработку гормонов и обладает стимулирующим иммунитетом. Очень полезное достоинство этого сбора в том, что он нормализует и активизирует

обмен веществ в организме, что необходимо при лечении многих заболеваний.

Лечение миом, фибромиом и других опухолевых заболеваний продолжительное. Конечно, было бы проще, если бы женщина смогла применить только один рецепт и была здорова. Но, к сожалению, такого рецепта в природе нет. А чтобы вылечиться без операции и укрепить свое здоровье, нужно проявить терпение в лечении. Вот тогда и победите болезнь.

В. ОЛЕФИРЕНКО, г. Майкоп,
Республика Адыгея.



ФИТОаптека

Свежую тыкву натрите на терке и прикладывайте при мастопатии к уплотнениям на груди 2-3 раза в день на 40 минут.

Г.ДОГАДОВА,

Семеновский район Нижегородской области.

Фиалка для груди

Возьмите по 1 дес. ложке тысячелистника, полевого хвоща, ягод можжевельника и столовую ложку кукурузных рылец. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться полчаса и процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день после еды. Длительность лечения - месяц. Потом сделайте недельный перерыв и начинайте принимать второй сбор.

Возьмите по 1 ст. ложке листьев крапивы и травы череды, по 1 дес. ложке травы фиалки трехцветной,

хвоща полевого и корня валерианы. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом воды, доведите до кипения, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по трети стакана 2 раза в день после еды. Длительность лечения - месяц.

В течение всего периода приема травяных настоев надо мазать больное место мазью из сабельника (подойдет аптечная мазь, приготовленная на основе сабельника).

А.ГОЛОВКОВ, г. Армавир
Краснодарского края.

Миома, фиброма, фибромиома

Что такое миома?

Чем различаются между собой фиброма, фибромиома и миома? Как протекают эти заболевания? Как их лечат?

О.ГОЛОВАЧЕВА, г. Иваново.

Миома, фиброма и фибромиома - это доброкачественные опухоли мышечной ткани (матки или молочной железы). Свое название опухоль получает в зависимости от состава. При преобладании мышечных волокон - это миома, при преобладании соединительных волокон - фиброма, а если мышечные и соединительные волокна в опухоли присутствуют примерно поровну - фибромиома. Развитию опухоли способствуют гормональные нарушения и наследственность.

Миомы отличают по месту их расположения, они могут носить узелковый характер или характер уплотнения. Для заболевания характерна многоочаговость.

Самое распространенное гинекологическое заболевание - это миома матки. Заболевание проявляется появлением узлов в толще тела матки, которые затем растут в разных направлениях: наружу, в полость матки, в толще стенки матки. Чаще всего у женщин наблюдаются множественные миомы с различным расположенными узлами разных размеров.

К факторам риска образования миомы относят:

- ◆ избыточный вес тела;
- ◆ аборт и осложненные роды;

◆ сопутствующие гинекологические заболевания;

◆ нарушения гормонального фона;

◆ заболевания сердечно-сосудистой системы.

Часто новообразование (в зависимости от локализации) разрастается без каких-либо явных симптомов. Болевой синдром наиболее сильно выражен у подслизистых образований, другие же разновидности могут доставлять меньше беспокойств, что чревато поздним обнаружением и трудностями в лечении. Поэтому следует внимательнее относиться к первым же проявлениям гинекологических нарушений.

Проявляется миома кровотечениями, анемией, связанной с длительной кровопотерей, болями. Менструации при миоме бывают обильные и длительные.

При миоме отмечаются следующие **симптомы:**

- ◆ обильные менструальные кровотечения;
- ◆ режущие боли в низу живота, которые отдают в поясничный отдел;
- ◆ нарушения мочеиспускания и дефекации.

Симптомы становятся более ощутимыми при разрастании опухоли, когда она начинает мешать

нормальной работе органов малого таза. Болевые ощущения усиливаются, наблюдаются различные гинекологические нарушения. Бесконтрольное течение болезни вызывает тяжелые осложнения, приводит к невынашиваемости беременности, бесплодию. Результативность и быстрота лечения зависят от своевременности обращения к врачу, запущенные стадии заболевания

могут потребовать хирургического вмешательства.

Лечение зависит от возраста женщины, скорости роста опухоли, локализации узлов и наличия осложнений. При небольших опухолях и умеренных кровотечениях применяют сокращающие мускулатуру матки препараты, гормональную терапию. Назначают препараты железа и витамины.

Запомните!

Миома, несмотря на свой доброкачественный характер, может стать причиной развития онкологического заболевания. Этого можно избежать, если как можно раньше обратиться к врачу и лечиться, следуя его рекомендациям.

Чтобы не росли миомы, надо лечиться

У моей мамы удалили фиброаденому левой молочной железы, опухоль была незлокачественной. Сейчас у мамы обнаружили миому матки небольшого размера. Нужно ли ее удалять? Еще у мамы киста на щитовидной железе. Поможет ли ей прием витаминов?

Наталья, Пермский край.

На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ:

- Опухоль молочной железы в первую очередь развивается из-за неполадок в женской половой системе. Во вторую очередь это происходит из-за проблем с щитовидной

железой, а также эндокринными органами. Если не нормализовать их работу, не лечить миому матки, то в молочных железах будут снова появляться кисты.

Миому матки небольших размеров, если нет кровотечений, оперировать не надо.

Консервативное лечение эффективно только гормональное. Обычно врач назначает:

- раствор 17-ОПК 12,5% - 10 мл внутримышечно на 11, 17, 21-й день менструального цикла;

- норколут 5 мг - 1 таблетка в день с 5-го по 25-й день менструального цикла;

- комбинированная оральная контрацепция - марвелон, регулон с 1-го по 21-й день менструального цикла;

- внутриматочная лечебная спираль «Мирена» на 5-й день менструального цикла (если узел не выпирает в полость матки);

- а-ГнРГ - спрей или инъекции бусерелина, золадекса.

Конкретный вариант лечения

должен подбирать врач, который учитывает различные противопоказания.

Раньше применяли маммофизин в инъекциях, прогестерон, андрогены, физиолечение с препаратом йода и цинка, использовали рентгеновские лучи, радоновые ванны, делали влагалищные орошения (по 20-30 минут ежедневно, курс - 15-18 орошений).

Радоновая вода повышает сократительную способность матки, оказывает кровоостанавливающее действие. Но в больших концентрациях это средство снижает функцию яичников, что приводит к уменьшению женских гормонов.

Витамины при таких заболеваниях, как миома матки и вторичная мастопатия, допустимы любые. Главное - соблюдать суточную дозу.

Фитотерапия миомы матки

В домашних условиях при миоме матки можно применять различные лекарственные растения.

Тысячелистник и крапива. 1 ст. ложку смеси взятых в равных частях травы тысячелистника и листьев крапивы заливают стаканом кипятка, настаивают 1,5-2 часа, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

2-3 ст. ложки измельченных листьев и корней крапивы двудомной залить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 3-5 раз в день до еды.

Льняное семя. При миоме полезно пить 3 раза в день по четверти стакана в течение 15 дней отвар ко-

нопляного или льняного семени.

Клевер луговой (красный). 2-3 ст. ложки верхушек цветков клевера лугового залить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана слегка теплого настоя 3-5 раз в день до еды.

Зверобой продырявленный. 3 ст. ложки сухой измельченной травы залить в термосе стаканом крутого кипятка. Настоять 2 часа, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день до еды. Курс 1,5 месяца, перерыв - 1 месяц и снова курс 1,5 месяца.

Липовый чай. Каждое утро в течение месяца при миоме нужно выпивать стакан липового чая (за-

варивать цветки липы как чай). Затем сделать на месяц перерыв и повторить курс. Продолжительность лечения - полгода.

Цветочная пыльца (аптечная). По 0,5 ч. ложки 3 раза в день строго за час до еды.

Болиголов. В трехлитровую бутылку положить цветы болиголова, хорошо утрамбовать, залить водкой и поставить в темное место настаиваться. Через 18 дней достать бутылку, процедить через марлю, сложенную в семь слоев.

Пить настойку нужно от 1 до 40 капель, постепенно увеличивая дозу по капле в день (воды же в стакане постоянно должно быть 100 мл).

Боровая матка. 2,5 ст. ложки измельченных сухих листьев и веточек боровой матки залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели, пить по 30 капель 3 раза в день, разбавляя водой.

Красная щетка. 2-2,5 ст. ложки сухой красной щетки залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели, принимать по 30 капель 3 раза в день.

Калина красная. 2 ст. ложки измельченной коры калины заливают

стаканом водки, настаивают 1 неделю в темном месте, процеживают. Принимают настойку по 1 ч. ложке, разведя в рюмке воды, 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

2 ст. ложки цветков, ягод или веток калины красной залить 2 стаканами кипятка; настоять 2-3 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды.

Мед. Смешать в равных пропорциях первый цветочный мед (он прозрачного цвета, как подсолнечное масло) и сок калины (без косточек). Принимать нужно следующим образом: 1-ю неделю - утром натощак на кончике 1 ч. ложки; 2-ю неделю - натощак рано утром треть 1 ч. ложки; 3-ю неделю - утром и вечером по 1 ч. ложке; 4-ю неделю - утром и вечером по 1 ст. ложке.

После этого сделать на месяц перерыв. А завершить лечение так: 1-я неделя - утром и вечером по 1 ст. ложке; 2-я неделя - утром и вечером по 1 ч. ложке; 3-я неделя - только утром треть 1 ч. ложки; 4-я неделя - утром на кончике 1 ч. ложки.

О.ПАНОВА, г. Коломна Московской области.

Фибромиома может исчезнуть

Вот несколько народных рецептов, которые помогут в лечении фибромиомы матки.

- ◆ В бутылку водки положить 2 измельченных каштана, на паровой бане довести до кипения.

- ◆ В бутылку водки положить по 1 ст. ложке календулы, зверобоя и эвкалипта, нагреть на водяной бане,

снять и добавить 1 ст. ложку бефунгина (он продается в аптеке).

Принимать по 1 ст. ложке каждого состава за 30 минут до еды.

- ◆ А можно воспользоваться таким рецептом: 150 г алоэ (3-5 лет, которое не полито в течение 5 дней) пропустить через мясорубку, добавить 250 г меда и 1,5 стакана виноградного красного

вина. Смесь хранить в темной, плотно закупоренной бутылке 5 дней.

Первые 5-7 дней принимать по 1 ч. ложке настойки алоэ за 2 часа до еды, потом по 1 ст. ложке за час

до еды, затем лечиться 2-3 недели, принимая настойку 3 раза в день по 1 ст. ложке.

**Т.КЛИВЕНКО, г.Актарск
Саратовской области.**

Снадобье из березовых почек

Моя подруга избавилась от фибромы настойкой березовых почек с алоэ и медом.

4 ст. ложки березовых почек засыпают в термос и заливают 2,5 стакана слегка подогретого 90%-ного спирта (емкость со спиртом погружают на пару минут в горячую воду). Настаивают почки 3 дня, затем процеживают. Крупный лист алоэ (столетника) протирают чистой тканью (мыть нельзя), пропускают через мясорубку, смешивают с 4 ст. ложками жидкого меда, а потом соединяют смесь с на-

стойкой березовых почек и все еще раз тщательно перемешивают.

Принимают приготовленное лекарство по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды (перед употреблением настойку хорошо взбалтывают).

Для улучшения лечебного действия утреннюю порцию средства надо запить сырым яйцом, а дневную и вечернюю - заесть 1 ст. ложкой сливочного масла.

**Н. ЛОБАЧЕВА,
Витебская область, Беларусь.**

Маточная гвоздичка поможет

Хочу поделиться с читателями эффективным рецептом, который помог очень многим женщинам вылечить опухоль матки, сочетающуюся с мастопатией и фибромиомой.

1,5 ст. ложки **аконита** залить 0,5 л водки и настоять 2-3 недели, часто встряхивая. Провести и принимать по 5 капель, разбавляя их в четверти стакана воды, 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Пить настойку аконита

надо в течение 3 месяцев.

Еще из этой настойки следует в течение 3 месяцев делать на ночь компрессы на низ живота. Для этого нужно смочить марлю в 1 ст. ложке настойки аконита.

Также необходимо спринцеваться: 8-10 капель настойки аконита развести в стакане теплой воды. Спринцеваться нужно через день на ночь, чередуя аконит с настоем

чистотела (1 ч. ложку измельченного чистотела залить стаканом кипятка и настоять 1 час). Процедуры проводить в течение 3 месяцев.

1,5 ст. ложки **маточной гвоздички** залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели (часто встряхивая). Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Всего нужно выпить 1,5 л настойки.

После того как пропьете маточную гвоздичку, нужно принимать настойку марьяна корня. 2,5 ст. ложки **марьяна корня** залить 0,5 л водки и настоять 3 недели. Принимать по

1 ст. ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Помогает в лечении миомы трава спорыша. 2 ст. ложки сырья залить стаканом кипятка и настоять 4 часа. Принимать по четверти стакана 3-4 раза в день до еды. Первые 3 дня нужно пить настойку марьяна корня, следующие 3 дня - настойку спорыша, потом опять марьян корень, так, чередуя травы, лечиться 3 месяца.

Лечитесь, выздоравливайте и будьте счастливы.

**А.ГРОЗИНА, г. Рассказово
Тамбовской области.**

Без рекомендаций врача не обойтись

Мне 48 лет. У меня фибромиома матки и мастопатия груди. В середине цикла грудь наливается словно свинцом. Посоветуйте, пожалуйста, как можно полечиться самостоятельно, не обращаясь к врачам. Возможно, есть какие-то народные средства помощи?

Л. СИЗОВА, п. Новохоперск Воронежской области.

**На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории
Нина Александровна БОНДАРЬ:**

- Фибромиома матки и мастопатия груди возникают в результате дисбаланса женских гормонов, вырабатываемых в яичниках. Фибромиома матки не может исчезнуть или хотя бы уменьшиться сама по себе без гормонального лечения. Поэтому к врачу вам обязательно следует обратиться, и в первую очередь для

того, чтобы не допустить перерождения доброкачественной опухоли в злокачественную.

Самостоятельно можно принимать климактоплан, ременс или дисменорм, валериану, грандаксин.

Отек молочной железы - это проявление предменструального синдрома, когда понижается уровень

второго женского гормона - прогестерона. Отек груди можно снимать с помощью гипотиазида. Его принимают по утрам в течение 5-10 дней по четверти таблетки.

Помимо выполнения рекомендаций врача, женщина должна со-

блюдать режим труда и отдыха, регулярно питаться, не злоупотреблять алкоголем, жирной, пряной, жареной и острой пищей. Очень полезны умеренные физические нагрузки.

Посещать сауну, парилку, загорать и вообще прогреваться нельзя.

Настои и настойки при женских проблемах

Хочу поделиться рецептами лечения миомы матки, мастопатии, кисты, хронического аднексита, эндометриоза. Эти рецепты включают в себя хорошо известные растения.

◆ Залить 1 часть листьев крапивы 3 частями водки и настаивать 7 дней. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Залить 1 ст. ложку земляники стаканом кипятка, настоять 3 часа и процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день.

◆ Ежедневно выпивайте натошак по 0,5 стакана картофельного сока (если нет пониженной кислотности желудка). Лечение нужно проводить с июня по январь: принимать сок 1 месяц, потом сделать перерыв на 7-10 дней, повторить курс, опять перерыв и вновь повторить курс.

◆ Залить в термосе 1 ч. ложку сухих цветков картофеля стаканом кипятка. Термос закрыть через 5-10 минут и настаивать 4-5 часов. Пить настой 3-4 раза в день за 30 минут до еды по 0,5 стакана в течение месяца. Повторный курс провести через 1-2 месяца.

Желательно периодически делать чистку организма с помощью

«картофельных» дней, употребляя картофельный сок, картофельную воду, печеный картофель.

◆ Приготовьте настойку из листьев трилистника (арума, алоказии). После появления на растении четвертого листка его нужно срезать вместе со стеблем. Измельчить и залить 100 мл 70%-ного спирта, настаивать в темном и прохладном месте 10 дней, процедить.

Принимать настойку по каплям, разбавляя их в 1 ст. ложке воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Прием проводить строго по схеме: начать с 1 капли настойки, прибавляя ежедневно по капле, и довести до 52 капель (1 ч. ложка), и далее принимать по 1 ч. ложке, пока не закончится настойка. На курс лечения требуется стакан настойки. Дозировку превышать нельзя, это опасно.

◆ Приготовить сбор: 5 частей листа земляники, по 2 части травы зверобоя, травы пустырника, коры крушины, цветков календулы и цветков ромашки аптечной, по 1 части травы крапивы и травы тысячелистника.

Залить 2 ст. ложки этой смеси 1 л кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день в

течение продолжительного времени с 10-дневными перерывами через каждые 2 месяца.

◆ Залить в термосе 0,5 л кипятка по 1 ст. ложке верхушек цветущего тысячелистника, травы пустырника и 2 ст. ложки травы череды. Настоять в течение часа, процедить и пить утром и вечером по 0,5 стакана за 30 минут до еды. Курс лечения 6 месяцев.

Этот настой противопоказано применять в течение 7 дней с начала менструального цикла и в период беременности.

◆ Взять по 2 ст. ложки (с верхом) измельченной травы тысячелистника и листьев крапивы. 1 ст. ложку смеси

залить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

◆ Размолоть в кашу 200 г листьев алоэ, мелко нарезать 1 плод конского каштана, смешать и добавить 3 ст. ложки измельченных корней буквицы лекарственной, 600 г меда, 3 стакана красного вина. Смесь поставить на водяную баню, кипятить 30 минут, затем охладить, процедить, остатки отжать. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды по 1 ст. ложке.

В. СОРОКИНА,
Таврический район
Омской области.

В отпуск с миомой

У меня миома матки. Можно ли с таким заболеванием ездить в отпуск на юг?

Н.МЯГЕЛЬ, г. Гусь Хрустальный Владимирской области.

С этим заболеванием не только нельзя ездить в жаркие регионы, но и долго находиться на солнце.

Южное солнце агрессивное и может вызвать рост миомы. Поэтому самый лучший вариант - проведение отпуска в привычной климатической зоне.

Если очень хочется поехать на южный курорт, планируйте поездку на май или сентябрь-октябрь. Лучшая температура воздуха для вас - не выше 25°C. Однако и в нежаркое время нельзя лежать на пляже под открытым солнцем. Находитесь в тени.

Осторожно относитесь к саунаторному лечению. При миоме матки возможны некоторые спа- и бальнеопроцедуры. Но только те, во

время которых не происходит перегрева женской половой сферы. Если узлы миомы не более 2,5 см и находятся они в мышце матки или на ее поверхности, то возможны кратковременные курсы физиотерапии (но не более 3-5 процедур). Если миома располагается внутри матки, то физиотерапия может вызвать ухудшение. Такие процедуры усиливают приток крови ко всем органам малого таза, провоцируя рост опухоли. Повышается риск кровотечения.

Нельзя проводить массаж поясничной области. Он также стимулирует дополнительный приток крови к миоме. Массаж шейного, грудного отдела позвоночника и ног не противопоказан.

Перед отпуском женщина с миомой матки обязательно должна посетить гинеколога и обследоваться: сдать анализы и пройти УЗИ. Миома непредсказуема. Она может годами никак себя не проявлять, как будто ее нет. Но может внезапно заявить о своем существовании резким ростом или болями. Иногда «усмирить» миому может только операция.

С наступлением климакса ситуация обычно меняется. Климактерический период обладает лечебным действием для миомы, она начинает развиваться в обратную сторону. Поэтому через год с момента последней менструации переживать по поводу миомы больше не стоит и можно ехать отдыхать куда и когда захочется.

Рак излечим, но не теряйте времени!

Расскажите, как провести самодиагностику грудных желез, чтобы вовремя заметить какие-либо отклонения.

Д. БАРАШКОВА, Черепановский район Новосибирской области.

Рак молочной железы во многих случаях излечим. Главное - выявить его на ранней стадии, и самодиагностика груди позволит вовремя заподозрить неблагополучие.

Лучшее время для проведения самообследования - это первая неделя после окончания месячных, для женщин в менопаузе - это первый день каждого месяца. Вот как нужно проводить самообследование молочных желез.

Стоя перед зеркалом, внимательно, не торопясь, исследуйте правой рукой каждый участок левой груди, а левой рукой - правой груди. Молочные железы имеют дольчатое строение, под пальцами будет ощущаться определенная зернистость, но это не является признаком заболевания. Внимательно наблюдайте, нет ли изменений в размере, форме и очерта-

ниях каждой молочной железы. Проверьте, нет ли сморщенных участков, углублений на коже и изменений в ее структуре. Осторожно сжимая соски, посмотрите, нет ли выделений. Затем процедуру продолжите лежа на спине. И не забудьте обследовать подмышечную область.

Если вы обнаружили в груди уплотнение, не паникуйте. Самый надежный способ узнать, что оно скрывает, - маммография, которая поможет увидеть даже небольшие предраковые уплотнения. Поэтому всем женщинам старше 35 лет очень важно проходить это исследование хотя бы раз в год.

Если у маммолога возникают сомнения, врач может назначить УЗИ, биопсию или прибегнуть к секторальной резекции, которая выполняется под наркозом. Хирург удаляет из

молочной железы подозрительное образование и передает его морфологу для исследования. После этого врач получает уже полную картину заболевания.

Различают четыре стадии рака молочной железы. Принципиально излечимыми являются первые три. Но и на IV стадии при правильно подобранной терапии женщина может жить в течение нескольких лет. К сожалению, дать более точный прогноз крайне затруднительно.

Выбор метода лечения зависит от возраста женщины, строения опухоли и темпов ее роста. Если опухоль не-

большая и расположена в наружных отделах, врач удаляет часть молочной железы и подмышечные лимфатические узлы. После такой операции обязательно лучевая терапия.

При радикальной мастэктомии удаляются не только вся молочная железа, но и прилегающие лимфатические узлы. Если после операции в лимфоузлах вновь обнаружены метастазы, онколог назначает химиотерапию.

При больших размерах опухоли и выявленных метастазах в лимфоузлах еще до операции проводят химиолучевую терапию.

Полезные шляпки мухомора

Многие женщины страдают такими заболеваниями, как фибромиома и мастопатия. С помощью сока мухомора можно постараться избавиться от этих недугов.

Для этого осенью в грибную пору нужно собрать шляпки молодых мухоморов (не берите переросшие грибы). Шляпки очищают от лесного мусора и толкут в стеклянной банке (объем банки выбирают в зависимости от количества грибов). Банку герметически закупоривают, ставят в ведро и закапывают поглубже в землю. Через месяц лекарство готово. Когда вы банку вытащите, то обнаружите сверху грибы, а под ними красную жидкость - это и есть лекарство. Грибы уберите, а жидкость процедите через 2 слоя марли.

Принимать сок мухомора следует 1 раз в день утром натощак, начиная

с 1 капли и разбавляя ее в 0,5 стакана теплого молока. Постепенно доведите количество капель до 30, потом в обратном направлении вернитесь к 1 капле.

Если вы хотите заготовить лекарство впрок, то влейте в 0,5-литровую бутылку стакан водки и добавьте сок мухомора до полного объема бутылки. От длительности хранения цвет мухоморного лекарства меняется, он становится коньячным.

Мухомор используется не только для внутреннего применения, но и для наружного. По старинному рецепту свежие спелые мухоморы слоями укладывают в глиняный горшок, пересыпают солью, замазывают горлышко горшка тестом и ставят в слабый жар русской печи на несколько часов.

В городских условиях можно

просто посолить мелко нарезанные шляпки мухоморов, положить в эмалированную кастрюлю, закрыть крышкой и дать настояться неделю. Потом отжать массу и

процедить через три слоя марли. Сок слить в бутылки и хранить в холодильнике.

М. СТАНКЕВИЧ,
г. Витебск, Беларусь.

Лопух - настоящий целитель

Пять лет назад, когда у меня обнаружили миому, я стала лечиться лопухом.

Нарвала молодых листьев лопуха, тщательно их вымыла, подсушила и пропустила через мясорубку, затем отжала сок, получилось 1,5 л. Стала принимать сок по схеме: 2 раза в день по 1 ч. ложке утром и вечером в течение 3 дней (желательно на голодный желудок). Затем 2 дня пила сок по 3 раза в день за 30 минут до еды

по 1 ч. ложке. А следующие дни по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды и так - в течение месяца.

Затем приготовила еще 2 л сока лопуха и после недельного перерыва принимала его по той же схеме. На очередном УЗИ миому не обнаружили. Кстати, сок желательно делать из августовского лопуха.

Е. ГОРШКОВА,
Панкрушихинский район
Алтайского края.

Беременность при миоме

Мы с мужем хотим ребенка, но у меня миома матки. Не повредит ли она развитию малыша?

Ж. БОЛЬШОВА, г. Канаш, Чувашия.

Прогнозировать течение беременности при наличии миомы матки врач сможет только после обследования. Нужно провести УЗИ для определения размеров и расположения миоматозных узлов. Риск

возникает при их неоднородности и расположении близко к полости матки, что может ее деформировать. Узлы, увеличивающие размеры матки до 11-12 недель, требуют удаления.

Кисты

Кисты яичников

На очередном медицинском осмотре у меня обнаружили кисты яичников. Обратилась в консультацию по поводу нарушения менструального цикла - и вот такая напасть. Я лечилась гормональными препаратами около двух месяцев, цикл постепенно восстановился. Через полгода снова прошла обследование, кист в яичниках уже не было. Я боюсь, что болезнь снова может вернуться. Расскажите, пожалуйста, существуют ли какие-нибудь меры профилактики. Насколько опасны кисты, которые исчезают и появляются вновь.

Е. ВДОВИНА, г. Саратов.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Киста – это доброкачественное образование яичника, наполненное жидкостью. Постоянные стрессы, нарушение диеты, большое количество половых инфекций, неблагоприятная наследственность – все эти факторы изменяют работу яичников, в результате чего появляются кисты.

Яичники могут быть увеличены не только за счет кист, но также из-за опухолевидных образований и поликистоза. Поликистоз – это гормональное заболевание, при котором в яичниках не созревают яйцеклетки или иногда они созревают, но не могут выйти наружу. Лечение поликистоза длительное.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Достаточно часто в образовании кист яичников виновны гормональ-

ные и генетические сбои (наследственные факторы).

Частые разрывы оболочек яичника для выхода яйцеклетки из фолликула могут влиять на **гормональный баланс** в организме. В прежние века женщина рожала часто (5-15 раз), менструации (а значит и разрыв оболочки яичника для выхода яйцеклетки) случались редко, по подсчетам ученых около 30-40 раз. Сегодня женщина рождает 1-2 детей, поэтому за свою жизнь переживает 300-400 менструаций, то есть 300-400 раз травмируется яичник, что резко увеличивает количество опухолей. Среди заболеваний женской репродуктивной системы кистозные опухоли яичников занимают второе место после рака молочной железы.

Высокая активность гипофиза, гипоталамуса также может привести

к кисте яичника, что обычно случается в возрасте 40–60 лет.

У молодых женщин и девочек причиной развития кист часто бывают **внешние факторы** (облучение, отравление, тяжелые бытовые или профессиональные условия) и **внутренние** (инфекции, хронические заболевания, болезни щитовидной железы, надпочечников и т. д.).

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

При кистах яичников женщины обычно жалуются на **дискомфорт внизу живота**, который проявляется различными **тупыми, ноющими болями**, отдающими в прямую кишку, поясницу. Кисты влияют на менструальный цикл: удлиняют или укорачивают межменструальный интервал. Из-за неправильной работы яичников пациентки не могут забеременеть.

При **разрыве капсулы кисты** возникает острая режущая боль внизу живота, а при нагноении кисты температура тела поднимается от 37°C до 39°C.

Нередко **ножка кисты перекручивается**, при этом женщина чувствует боль, а также давление на кишечник, сопровождающееся тошнотой, нарушением стула и отхождения газов, ложными позывами. Когда кистозные опухоли сильно увеличиваются, то они начинают давить на мочевой пузырь, нарушая мочеиспускание.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Во время обычного профилактического осмотра врач может определить увеличение яичников, а с помощью **ультразвукового исследования** органов малого таза подтвердить наличие кисты.

Для исключения злокачественного процесса проводят **компьютер-**

ную томографию, а также такую диагностику делают при неясном расположении кистомы, определении ее размеров и внутреннего содержимого.

Магнитно-резонансная томография является более безопасным методом по сравнению с рентгенографией или компьютерной томографией и применяется для того, чтобы выявить возможные прорастания кисты в окружающие ткани, органы.

КАКОВА ОПАСНОСТЬ?

При обнаружении кисты исследуют кровь на **онкомаркеры СА-125**. Если анализ окажется положительным, значит, кисту придется удалять хирургическим путем, причем как можно скорее. Это необходимо из-за опасности злокачественного перерождения, которое выявляется как раз с помощью СА-125.

Причины перерождения опухоли из доброкачественной в злокачественную пока неизвестны.

Неблагоприятные внешние и внутренние факторы накапливаются в организме, и на каком-то этапе появляется заболевание. Из доброкачественных опухолей чаще встречаются (до 80%) эпителиальные опухоли, они же чаще и становятся злокачественными.

Наследственные факторы определяют риск развития опухолей яичников, в особенности злокачественных.

Повторное образование функциональных или воспалительных кист всегда возможно, потому и требуется врачебное наблюдение. При повторных функциональных кистах предлагают проводить операцию.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Если киста возникла на почве вос-

палительного процесса, то ее лечат **противовоспалительными препаратами, гормонами, травами, гомеопатическими лекарствами, витаминами, физиотерапией**.

Функциональные кисты подлежат **гормональной коррекции**. Большинство таких кист спонтанно исчезают без лечения в течение 60 дней. Если нет результата, то проводят диагностическую операцию (лапароскопию). Остальные кисты нужно обязательно удалять, потому что они могут превратиться в злокачественные опухоли.

При удалении доброкачественной опухоли здоровую эндокринную ткань щадят и оставляют, а удаляют лишь измененную, больную, что со-

храняет женщине яичник и возможность беременности. Но и оставшаяся здоровая ткань яичника может со временем заболеть, измениться.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ПРОФИЛАКТИКА?

Профилактика заключается в **своевременном лечении воспалительных процессов органов малого таза, поддержании регулярного менструального цикла**. Нужно не только следить за гинекологическим здоровьем, но и за нормальной, полноценной функцией других органов, особенно эндокринных.

Желательно избегать алкоголя, никотина, травм, отравлений.

Полезный совет

Сидячие ванночки помогут ускорить лечение кисты. Кусок детского мыла натрите на терке, добавьте 2 яйца, взбейте все в однородную массу и разведите горячей водой в тазу. Грейтесь в ванночке до остывания воды.

В.СИЛИНА, Ивановская область.

Полезная настойка золотого уса

У меня была киста на яичниках размером 35 мм, я излечилась самостоятельно, даже при ультразвуковом исследовании кисты не обнаружили.

С золотого уса, которому 3 года, я срезала 50 фиолетовых суставчиков-побегов, залила их 0,5 л водки, на-

стаивала 10 дней в темном месте, встряхивая 1 раз в день, потом все процедила. Настойку принимала по схеме (я пропила несколько курсов) около года.

Схема приема: в 30 мл воды (я купила мерный стаканчик в аптеке) разбавляла 10 капель настойки

и пила утром натошак. Вечером повторяла лечение в такой же дозировке.

На другой день увеличила дозу лекарства на 1 каплю и пила по 11 капель настойки утром и вечером. И так ежедневно объем принимаемой настойки я увеличивала на 1 каплю и довела до 35 капель на прием. Затем стала ежедневно убавлять по 1 капле и вернулась к исходным 10 (курс - 50 дней).

После первого и второго курса

нужно сделать перерыв на неделю. После третьего и последующих курсов перерыв продолжается 10 дней.

Начиная с третьего курса, следует перейти на трехразовый прием настойки по той же схеме (утром, днем и вечером, начиная с 10 капель). Днем я принимала лекарство на работе, разбавленные капли хранила в пузырьке с винтовой пробкой.

Марина К.,
г. Уфа, Башкортостан.

Полезный совет

Моя знакомая вылечила кисты на придатках ихтиоловыми и индометациновыми свечами (их можно купить или заказать в аптеке), избежав таким образом операции. Лечилась месяц, чередуя свечи. УЗИ показало, что кист больше нет, все чисто, даже врач удивилась.

Советую попробовать такое лечение тем женщинам, которые не могут избавиться от кисты на придатках.

Л. ШУМИХИНА, г. Кирово-Чепецк Кировской области.

Фолликулярная киста яичника

У меня фолликулярная киста яичника, которая то появляется, то исчезает. Одни врачи говорят, что ничего не надо делать, другие - что надо оперировать. Так что же все-таки делать?

Елена М., Мурманская область.

Фолликулярная киста яичника часто исчезает сама, без лечения. Но киста опасна осложнениями, которые могут случиться при травме, поднятии тяжестей, во время занятий спортом.

Если киста небольшая и не доставляет женщине хлопот, то ее можно оставить под наблюдением гинеколога. Если она больше 4 см в диаметре, провоцирует задержки менструаций или межменструальные

кровянистые выделения, то, как правило, назначают комбинированные оральные контрацептивы (марвелон, фемоден, регулон) или гестагены (дюфастон, утрожестан, норколут) с 5-го по 25-й день менструального цикла в течение 3-6 месяцев (в первую фазу менструального цикла). Чтобы держать опухоль под контро-

лем, проводят УЗИ органов малого таза.

Если эффекта от лечения нет и киста продолжает расти, врачи рекомендуют диагностическую операцию (лапароскопию), чтобы исключить эндометриоз и воспалительные заболевания, которые стимулируют рост кист яичника.

Травы вылечат

Вылечить кисту помогут лекарственные травы. Вот несколько хороших рецептов.

◆ 2 ст. ложки лапчатки гусиной залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

◆ Залейте 2 ст. ложки травы респешка 3 стаканами кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и пейте

по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

◆ Залейте 2 ст. ложки измельченных веток шиповника стаканом воды, кипятите 15 минут, процедите и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 2 недели.

Д. САТАЕВА,
г. Рязань.

Полипы шейки и тела матки

Почему на шейке и теле матки образуются полипы. Можно ли избавиться от них при помощи простых народных методов?

С. МОХОВИКОВА, Ростовская область.

Полипы матки - это доброкачественный патологический процесс. Полипы шейки матки имеют ножку. Полипы, возникшие в средней и верхней части слизистой оболочки канала шейки, могут выступать за ее пределы.

Различают железистые,

железисто-фиброзные и аденоматозные полипы слизистой оболочки канала шейки матки.

Причинами образования полипов шейки матки врачи считают изменения в эндокринной регуляции продуктивной функции, хронические воспалительные заболевания,

последствия перенесенных травм шейки матки. Наиболее часто полипы наблюдаются у женщин после 40 лет.

Характерные симптомы заболевания отсутствуют. Полипы нередко наблюдают в сочетании с эрозией (псевдоэрозией) шейки матки, миомой, эндометриозом, нарушением функции яичников.

В полипе шейки матки могут возникнуть воспалительные процессы, расстройства кровообращения (без воспалительной реакции), сопровождающиеся отеком и застойными явлениями в сосудах. При их развитии возможны патологические выделения, в том числе, сукровичные (при травмах, расстройствах кровообращения, инфицировании полипов). Другие жалобы (боль, нарушения менструальной и репродуктивной функции) бывают обусловлены сопутствующими заболеваниями.

Диагностика полипов шейки матки сегодня для врачей не представляет затруднений. После тщательного осмотра проводятся кольпоскопия и гистологическое исследование слизистой оболочки.

Лечение оперативное (удаление полипов с обязательным последующим гистологическим исследованием). Их удаляют с последующей коагуляцией основания ножки. Высоко расположенные полипы удаляют под контролем гистероскопа.

Использование средств **народной медицины** в большей степени направлено на предотвращение возникновения новообразования. Вот некоторые рецепты, которые помогут восстановить иммунитет и укрепить здоровье.

◆ Ягоды черной смородины истолочь (1 ч. ложка), затем добавить

плоды шиповника (3 ч. ложки) и предварительно высушенные и измельченные листья крапивы (2 ч. ложки).

1 ст. ложку этой смеси залить крутым кипятком (2 стакана) и накрыть крышкой. Настаивать в течение часа, после чего процедить через марлю, сложенную вчетверо. Полученный настой, подсластив при желании сахаром, необходимо пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

◆ Свежие ягоды брусники размять (4 ч. ложки), затем добавить плоды шиповника (6 ч. ложек) и измельченные сухие листья крапивы (6 ч. ложек). Все хорошо перемешать. 4 ст. ложки смеси залить стаканом крутого кипятка и настаивать в течение 3 часов.

Полученный настой процедить через марлю, сложенную в четыре слоя, или сито с мелкими отверстиями. Выпивать по 1 стакану 3 раза в день.

◆ Для спринцеваний при лечении полипов подойдет такой сбор: сухая трава тысячелистника обыкновенного, листья розмарина, листья шалфея лекарственного - все по 2 ст. ложки; кора дуба обыкновенного - 4 ст. ложки, вода - 12 стаканов.

Смешать высушенные и измельченные листья розмарина и шалфея, добавить траву тысячелистника и дубовую кору. Все высыпать в 2-литровую емкость и залить крутым кипятком. Посуду поставить на огонь, содержимое довести до кипения и кипятить 30 минут. Полученный отвар остудить при комнатной температуре, процедить через марлю, сложенную в четыре слоя, или мелкое сито.

Спринцевание нужно проводить ежедневно 2 раза в день.

Глава IV

Вирусные и бактериальные заболевания

Вагинальный кандидоз

Молочница из рода Кандида

Почему развивается молочница? Какие у нее признаки и как ее лечить?

Н.АБРАМОВА, г. Тольятти Самарской области.

75% женщин хотя бы раз в жизни заболевали молочницей, около 40% вынуждены были столкнуться с ней повторно. За последние годы частота этого недуга возросла в два раза и продолжает увеличиваться.

Возбудителем молочницы (вагинального кандидоза) является грибок рода *Candida*, живущий в организме практически у каждого человека. При определенных условиях грибок начинает усиленно расти, в результате чего и развивается молочница.

Вопреки распространенному мнению, ни увлечение сладостями, ни ношение тесного синтетического белья не влияет на развитие вагинального кандидоза. Чаще всего молочница проявляется при снижении иммунитета, после длительного лечения антибиотиками. Гормональный дисбаланс также способствует вагинальному кандидозу, поэтому среди факторов риска врачи выделяют эндокринные заболевания, сахарный диабет, беременность,

использование оральных контрацептивов. Заболевание также может передаваться от матери к ребенку во время родов.

Симптомами молочницы являются зуд, покраснение и жжение наружных половых органов, густые, белые творожистые выделения из влагалища, боль при мочеиспускании и при половом акте. Обнаружив у себя эти признаки, не медлите с визитом к врачу. Чем более запущен недуг, тем сложнее будет его вылечить. Кроме того, запущенная молочница может вызвать патологии со стороны желудочно-кишечного тракта и различные гинекологические недуги.

Молочница может поражать также мочеполовой тракт и внутренние половые органы. Проникая вглубь клеток, грибок может размножаться долгое время, несмотря на мощное лекарственное воздействие. Внутри различных органов грибок способен привести к патологическим изменениям их функций. Поэтому даже если молочница протекает бессимптомно и не доставляет беспокойства, обязательно нужно ее лечить, только не самостоятельно, а обратившись к врачу.

Диагноз «молочница» ставят после комплексного обследования, включающего в себя, кроме врачебного осмотра, лабораторные исследования. Основным методом диагностики недуга является микроскопия мазка из влагалища. При необходимости может быть проведена прямая иммунофлюоресценция (ПИФ), а также ДНК-диагностика.

Для определения количества и вида грибов используют бактериологический посев микрофлоры влагалища. Этот метод помогает выбрать действенный противогрибковый препарат, ведь различные виды

грибков могут быть чувствительны к одному лекарству и индифферентны к другому.

Если после лечения молочница возвращается вновь и вновь, значит, женщине необходимо проверить свой иммунологический статус и пройти обследование на наличие эндокринных заболеваний.

Лечение молочницы антибиотиками достаточно эффективно, но заодно с грибами они уничтожают полезную микрофлору, поэтому сегодня в терапии молочницы врачи используют специальные антигрибковые препараты. Средства местного назначения (кремы, свечи, мази) обычно назначают на начальной стадии заболевания. При острой форме кандидоза вместе с вагинальными средствами используются препараты, которые нужно принимать вовнутрь.

Хронический вагинальный кандидоз требует основательного и комплексного лечения. Оно занимает от нескольких месяцев до полугода и дольше. Сначала проводится курс противогрибкового лечения. Затем после исследования иммунологического статуса назначают препараты, улучшающие иммунитет. Среди них особое место занимают пробиотики - бактериальные препараты, содержащие живые культуры полезных бактерий, которые препятствуют росту патогенной микрофлоры и грибов.

На заключительном этапе комплексного лечения используются препараты, способствующие восстановлению нормальной кислотности влагалища.

Гигиена - важная часть не только профилактики, но и лечения молочницы. Поэтому нужно чаще принимать душ и каждый раз после

посещения туалета пользоваться биде. Чтобы в этот период меньше страдать от зуда, в воду, используемую для интимной гигиены, можно добавлять таблетку фурацилина или ложку пищевой соды. Использовать раствор марганцовки и мыло не стоит - они приводят к пересушиванию слизистой.

На время лечения молочницы следует исключить из рациона сладкие блюда, алкоголь, острые, пряные

и маринованные продукты, которые могут вызвать сильный зуд и увеличить количество выделений. Гораздо полезны свежие овощи, фрукты, кисломолочные продукты, каши.

Размножение грибов активизируется при снижении иммунитета, поэтому первым делом следует заняться восстановлением защитных сил организма. Помогут баня, сауна, контрастный душ, занятия спортом и конечно, витамины.

Если лекарство не помогает

У моей дочери 2 года тому назад появились выделения из влагалища и зуд. При обследовании поставили диагноз: молочница. Она прошла курс лечения антибиотиками, но эффекта не было: зуд только усилился. Лечилась флюкостатом и другими препаратами. Сначала стало лучше, а затем вновь все началось. Замужем она 2,5 года, детей пока нет. Дочь в полном отчаянии. Посоветуйте, пожалуйста, что делать.

Л. КРАСОВА, г. Орел.

На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ:

- Если при молочнице флуконазолы не помогают, то вероятно, грибы просто нечувствительны к данным препаратам. Следует сменить лекарство на пимафуцин (принимать по 1 таблетке 4 раза в день в течение 10 дней).

Возможно, грибы, вызывающие воспаление, являются не кандидами, а другими микроорганизмами. Тогда

и лекарства нужно назначать другие, например, румикоз по 0,2 г 2 раза в день на протяжении 3 дней.

Рекомендую проверить кал на дисбактериоз.

После лечения антибиотиками или противогрибковыми лекарствами следует провести реабилитацию кишечника пробиотиками (бифидум-бактерином, лактобактерином) или

пребиотиками (лактозой, пектином, пищевыми волокнами, не имеющими живых культур, но стимулирующими

рост своей, нормальной флоры кишечника) и влагалища лактобактерином (например, свечами «Ацилакт»).

Полезный совет

От кандидоза влагалища (молочницы) смешайте 1 стакан кефира с флаконом лактобактерина. Этого достаточно для одного спринцевания. Делайте эту процедуру в течение 2 недель.

Е.ХАСНУЛЛИНА, г. Уфа, Башкортостан.



ФИТОаптека

Моя знакомая вылечила молочницу с помощью лимонного спринцевания. 2-3 дольки лимона она толкла в деревянной ступке, заливала 0,5 стакана кипяченой воды и спринцевалась этим раствором на ночь в течение 10 дней.

Н. ЧИБАТКОВА, г. Михайловка Волгоградской области.

Молочница - «дама» капризная

Расскажу о методе, с помощью которого я избавилась от молочницы.

Во-первых, нужно набраться терпения: молочница - «дама» капризная.

Во-вторых, отказаться от интимной близости во время лечения.

В-третьих, советую проверить работу щитовидной железы, которая может вызывать все эти побочные явления: выделения, зуд и т.д.

Первую неделю лечения я при-

нимала таблетки нистатина по 3 раза в день и заваривала шалфей, зверобой, чистотел. Можно заваривать и настаивать одно из этих растений или делать ассорти из всех. Я брала по щепотке каждой травы, заливала стаканом кипятка и настаивала 25-30 минут. Чистотела клала чуть-чуть, потому что он ядовит. Когда настой остывал, процеживала его и спринцевалась на ночь. Процедуры делала 7-8 дней. Дольше не нужно,

так как из влагалища вымывается и полезная микрофлора, изменяется естественная защита, а в результате опять могут появиться болезнетворные микробы.

На ночь я вставляла ватные тампоны с мазью Вишневского. Их желательно вставлять поглубже, они потом легко вынимаются. После 7 дней лечения я прекратила пить

таблетки и спринцеваться на ночь травяным настоем, а только вставляла во влагалище ватные тампоны с мазью Вишневского. Курс лечения мазью - 2 недели.

В свое время эту методику мне посоветовала гинеколог, к которой я ходила на прием.

Н.КУЗНЕЦОВА,

Нижегородская область.

Запомните!

Труднее всего избавиться от молочницы летом. Ультрафиолет и жара провоцируют в организме выработку особых веществ, которые способствуют более тесному контакту клетки грибка с клеткой человеческого организма.

Касторка от молочницы

Хочу поделиться рецептами лечения лейкоплакии наружных половых органов и молочницы. Может быть, кому-нибудь пригодится.

С лейкоплакией можно справиться так: подмывайтесь отварами зверобоя и календулы, чередуя их ежедневно. После этого нанесите на пораженные места преднизолоновую мазь. Если эффекта не будет, заме-

ните ее на флуцинар.

Если беспокоит молочница, то применяйте для смазывания слизистой касторовое масло (его можно купить в аптеке). Достаточно 3-5 дней по 2-3 раза в день, чтобы болезнь прошла. Перед процедурой подмойтесь с детским мылом.

Н.ХВОСТИКОВА,

г. Элиста, Калмыкия.

Запомните!

Хотя молочница не относится к венерическим недугам, тем не менее подхватить кандидоз можно и половым путем. Причем шансы стать жертвой грибковой инфекции у мужчин и женщин неравны. Так, после полового

контакта с больной женщиной кандидоз развивается только у 40% мужчин. А если носителем инфекции является мужчина, то его партнерша заражается с вероятностью 80%.



ФИТОаптечка

Отвар корней девясила поможет при лечении молочницы. 1 ст. ложку измельченных корней девясила высокого залить стаканом кипятка, прокипятить в течение 15 минут, затем снять с плиты и процедить. Пропитать отваром ватный тампон и с его помощью обработать пораженные грибком места.

З. ПОРОЦКАЯ, Калужская область.

Врач отвечает на вопросы

Молочница сегодня считается простой и понятной болезнью. Врачи диагностируют ее быстро, болезнь поддается лечению. Но у женщин остается немало вопросов к специалистам именно по поводу этого распространенного заболевания.

◆ **Молочницей болеют только женщины?**

У мужчин молочница тоже бывает. Только называется по-другому – кандидозный баланит.

◆ **Что делать, если появились симптомы молочницы?**

Идти к врачу.

Ни в коем случае не принимать антибиотики (они действуют на бактерии и совершенно бесполезны при грибковых заболеваниях).

Принимая антибиотики, мы убиваем полезные бифидобактерии

микрофлоры влагалища, провоцируя быстрый рост грибка.

◆ **Как отличить молочницу от венерической болезни?**

Белые творожистые выделения из влагалища – наиболее характерный признак молочницы, их сложно перепутать с чем-либо. Второй верный признак: сильный зуд и жжение в области половых органов, которые даже не дают спокойно сидеть.

◆ **Передается ли молочница половым путем?**

К инфекциям, передающимся

половым путем, молочница официально не относится, потому что заразиться можно и бытовым путем (при использовании одного полотенца, белья, при посещении гинеколога и др.).

Грибок рода *Candida*, вызывающий молочницу, имеется в микрофлоре влагалища у многих здоровых женщины и не вызывает проявлений болезни. При половом контакте возбудители легко проникают от одного партнера к другому. Если один из партнеров страдает хроническими воспалительными заболеваниями мочеполовых органов, инфекционными заболеваниями, то грибы осваиваются на пораженной слизистой оболочке половых органов и приводят к развитию болезни.

◆ **Правда ли, что при хорошем иммунитете молочница не страшна?**

Чем выше иммунитет, тем лучше организм защищен от любой инфекции, в том числе и от молочницы. Но кроме общего иммунитета большую роль играет состав и свойства микрофлоры влагалища.

При нарушении естественного баланса микроорганизмов, формирующих ее, создаются благоприятные условия для активного размножения грибка. Часто развитию молочницы способствуют различные хронические инфекции половых органов.

◆ **Как лечиться от молочницы во время беременности?**

Молочница во время беременности возникает довольно часто: гормональные изменения при беременности отражаются на микрофлоре влагалища, делая ее более уязвимой для размножения грибка.

Женщина пребывает в растерянности: принимать ли лекарство, вдруг оно неблагоприятно повлияет на плод? Врачи настаивают на лечении молочницы даже в этот период. Это важно для сохранения здоровья малыша, который, проходя по родовым путям матери, рискует подхватить инфекцию.

При лечении беременной женщины обычно используют особые препараты с низкой токсичностью. Большинство из них принимают не внутрь, а в виде свечей и кремов.

◆ **Риск заболеть молочницей выше у тех, кто любит сладкое?**

Это распространенное заблуждение. Уровень сахара в нашем организме относительно постоянный и не зависит от того, сколько съедено конфет и шоколадок. До грибка лишняя глюкоза просто не дойдет.

Но у некоторых женщин при приеме излишнего количества сладкого (а также острого и соленого) действительно развиваются признаки молочницы. Кстати, в этом случае проявиться может не только кандидоз, но другие инфекции половых путей, которыми женщина когда-то страдала, например, герпес.

При сахарном диабете вероятность молочницы выше, чем у здорового человека.

◆ **Правда ли, что во время молочницы нельзя есть молочные продукты?**

Действительно, некоторые считают, что продукты, содержащие дрожжи (булочки, белый хлеб), различные сыры (особенно с плесенью), провоцируют рост грибка, а кисломолочные продукты, содержащие живые лактобактерии, сдерживают его.

Но мнение, что диета может влиять на развитие кандидоза, пока не подтверждено исследованиями.

Аптечка при лечении молочницы

Таблетки и свечи:

Дифлазон, дифлюкан, мефолукон, микосист, флюкостат. Свечи с нистатином и суппозитории вагинальные с нистатином.

Кремы:

Кандибене, канестен, канизон, клотримазол, эпиген интим.



ФИТОаптечка

От молочницы 1 ст. ложку измельченных корней лопуха большого залить стаканом кипятка, кипятить и течение 10 минут. Укутать, настоять полчаса, затем процедить. Принимать по четверти стакана 3 раза в день, а также использовать для спринцевания.

Е. КОЗУЛИНА, г. Жуковский Московской области.

Трихомониаз

Паразит, крадущий иммунитет

При обследовании у меня нашли трихомонаду. Врач рекомендует лечиться не только мне, но и мужу. Но муж не хочет... Что представляет из себя эта инфекция? Обязательно ли надо лечить и моего мужа?

О. КУРАЕВА, Усть-Ишимский район Омской области.

Влагалищная трихомонада - одноклеточный организм, который паразитирует на клетках эпителия влагалища. Пожирает она не только

эти клетки, но и попадающие к ней на пути бактерии и вирусы.

Трихомониаз (заболевание, вызванное трихомонадой) требует се-

рьезного к себе отношения. По данным ВОЗ, каждый десятый человек в мире поражен этой болезнью.

Чаще всего трихомониазом заражаются половым путем. Но он также может передаваться через больничное судно, сиденье унитаза, мочалку, полотенце, постельное белье.

Инкубационный период заболевания длится до 28 дней, затем могут появиться первые симптомы. Но бывает и так, что в течение длительного времени человек ничего не ощущает. Дело в том, что трихомонада имеет некоторые антигенные свойства, общие с тканями человеческого организма. Она сорбирует на своей поверхности некоторые белки плазмы крови (антигенная мимикрия), поэтому иммунная система не принимает трихомонаду за чужака и отвечает на ее внедрение и размножение очень слабо.

Оказывается, и вне обострения идет активный инфекционный процесс, сопровождающийся симптомами интоксикации со слабостью, снижением работоспособности, периодическими головными болями. Может снижаться иммунитет к другим заболеваниям, и человек начинает чаще болеть.

Коварство трихомонады состоит в том, что она забирает из крови хозяина большое количество железа, вызывая его дефицит в организме, что способствует возникновению анемии, а трихомонаде это помогает защищаться от антител.

При любом ослаблении организма может появиться и местная симптоматика. Известно, что трихомонада не только поражает слизистую влагалища у женщин, как считалось раньше, но и вызывает воспаление шейки матки, а также уретрит (воспаление мочеиспускательного канала).

Иногда это изолированное поражение какого-то участка мочеполовой системы, чаще - распространенный процесс, имеющий тенденцию к прогрессированию. Возникает воспаление слизистой матки и придатков. Хронический трихомониаз может провоцировать развитие рака шейки матки, приводить к бесплодию.

У мужчин трихомонада чаще всего вызывает уретрит, реже - воспаление предстательной железы. Все это может стать причиной бесплодия и ослабления половых функций.

И у мужчин, и у женщин могут поражаться мочевой пузырь (цистит), почечные лоханки (пиелонефрит). В результате возникают тяжелые гинекологические, урологические, сексуальные проблемы. Трихомониаз значительно увеличивает опасность СПИДа, так как в очаге трихомониазного воспаления скапливаются Т-лимфоциты, на которых паразитирует вирус СПИДа.

Типичных признаков у заболевания нет. В более ярких случаях при трихомониазе женщин беспокоят пенистые выделения из влагалища с неприятным запахом, иногда жжение и зуд. При появлении подобной симптоматики надо сразу же обследоваться.

Диагноз ставится на основании анализа мазков со слизистой влагалища, из мочеиспускательного канала.

Самолечение при трихомониазе нецелесообразно, потому что в определенные сроки требуется неоднократный лабораторный контроль эффективности терапии. Сейчас все чаще встречается повышенная устойчивость микрофлоры, в том числе трихомонад, к антимикробным препаратам. А это значит, что однократное проведение усредненного

терапевтического курса не может гарантировать полного излечения.

Для лечения применяются не только антимикробные, но и иммунные препараты, витамины, протеолитические (расщепляющие белки) ферменты. В некоторых случаях назначают специальную вакцину.

Поскольку реакция на трихомо-

наду у иммунной системы слабая, стойкий иммунитет после перенесения заболевания к трихомонадам не формируется. Излечившись, можно заболеть и во второй, и в третий раз. Вот почему надо обязательно лечиться одновременно жене и мужу.

©«Будь здоров!»

Полезный совет

От зуда влагалища перед сном подмойтесь раствором пищевой соды (2 ст. ложки на 1 л воды). Затем зудящее место смажьте медом, подложите прокладку и лягте в постель. Утром подмойтесь раствором марганцовки. Еще нужно пить отвар травы медвежьей ушки в течение 1-2 недель и смазывать больные места ранозаживляющей мазью.

Л.ГОРОХОВА, Белоярский район Свердловской области.

Спринцевание

Что такое спринцевание? Как правильно его делать и кому оно противопоказано?

Ф.ДОЛИНСКАЯ, г. Киров.

Спринцевание - это лечебно-профилактическая процедура, во время которой промывают влагалище растворами лекарственных веществ или отварами трав. Но частое спринцевание способствует вымыванию микрофлоры влагалища, в результате может появиться молочница, дисбактериоз, снизится сопротивляемость флоры влагалища действию микробов.

Так как частое спринцевание вызывает сухость и раздражение тканей влагалища, его не рекомендуется проводить женщинам

старше 45 лет, особенно в период менопаузы. Спринцевание противопоказано во время менструации, в первые недели после родов, после аборта, при андексите, эндометрите.

Что применять для спринцевания? Для гигиенических целей полезен настой ромашки. Заварите 1 ст. ложку цветков стаканом кипятка, настаивайте 20 минут.

Можно использовать 3%-ный раствор борной кислоты, раствор фурацилина или обычную пищевую соду. Растворите для настоя 1 таблетку

фурацилина или 1 ч. ложку соды в стакане теплой воды.

Может ли спринцевание защитить от заболеваний, передающихся половым путем?

Для профилактики этих заболеваний врачи советуют пользоваться высокоэффективным антисептиком мирамистином: делают спринцевание 5-10 миллилитрами его раствора.

Можно ли делать спринцевания во время беременности? Спринцевание может способствовать передаче влагалищной инфекции от матери к плоду и спровоцировать преждевременные роды.

Как делать спринцевание? Для этого пользуются известной кружкой Эсмарха. Дома вполне подойдет ре-

зиновая груша с наконечником. Выполнять процедуру лучше в ванной. Наконечник груши или спринцовки вводите во влагалище аккуратно, чтобы не повредить слизистую или мочевой пузырь. Жидкость из спринцовки не должна поступать под давлением. Это может привести к ее забросу в канал шейки матки и в полость матки, что чревато воспалением тазовых органов.

Длительность процедуры - 10-15 минут. С лечебной целью влагалищные спринцевания делают утром и вечером, по мере улучшения состояния - 1 раз в день, затем через день и наконец 1-2 раза в неделю. На курс лечения обычно назначают 7-10 процедур.

Вирусы семейства герпеса

Генитальный герпес

Генитальный герпес - это заболевание половых органов, вызываемое вирусами простого герпеса. Заболевание обычно поражает наружные половые органы, область промежности и заднего прохода, влагалище и шейку матки (вагинальный и цервикальный герпес). В тяжелых случаях инфекция может переходить на тело матки и ее придатки (маточные трубы и яичники).

Основной путь передачи генитального герпеса - половой. Бытовой путь заражения (например, через предметы личной гигиены) встречается редко. Вероятность заражения

выше, если уже есть проявления герпеса или повреждения кожи и слизистой оболочки (ранки, трещины).

Генитальным герпесом чаще болеют люди, подверженные одному или нескольким факторам риска:

- ◆ снижение иммунитета (например, после переохлаждения, при лечении кортикостероидными гормонами или химиотерапии). Снижение иммунитета активизирует вирус, дремлющий в нервных узлах;
- ◆ несколько половых партнеров. Это увеличивает вероятность первичного или повторного заражения вирусом. Повторное заражение

также может вызывать активацию инфекции;

◆ незащищенный секс.

Как проявляется заболевание?

На внутренней поверхности бедер, вокруг заднего прохода, в промежности, на поверхности наружных половых органов, в мочеиспускательном канале, влагалище и шейке матки появляются мелкие, заполненные мутноватой жидкостью пузырьки.

Появлению пузырьков предшествует покраснение и зуд кожи. Через 5-7 дней пузырьки лопаются. На месте лопнувших пузырьков образуются эрозии или язвочки, которые постепенно сливаются и в течение 1-2 недель замещаются здоровой кожей. Заболевание может сопровождаться повышением температуры, болями в мышцах, общим недомоганием.

Консультация опытного врача-гинеколога и тщательный осмотр очень важны, поскольку похожие признаки и симптомы могут отмечаться и при других инфекциях половых органов или их сочетании, а также некоторых неинфекционных заболеваниях кожи и слизистых оболочек. Кроме анализа жалоб пациентки и гинекологического осмотра для диагностики генитального герпеса используются лабораторные методы. Самыми надежными являются вирусологическое исследование и генодиагностика. При вирусологическом исследовании содержимое пузырьков помещают в специальные клеточные среды, в которых происходит размножение вируса. При генодиагностике определяют наличие ДНК вируса в выделениях от больного.

Генитальный герпес требует обязательного лечения. В противном случае возможно развитие осложнений, главными из которых являются:

- ◆ сохранение симптомов на протяжении длительного времени (от нескольких недель до нескольких месяцев);
- ◆ острая задержка мочи;
- ◆ распространение инфекции по организму с проникновением в мозг и массивным поражением внутренних органов;
- ◆ развитие экстрагенитального герпеса кожи на разных участках тела (кисти, ягодицы, молочные железы), слизистых оболочках глаз и т.д.;
- ◆ вместе с вирусом папилломы человека вирус генитального герпеса увеличивает вероятность развития рака шейки матки.

Герпес и беременность. Заражение плода вирусом герпеса от инфицированной матери может происходить во время беременности. Чаще всего заражение происходит во время родов (перинатальное) при прохождении плода через пораженные герпесом родовые пути. Однако кесарево сечение также не исключает передачи герпеса новорожденному.

Заражение может вызывать у плода тяжелые поражения нервной системы, глаз и кожи и привести к инвалидизации ребенка и даже его гибели.

Активная противовирусная терапия герпеса при беременности проводится только по назначению лечащего врача и под его контролем.

Лечение генитального герпеса не приводит к полному исчезновению вируса в организме, но позволяет быстро устранять проявления заболевания и предотвращает новые обострения.

Основным методом лечения генитального герпеса является противовирусная химиотерапия.

Доказанной эффективностью при герпесе обладают ацикловир (зиви-

ракс и его аналоги), валацикловир (валтрекс), фамацикловир (фамвир) и пенцикловир (денавир). Чем раньше назначаются препараты, тем больше эффективность лечения. Максимальная эффективность достигается при начале лечения в первые сутки после появления высыпаний или непосредственно перед их появлением. Существуют также разные мази, кремы и другие местные формы (от оксолиновой мази до кремов, содержащих ацикловир). Их использование уменьшает длительность обострения, снижает интенсивность боли, жжения на половых органах, улучшает общее

состояние.

При частых обострениях (более 6 раз в год) проводят длительное профилактическое (поддерживающее) лечение в течение нескольких месяцев.

Вакцины против герпеса, обладающей доказанной эффективностью и безопасностью при генитальной инфекции, пока не существует.

При герпесе половых органов возможна симптоматическая терапия: местное лечение, позволяющее снизить симптомы герпеса (боль, жжение, зуд), возможно использование мягких анальгетиков.

Цитомегаловирус

Цитомегаловирус (ЦМВ) является инфекционным заболеванием, которое вызывается вирусом семейства герпеса. Протекает болезнь обычно бессимптомно, поражая внутренние органы и центральную нервную систему. У женщин вирус наносит вред матке.

Заражение ЦМВ может произойти различными способами – вирус может находиться в слюне, моче, молоке, крови, секрете шейки матки, семенной жидкости. Заражение, как правило, происходит воздушно-капельным путем, при переливании крови, при сексуальном контакте, а также от матери – внутриутробно, во время родов или кормления грудью.

Симптомы ЦМВ. Повышенная температура тела, озноб, общая слабость организма, боли в мышцах, головные боли.

Существуют 3 формы проявления цитомегаловируса:

- симптомы ОРВИ: недомогание, повышение температуры тела, боли, слабость, насморк, налет на языке, возможно воспаление миндалин;

- генерализованная форма, при которой поражаются внутренние органы человека. Может начаться пневмония, бронхит, что негативно сказывается на состоянии иммунитета человека. В ряде случаев сопровождается кожной сыпью;

- симптомы поражения мочеполовой системы, которые выражаются в периодическом воспалении органов, причем эти воспаления не снимаются традиционными антибиотиками.

Заражение ЦМВ отрицательно сказывается на течении беременности, а также на развитии плода – ребенок может родиться с патологиями.

Диагностика. Для того, чтобы выявить в организме человека возбудителя цитомегаловируса, необходимо исследовать кровь, слюну,

мочу, сперму, мазки. Это делается в период обострения или во время первичного заражения. В остальное время выявить наличие вируса крайне сложно.

Основной метод диагностики ЦМВ - выявление антител к цитомегаловирусу у больного.

Еще одним способом проверить наличие или отсутствие вируса в организме — ДНК-диагностика на возбудителя инфекции. Результаты этого исследования достаточно точны, потому что цитомегаловирус относится к вирусам, содержащим ДНК.

Специалисты настоятельно рекомендуют проверяться на наличие цитомегаловируса женщинам, планирующим беременность, а также тем, кто подвержен частым простудным заболеваниям.

Лечение. Оно заключается, прежде всего, в том, чтобы устранить острую форму и воспалительный процесс, удержать вирус в пассивном состоянии. Если в организме нет открытых симптомов цитомегаловируса, то силы должны быть направлены на поддержание иммунитета человека — проводятся иммуномодулирующая и общеукрепляющая терапия, витаминотерапия.

Зараженные цитомегаловирусом люди должны вести здоровый образ жизни: больше бывать на свежем воздухе, питаться правильной и полезной пищей, заниматься спортом.

Если цитомегаловирус протекает в острой форме, обычно назначают противовирусные препараты. Назначать их может только врач (гинеколог, уролог или венеролог).

Медикаментозное лечение полезно поддерживать настоями лекарственных трав, используя женьшень, левзею, лимонник, эхинацею и др.

Полезны закаливающие процедуры (баня, сауна, холодные обливания), а также целебные травы. Среди укрепляющих иммунитет растений следует назвать календулу, калину, шиповник, зверобой, мелиссу. Эти растения доступны для всех, их заваривают в виде чая и пьют. Особенно такие травяные чаи полезны беременным женщинам, причем не только при здоровом течении беременности, но также при угрозе выкидыша.

Профилактика. Она заключается в изоляции больного с острой стадией заболевания от беременных женщин, новорожденных детей и людей с пониженным иммунитетом.

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» — мощнейший 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.АИ40.В00268
Рег.уд. №77.99.23.3.У8774.11.07(01.11.07). Реклама.

**ТЕЛ.: (495) 508-60-94,
(915) 514-72-58,
WWW.MEGADERM.RU**

Кольпит

Лечитесь вовремя и правильно

Хочу поделиться хорошими рецептами лечения кольпита (воспаления слизистой оболочки влагалища).

Моя сестра вышла на пенсию. До этой поры на здоровье не жаловалась, вела здоровый образ жизни: ходила в баню, бассейн, тренажерный зал, пила травяные чаи. И вдруг на осмотре у гинеколога у нее обнаружили кольпит, выписали лекарства. Сестра решила, прежде чем начать лечение медикаментами, попробовать вначале народные средства.

Она мучилась от зуда, жжения во влагалище, от небольших творожистых выделений с неприятным запахом. Плохо и беспокойно спала.

Кольпит вызывают микроскопические грибки кандиды. Они могут обитать на коже здорового человека, никак себя не проявляя, но стоит иммунной системе ослабнуть, как микрофлора теряет свои защитные свойства, и грибки идут в атаку. Если вовремя не лечиться, болезнь может перейти в хроническую форму. Причина возникновения кольпита — изменение гормонального фона, стрессы, несоблюдение правил личной гигиены. Им можно, например, заразиться в общей бане.

Чтобы избежать кольпита, надо повышать иммунитет.

Мы вместе с сестрой составили

план лечения. Вначале желательно очистить кишечник и печень. Каждый может подобрать для себя подходящее средство. Сестра стала делать по вечерам в течение одной недели клизмы: на 1 л воды добавляла 1 ст. ложку яблочного уксуса. Во вторую неделю пила настой трав для печени. Смешивала в равных частях пижму, хвощ, таволгу, расторопшу, бессмертник и тысячелистник. 1 ст. ложку сбора заваривала стаканом кипятка, настаивала, процеживала. Принимала за полчаса до еды по трети стакана 3 раза в день.

Также можно подключить к лечению успокоительный сбор из мелиссы, душицы, кипрея.

Основное лечение кольпита состояло в приеме настоя из боровой матки, грушанки, пижмы, бедренца, тысячелистника. Вечером нужно спринцеваться настоем бедренца и подмываться им или раствором питьевой соды (1 ч. ложка на стакан воды).

Хорошо помогает пимафуцин в вагинальных свечах. Можно смазывать на ночь влагалище облепиховым маслом или мазью с болиголовом. Это снимает зуд и лечит слизистую влагалища.

Следуя такому лечению, сестра избавилась от кольпита за 20 дней.

**Л.ШУМИХИНА, г.Кирово-Чепецк
Кировской области.**

Замучил кольпит?

При трихомонадном кольпите смешайте цветы календулы, ромашки, чистотела, зверобоя в равных количествах. 2 ст. ложки сбора залейте 1 л кипятка, настаивайте 4-6 часов, процедите и делайте спринцевание утром, а можно еще и вечером. В течение дня пейте отвар полыни горькой. 1 щепотку полыни залейте стаканом воды, кипятите 5 минут, настаивайте 2 часа.

Полынь обладает противовоспалительным, вяжущим, обезболивающим действием, а также тонизирует весь пищеварительный тракт.

А если это лечение покажется вам слабым, тогда очистите кишечник клизмами с травяным сбором и сразу получите облегчение. Принимайте внутрь чистотел или бадрынец. Чистотел убивает болезнетворные микробы и доступен каждому, заготовьте его впрок в виде сока или

сухого сырья. Чистотел всегда окажет помощь, только не превышайте дозировку.

1 ст. ложку травы чистотела залейте стаканом кипятка, настаивайте в термосе 20 минут. Пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения - 10 дней, перерыв 10 дней. Нужно провести 3 курса, а потом обследоваться у врача.

Трава бадрынец заслуживает особого внимания, поскольку за курс лечения может справиться с трихомонадой. Траву принимают в виде отвара, настоя или настойки. Лечиться нужно вместе с партнером, иначе не будет результата.

Если проводить лечение комплексно 3 месяца, то рассасываются кисты, уходят воспаления, цистит, артрит, астма, болезни верхних дыхательных путей, легких.

Е.КОРЕПАНОВА,
г.Воткинск, Удмуртия.

Гарднереллез

Как заражаются гарднереллезом? Можно ли вылечиться от него?

Т.ЮДИНА, г. Пенза.

Во влагалище каждой здоровой женщины имеются микроорганизмы, которые образуют микрофлору. Пока эти микроорганизмы мирно сосуществуют, все в порядке. Но если каких-то бактерий становится больше или меньше, чем в норме, в половых органах женщины возникает болезнь.

Гарднереллез (бактериальный вагиноз) вызывает бактерия гардне-

релла вагиналис, которая обычно живет в мочевыводящих путях и наружных половых органах. Подхватить ее можно во время полового контакта. Часто происходит смешанное инфицирование гарднереллой с гонококками, трихомонадами, хламидиями и микоплазмой.

Болеют гарднереллезом только женщины. По данным медицинской

статистики, на сегодняшний день от этой болезни страдает 20% всех женщин в возрасте от 18 до 50 лет.

К изменению влагалищной микрофлоры, а значит, и активизации гарднереллы, могут привести спринцевания, прием антибиотиков, использование противозачаточных и лечебных вагинальных свечей и паст. Активность бактерий возрастает, когда у женщины нарушается гормональный фон, снижается иммунитет, а также во время стрессов.

Гарднереллез считают фактором риска воспаления придатков матки, женского бесплодия, преждевременных родов, осложнений беременности и родов.

Симптомы. Заподозрить гарднереллез женщина может по одному очень характерному признаку: появлению обильных серовато-белых выделений из наружных половых органов с запахом тухлой рыбы. При этом половые губы краснеют и отекают, женщина чувствует зуд и жжение, особенно при мочеиспускании и половом акте.

Диагностика. При подозрении на гарднереллез нужно обязательно идти к врачу-венерологу или дерматовенерологу. Только он может точно сказать, здоровы вы или больны, и назначить правильное лечение.

Для диагностики берут мазок из половых органов на исследование и делают бактериологический посев. Если рассмотреть под микроскопом клетки мазка больного человека, видно, что они покрыты толстым слоем микробов-гарднерелл. Врач может провести pH-метрию: в норме во влагалище среда кислая, а при гарднереллезе - щелочная. Окончательно поставить диагноз поможет реакция на изонитрил - вещество, придающее выделениям запах гнилой рыбы. У заболевших она положительная.

Дополнительно врач может рекомендовать сдать анализ крови, который при гарднереллезе покажет снижение числа лейкоцитов.

Лечение и профилактика. Гарднереллез лечат антибиотиками, параллельно назначают витамины, иммуностимуляторы и препараты, нормализующие микрофлору: лактобактерин и бифидобактерин.

Профилактика гарднереллеза не отличается от профилактики других половых инфекций. Необходимо:

- ◆ использовать презервативы;
- ◆ избегать случайных половых связей;
- ◆ в течение 2 часов после подозрительного полового контакта использовать антисептики.

Микоплазмоз

Микоплазмы - это самые мелкие из существующих в природе организмов, способных самостоятельно жить и размножаться. Микоплазмоз - острое инфекционное заболевание мочеполовой сферы, вызванное микоплазмами. Микоплазменная

инфекция передается половым путем. По данным исследований, микоплазмы были обнаружены у 80% женщин с симптомами генитальной инфекции и у 51% женщин с нарушениями репродуктивной функции.

К группе повышенного риска по заболеванию микоплазмозом относятся также женщины, больные пиелонефритом, мочекаменной болезнью. Обязательному обследованию на микоплазмоз подлежат больные бесплодием.

Микоплазмоз в настоящее время занимает одно из ведущих мест среди инфекций, передаваемых половым путем, имеет большое количество осложнений, к которым приводят нелеченные состояния. Поэтому специалисты считают, что это инфекционное заболевание требует серьезного лечения. Широкое распространение урогенитальных микоплазмозов, их частое бессимптомное течение являются показанием для обследования всех женщин детородного возраста, страдающих хроническими воспалительными заболеваниями урогенитального тракта (воспаления придатков и матки, эрозия шейки матки), в том числе неясной причины.

Лечение микоплазмоза должно быть комплексным и включать как средства, воздействующие на возбудитель, так и средства, стимулирующие

сопротивляемость организма. С учетом клинической формы, тяжести заболевания, наличия осложнений, сопутствующих заболеваний, набор препаратов, длительность и количество курсов лечения микоплазмоза должны быть строго индивидуальными и опираться на данные состояния иммунной системы.

Физиотерапия - один из эффективных методов лечения. Конкретный физический фактор воздействия на заболевание подбирают индивидуально, в зависимости от возраста женщины и сопутствующих болезней.

После окончания лечения проводят троекратное исследование на микоплазмоз в течение трех менструальных циклов, лучше перед менструацией или через 1-2 дня после ее окончания. Больные считают себя излеченными, если после окончания лечения микоплазмоза не удастся выявить возбудителя в течение трех менструальных циклов.

Меры профилактики должны быть такими же, как и при других заболеваниях, передающихся половым путем.

Гонорея

Каковы симптомы гонореи и как ее сегодня лечат? Можно ли заразиться через общие полотенца, в туалете или в бассейне?

И.С., г. Самара.

В большинстве случаев заражение гонореей происходит при половых контактах. При прохождении через родовые пути возможно инфицирование новорожденного с развитием у него гонококкового конъюнктивита. Бытовое заражение гонореей мало-

вероятно. Это обусловлено тем, что гонококк, вызывающий гонорею, быстро погибает вне организма человека. Поэтому причиной заражения не могут быть сиденья унитазов, плавательные бассейны, бани, общая посуда и полотенца.

Симптомы. В отличие от мужчин гонорея у женщин в первые 2-3 недели протекает вяло, почти бессимптомно. Лишь у каждой 7-й женщины спустя 3-7 дней после заражения развивается острый воспалительный процесс в нижнем отделе мочеполового тракта с болями в пояснице, тяжестью внизу живота, резами и жжением при мочеиспускании. Наиболее характерные симптомы у женщин:

- ◆ желтовато-белые выделения из влагалища;
- ◆ боль при мочеиспускании;
- ◆ межменструальные кровотечения;
- ◆ боль внизу живота.

У женщин гонорейный процесс многоочаговый: одновременно поражаются мочеиспускательный канал, железы преддверия влагалища, шейки матки, нередко и прямая кишка. Различают **гонорею нижнего отдела** мочеполового аппарата, то есть воспаление уретры, шейки матки, бартолиниевых желез и слизистой оболочки входа во влагалище, и **восходящую гонорею**, когда воспалительный процесс распространяется на матку, маточные трубы и придатки, тазовую брюшину. Восходящей гонорее способствуют аборт, роды, менструации.

Хроническая гонорея может быть

причиной половых расстройств, формирования фригидности у женщин, бесплодия. Гонорея неблагоприятно сказывается на течении и исходе беременности. У женщин, больных гонореей, чаще регистрируются угрожающие и полные выкидыши, преждевременные роды, послеродовые осложнения.

При распространении гонококков на другие органы возникает диссеминированная гонококковая инфекция. При этом поражаются суставы, кожа, головной мозг, сердце и печень.

Лечение проводится в условиях стационара антибиотиками группы пенициллина, реже - сульфаниламидами. Перенесенная гонорея не формирует невосприимчивость к новому заражению. Повторное заражение гонореей протекает тяжелее, с большим числом осложнений.

Острая гонорея при своевременном и правильном лечении излечивается в несколько дней. При нарушении сроков лечения или его недостаточной эффективности болезнь переходит в хроническую форму.

Во время лечения необходимо избегать употребления алкоголя, острых и соленых блюд. Не рекомендуется кататься на велосипеде, лыжах, коньках, поднимать тяжести, запрещаются половые сношения.

Запомните!

Во время беременности микоплазмоз может проявиться симптомами воспаления мочеполовой системы - усилением выделений из влагалища, резами и жжением при мочеиспускании, тянущими болями внизу живота. Микоплазмы способны вызывать воспаление плодных оболочек, что может привести к преждевременным родам. При обследовании новорожденного могут быть обнаружены признаки микоплазменной инфекции, иногда весьма тяжелой (вплоть до воспаления мозговых оболочек и общего заражения крови).

Хламидиоз

Хламидиоз - инфекционное заболевание, передающееся половым путем, вызываемое хламидиями. Течение хламидиоза бессимптомно, но если симптомы и есть, они выражены неярко.

Хламидиоз характерен слизистыми или слизисто-гнойными выделениями из влагалища с неприятным

запахом и желтоватым оттенком. Также возникают боль, зуд и жжение половых органов. Межменструальные кровотечения нередки при хламидиозе.

Для лечения назначаются антибиотики и противогрибковые препараты. Курс лечения занимает 2-3 недели.

Дисбаланс микрофлоры

Врач поставил мне диагноз: бактериальный вагиноз. В чем причины этого заболевания? Оно считается венерическим? Расскажите, пожалуйста, что такое ключевые клетки.

Д.Т., Ивановская область.

Нет, бактериальный вагиноз не является венерическим заболеванием. Его причиной считается нарушение бактериального равновесия во влагалище. Ключевые клетки - это клетки эпителия влагалища, облепленные бактериями. Это лабораторный признак бактериального вагиноза, который, по сути, является дисбактериозом влагалища.

Слизистую влагалища защищают лактобактерии, которые вырабатывают молочную кислоту, необходимую для поддержания там нормальной среды. Сбой в балансе микроор-

ганизмов на слизистой влагалища могут спровоцировать стрессы, ослабление иммунитета, а также заболевания желудочно-кишечного тракта. Причиной бактериального вагиноза могут стать эндокринные нарушения, которые вызваны проблемами с щитовидной железой или дисфункцией яичников.

Проявляется бактериальный вагиноз обильными выделениями с неприятным запахом. Лечат его сначала антибиотиками, потом - свечами, в которые включены бактерии нормальной микрофлоры влагалища.

Запомните!

Если уплотнение не рассасывается, то нарастает ухудшение состояния женщины, в молочной железе усиливается болезненность и прощупывается плотное болезненное уплотнение. Одновременно увеличиваются лимфоузлы в подмышечных впадинах, развивается процесс нагноения молочных желез.

Глава V

Гормональные проблемы

Менструации

Аменорея

После стресса у молодой женщины прекратились месячные. Какое в данном случае необходимо лечение? Помогут ли народные средства?

А.САЛОМАТИНА, Кемеровская область.

3-4 месяца назад у меня нарушился менструальный цикл. Беспокоят небольшой зуд и покраснение на половых органах. В моче появились какие-то белые хлопья, но болей внизу живота нет. Подскажите, пожалуйста, как нормализовать месячные? Мы с мужем хотим второго ребенка, смогу ли я забеременеть?

Н.СЛИНЬКО, Краснодарский край.

На вопросы отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ:

- Менструация - естественный процесс жизнедеятельности организма каждой небеременной женщины, а отсутствие этого процесса (аменорея) указывает на то, что в организме происходит неестественное явление, требующее исследования и лечения. В норме регулярные месячные должны начинаться через каждые 21-36 дней. Главное, чтобы промежуток между ними был одинаковым. Допускаются лишь небольшие отклонения: не более чем в 3 дня - это патологией не считается.

Часто причиной нарушения месячных являются эмоциональные переживания, стрессы, которые негативно влияют на центральную нервную систему. Лечение аменореи, возникшей на фоне стресса, заключается в решении эмоциональной проблемы и в отдыхе. Если стрессом явился, например, экзамен, то менструальный цикл может нормализоваться без всякого лечения после сдачи предмета. В следующий раз, чтобы избежать нарушения месячных при возникшем стрессе, можно принимать гомеопатические капли (по 15-20 капель 2 раза в день) или ременс (дисменорм или циклодин) по 1 таблетке 2 раза в день. Если аменорея вызвана стрессом и продолжается недолго, врач может назначить прогестерон, который обычно восстанавливает менструальный цикл.

При низких показателях фолликулостимулирующего гормона назначают заместительную гормональную терапию на 1-3 месяца. Например, пластырь Климара и дюфастон по 10 мг (по 1 таблетке) 2 раза в день за 10 дней до ожидаемых месячных (или прогинова по 1 таблетке 1 раз в день в течение 14 дней). Затем назначают

утрожестан по 1 таблетке 2 раза в день на протяжении 10 дней. Если стресс не сильный, то может быть достаточно утрожестана или дюфастона за 10 дней до месячных.

В случае прекращения менструации без видимой причины или отсутствия менструации после прекращения приема провизачаточных таблеток следует немедленно обратиться к гинекологу, чтобы исключить вероятность более серьезных заболеваний, а возможно, придется обратиться к невропатологу или психотерапевту.

Если результаты медицинских обследований и анализов указывают на то, что аменорея не является симптомом серьезного заболевания, лучше применять народные средства лечения. Коррекция рациона питания, восполнение дефицита витаминов и минералов, фитотерапия помогают восстановить нарушенный баланс, вызывающий аменорею. Из трав полезны сборы, которые могут включать валериану, зверобой, тысячелистник, пустырник, крапиву, ромашку, бессмертник, шиповник, мяту, сенну, подорожник, укроп.

Хороший эффект дает физиолечение.

Мажущие кровянистые выделения между месячными свидетельствуют о воспалении яичников. Зуд, покраснение половых органов указывают на инфекционный вульвовагинит (может быть, и аллергический).

Белые хлопья в моче появляются при воспалении мочевыделительной системы. Надо сдать анализы мочи и мазок на инфекции. Причиной нарушения менструального цикла могут стать микробы. После лечения месячные возобновятся, и вы сможете забеременеть.

Запомните!

Различают первичную и вторичную аменорею.

Замечено, что первичная аменорея чаще встречается у девушек и женщин с пониженной массой тела, страдающих вегетативно-сосудистой дистонией, а также с неустойчивой психикой (легковозбудимых и ранимых). Значение имеет и индивидуальная восприимчивость к боли.

В редких случаях причиной первичной аменореи может стать неправильное положение матки (загиб).

Наиболее частый виновник вторичной аменореи - эндометриоз и адемиоз. Нередко к сильным сокращениям мускулатуры матки и болям при месячных приводят также воспалительные заболевания половой системы: хронический эндометрит (воспаление слизистой оболочки матки), хронический сальпингоофорит (воспаление маточных труб), которые могут возникнуть после абортов, тяжелых родов, переохлаждений.

Болезненный дискомфорт

Мои советы предназначены тем женщинам, которые испытывают дискомфорт во время менструального цикла и страдают не только от головных болей, плохого настроения и раздражительности, а просто выматываются от длительных, болезненных и обильных менструаций.

Прекрасным средством при этом женском недуге является **полевой хвощ**.

1 ч. ложку травы заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Если менструации особенно обильны, можно принимать настой и чаще.

Помимо хвоща, при чрезмерном кровотечении поможет целебный настой **лесной земляники**.

1 ст. ложку листьев залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, насто-

ять 6-8 часов, процедить. Принимать по трети стакана настоя ежедневно.

Замечательным кровоостанавливающим действием обладает и настой **крапивы**, который действует быстро и эффективно.

Если менструации очень болезненные и имеют нерегулярный цикл, воспользуйтесь отваром **корня девясила**.

1 ч. ложку измельченного корня залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 4 часа. Принимать отвар по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

При всех расстройствах менструального цикла женщинам, изнуренным длительными и обильными кровянистыми выделениями, необходимо принимать общеукрепляющие средства.

Можно применять настой **гриба чаги** или его аптечную настойку

- **бефунгин**. Очень полезны **свежие соки**, особенно свекольный и морковный.

Для коррекции уровня гемоглобина необходимо употреблять в пищу как можно больше **овощей и фруктов, а также печень и говяжье мясо**.

Следует обратить внимание на цветную капусту и шпинат. Кроме ценных минеральных веществ,

они содержат витамин К, который рекомендуется при маточных кровотечениях. Много этого витамина и в **зеленой хвое**, из которой полезно готовить целебные настои.

При необходимости нужно принимать специальные препараты, содержащие железо, но только после консультации с врачом.

Г.БОБРИК, г. Брест, Беларусь.

Альгодисменорею излечат растения

В молодые годы я очень страдала от болезненных менструаций. Уже за 2-3 дня до начала месячных меня мучили боли в низу живота, ломота в спине, тошнота, расстройство стула.

Однажды боль обрушилась прямо на рабочем месте (я работала поваром в больнице). Знакомая акушерка велела мне прилечь, положила на живот сухое горячее тепло, к ногам приспособила грелку. А дома рекомендовала класть мешочки с горячим песком на нижнюю часть живота. Быстро снимает боль компресс с теплым свежим несоленым творогом, который нужно держать всю ночь. Оказывается, заболевание, от которого я так страдала, называется альгодисменорея.

Помогают при этой болезни общеукрепляющие физическое состояние прогулки, катание на лыжах, коньках, велосипеде, купание.

Я нашла народные средства, применяемые при альгодисменорее.

Хвощ полевой. 1 ст. ложку сырья заварить 1,5 стакана кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана каждые 2 часа. Когда

боль начнет стихать, пить по четверти стакана 3 раза в день.

Полынь обыкновенная (чернобыльник). Свежий или сухой корень разрезать на мелкие части (или потереть на терке), залить 0,5 л воды, кипятить 5 минут. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Девясил высокий. 1 ч. ложку измельченного корня девясила заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Сирень обыкновенная. 1 ч. ложку семян сирени залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 15 минут, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана каждое утро за 15-20 минут до еды.

При альгодисменорее вместо воды полезно пить **отвар из семян льна**, предварительно пережаренных (до цвета кофе), и **цветков ромашки аптечной**. По 2 ст. ложки семени льна и ромашки залить 1 л кипятка, варить на слабом огне в закрытой посуде 10 минут, охладить, процедить. Подсластить медом или сахаром по вкусу.

Добавить дольку лимона. Выпивать по 1 стакану 2 раза в день.

А еще полезно принимать такой лекарственный сбор: по 1 части **цветков календулы, корня валерианы, корневища аралии маньчжурской, корневища аира болотного, 3 части плодов тмина, 2 части цветков ромашки аптечной**.

2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, варить 3 минуты, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев.

С помощью этих рецептов я и вылечилась от мучительных болей.

Н. НОСОВА, Бабаевский район Вологодской области.

Линнея от кровотечения

Однажды к моей свекрови пришла знакомая пожилая женщина, которая уже 4 месяца была на больничном по гинекологическому заболеванию. У нее не прекращалось кровотечение, и врачи советовали сделать операцию. Моя свекровь предложила ей полечиться настоем подколodной травы (линнеей северной). Через месяц женщина пришла снова и благодарилась за совет, который помог ей избежать операции.

Рецепт такой: 2 ст. ложки линнеи северной заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10-15 минут на слабом огне, настаивают 45 минут и пьют натошак 3 раза в день до еды по трети стакана.

Если одолела болезнь, верьте, что сможете ее победить. Не унывайте, а боритесь за свое здоровье.

Н. ШАХАНОВА, г. Архангельск.

ПМС: очень больно!

Много лет страдаю от головной боли и боли в молочных железах перед месячными. Раньше мучения начинались за 1-2 дня до месячных. Сейчас - за 2 недели. Пью регулон - становится легче, перестаю принимать лекарство - боли возвращаются. Может, есть другие, не гормональные средства?

З. БЕЛОВА, Кировская область.

На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории **Нина Александровна БОНДАРЬ:**

- Боль в молочных железах, головная боль накануне менструации - это симптомы предменструального синдрома (ПМС), который знаком большинству женщин. Многие за несколько дней до начала месячных жалуются на несильные тянущие боли внизу живота и боль в груди. Иногда неприятные ощущения достигают такой силы, что приходится прибегать к помощи болеутоляющих препаратов.

ПМС часто проявляется отечностью, нарушением сердечного ритма, плохим аппетитом (или, наоборот, непреодолимым желанием есть). Женщина становится раздражительной, чувствует себя разбитой.

Врачи считают, что предменструальный синдром начинается из-за гормонального нарушения. Шейка матки вовремя не раскрывается, кровь и слизь скапливаются и растягивают матку, что приводит к появлению болей.

Лекарство вам назначили правильно. Регулон - легкий гормональный контрацептив. Если он помогает вам недостаточно хорошо, нужно исключить хроническое заболевание почек. Ведь задержка воды ведет к отеку молочных желез и даже головного мозга. В связи с этим советуем вам пройти магнитно-резонансную томографию (МРТ) головного мозга, сдать анализ крови на пролактин на 2-5-й или 20-22-й день менструального цикла.

Если патологий нет, то лечение гормональной контрацепцией нужно дополнить нестероидными анальгетиками. Например, подключить индометацин (20-50 мг 2-3 раза в день), диклофенак (50-100 мг 1-2 раза в день). Длительность приема подбирается индивидуаль-

но. Фитотерапевты рекомендуют принимать экстракт зверобоя: по 1 драже 3 раза в день в течение 3-6 месяцев.

При неэффективности этой терапии проводится лечение другими препаратами. Назначается тамоксифен (10 мг 1 раз в день в течение полугода) или бусерелин-спрей (150 мкг в каждую ноздрю 3 раза в день на протяжении полугода).

Но помните, что все лекарства должен назначить врач!

Вот еще несколько советов, как облегчить состояние при ПМС.

◆ Если вы раздражены, плаксивы, у вас постоянно меняется настроение, принимайте успокоительные средства. Помогут стакан молока с 1 ч. ложкой меда, пустырник, валериана, а также чашка чая с мятой, которая улучшает обмен веществ, обладает противосудорожным, успокаивающим и обезболивающим действием.

◆ Очень важными для профилактики ПМС являются отдых и сон. Постарайтесь вовремя ложиться спать вечером и не слишком долго спать утром.

◆ Ограничьте во время ПМС употребление шоколада, кофе и крепкого чая. Старайтесь есть меньше жирных продуктов, которые способствуют воспалительным процессам. Исключите из рациона пряности, соль, острые приправы. Выпивайте в день не менее 1,5 л воды.

◆ Принимайте витамины и минеральные вещества. Витамин В₆ и магний снимут раздражительность и усталость, избавят от депрессии. Очень важен кальций, который участвует в процессе свертываемости крови.

◆ Во время ПМС и в течение месячных не посещайте баню. Высокая

температура может спровоцировать сильные боли и продлить менструацию.

◆ Снять боли помогут такие препараты, как но-шпа, баралгин, нурофен и спазмолитические средства.



ФИТОаптечка

Если вы страдаете от болезненных менструаций, возьмите по 1,5 ст. ложки травы горца птичьего, пастушьей сумки, измельченных молодых веток с листьями омелы белой.

2 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться. Затем процедите, добавьте мед и принимайте по 1 стакану 2 раза в день.

И. ТЕЛЕШОВА, Рыбинский район Ярославской области.

Полезный совет

Женщинам, страдающим от болезненных месячных, прежде всего нужно наладить правильный режим труда и отдыха. Не стоит перегружаться накануне менструации.

Полезны занятия спортом (гимнастика, катание на лыжах, коньках, бег, плавание), которые помогают укрепить нервную систему и свести к минимуму ежемесячные приступы.

За 3-4 дня до начала менструации хорошо повязать на низ живота и поясницу шерстяной платок, шарф.

Затяжные менструации

Последнее время у меня менструации длятся не 5-6 дней, как раньше, а целую неделю и даже дольше (до 10 дней). Нужно ли принимать какие-нибудь лекарства?

К. ЗАБУБЕНИНА, Тюменская область.

Такие длительные кровотечения могут быть признаком миомы, полипов, аденомиоза. Поэтому вам

обязательно нужно пройти комплексное обследование: сделать УЗИ органов малого таза, провести

соответствующие анализы. Возможно, для установления точного диагноза потребуется диагностическое выскабливание и гистологическое исследование. Лечение вам смо-

жет назначить врач только после того, как будет известна причина недуга. Самостоятельно принимать какие-либо лекарства в этом случае нельзя.

Полезный совет

Обильные менструации обессиливают женщину, приводят к снижению гемоглобина, развитию анемии. Для лечения можно использовать ягоды рябины обыкновенной.

2 ст. ложки сухих или свежих плодов рябины обыкновенной залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до остывания. Готовый настой выпейте в течение дня небольшими порциями.

Маточное кровотечение

Маточное кровотечение является симптомом многих гинекологических заболеваний (хроническое воспаление придатков, опухоль матки и др.), прервавшейся беременности (начавшийся выкидыш), а также болезни крови, сопровождающейся нарушением ее свертываемости. Кровотечение бывает скудным или обильным. Обильное кровотечение может привести к опасному для жизни женщины состоянию: падению кровяного давления, резкому снижению гемоглобина. В этих случаях необходимо срочно вызвать «скорую помощь». **До приезда врача женщине необходимо уложить без подушки в постель, на низ живота положить пузырь со льдом или холодной водой.**

Маточное кровотечение может совпасть по времени с менструаци-

ей. В одних случаях она начинается в срок, но более обильна, чем обычно, и сопровождается выделением кровяных сгустков. В других случаях количество теряемой крови остается прежним, но увеличивается продолжительность «критических дней» (до 10-12 и более), промежутки между менструациями в этом случае значительно укорачиваются.

Маточное кровотечение может появиться и в межменструальный период, создавая впечатление беспорядочного характера менструации. Иногда маточному кровотечению предшествует продолжительная задержка менструации, не связанная с беременностью.

Все перечисленные причины кровотечения могут наблюдаться во всех возрастных периодах жизни женщи-

ны. Эффективное лечение возможно лишь при раннем распознавании истинной причины болезни. **Появление кровянистых выделений через несколько лет после прекращения менструаций также основание для немедленного обращения к врачу-гинекологу и может быть признаком онкологического заболевания.**

Народные средства лечения маточного кровотечения многообразны.

◆ Для того чтобы остановить кровотечение, нужно очищенную кожуру 6-7 апельсинов уварить в 1,5 л воды до тех пор, пока не останется 0,5 л отвара. К полученному отвару добавить сахар по вкусу. Принимать по 4 чайные ложки 3 раза в день.

Кстати, врачи средневековья считали самым верным средством остановить маточное кровотечения незрелые апельсины, сваренные в кожуре.

◆ Большим лечебным эффектом обладает настой огуречных плетей, собранных после уборки огурцов. Плетей мелко порезать, вымыть и 50 - 100 г травы кипятить в 0,5 л воды 15-20 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. В первые же дни кровотечение остановится, наступит улучшение. При этом следует соблюдать постельный режим.

◆ При кровотечении 1 ст. ложку сухих листьев крапивы двудомной залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день. Поможет остановить кровотечение и экстракт крапивы (аптечный препарат). Принимать его нужно за 30 минут до еды по 30 - 40 капель, разбавленных в четверти стакана воды. Экстракт крапивы полезен для профилактики маточного кровотечения.

◆ 2 ч. ложки сухой травы тыся-

челистника обыкновенного залить стаканом кипятка. Пить по четверти стакана 4 раза в день до еды.

Траву тысячелистника можно заваривать, как чай, без дозировки и выпивать по стакану 3 раза в день.

◆ 1 ст. ложку порезанной травы водяного перца залить стаканом кипятка и дать настояться. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Применять при болезненной менструации, при маточном кровотечении и после родов как кровоостанавливающее средство.

◆ Залить 2 ст. ложки травы горца птичьего (спорыша) стаканом горячей кипяченой воды, нагревать в закрытой посуде на водяной бане в течение 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, а остаток отжать. Затем настой долить кипяченой водой до первоначального объема. Хранить в прохладном месте не более 2 суток. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

◆ Сок ягод калины отжать через плотную льняную ткань, смешать с сахаром (на 1 л сока 2 кг сахара). Принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день с водой.

Сушеные ягоды калины настаивать в термосе из расчета 3 ст. ложки ягод на поллитровый термос. Настой выпить в течение суток.

◆ Отвар корневища лапчатки прямостоячей (калган) готовить из расчета 2 ч. ложки порезанного корневища на стакан воды. Кипятить 20 минут, долить до исходного объема. Принимать по 1 - 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

◆ При чрезмерном маточном кровотечении поможет следующее средство: 1 стакан скорлупы кедровых орехов парить 2 часа в 1 л воды. Принимать по 0,5 стакана отвара 3 раза в день за полчаса до еды.



ФИТОаптечка

При кровотечении 2 горсти ботвы моркови (свежей или сушеной) заварите 1 л кипятка, дайте настояться 30 минут. Пейте, пока не остановится кровотечение.

В. СОРОКИНА, Таврический район Омской области.

Менопауза

Признаки климакса

Мне 49 лет. В этом возрасте у женщин начинается новый отсчет времени, связанный с климаксом. Хотелось бы узнать побольше об особенностях климактерического периода. Расскажите, пожалуйста, про гормональные нарушения, обмен веществ, приливы (когда бросает в жар). Какие лекарства или народные средства могли бы помочь (особенно при приливах).

А. ИВАНОВА, п. Приобье Октябрьского района, ХМАО-Югра.

На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ:

- Климактерический период характеризуется постепенным снижением и «выключением» функции яичников. Колебания уровня женского гормона эстрогена приводят к появлению многообразных эмоционально-психических (раздражительность, депрессия, перепады настроения, слабость, забывчивость, невнимательность, снижение половой активности, беспокойство, нарушение

сна, развитие астено-невротического синдрома) и вазомоторных (сосудистых) симптомов: приливы жара, потливость, изменение артериального давления, озноб, сердцебиение, головные боли.

Могут появиться сухость кожи, ломкость ногтей, выпадение волос, а также проблемы с мочеиспусканием (недержание мочи при физической нагрузке, чихании, кашле).

Одновременно с понижением уровня гормона эстрогена снижаются и гормоны щитовидной железы, что приводит к замедленным обменным процессам в организме.

Гормональная терапия эффективна у 90-95% женщин, но назначается она только врачом с учетом показаний и противопоказаний. Для постановки точного диагноза «климактерический период» следует сдать анализ крови на фолликулостимулирующий гормон.

При приливах, скачком артериальном давлении помогает лекарство грандаксин, из гомеопатических препаратов - климактоплан или ременс, из растительных - циклодинон, климадинон, эдас, климакт-хель (по 1 таблетке под язык 2-3 раза в день, принимать в течение 1-4 месяцев).

Фитогормоны содержатся в таких растениях, как цимицифуга, мельбродия.

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

При климаксе обязательно рекомендуются дозированные физи-

ческие нагрузки, легкие гимнастические упражнения, ходьба, общий массаж.

Следует в этот период отказаться от распространенных идей похудения, так как в жировых клетках образуется гормон эстрон (женский половой гормон из группы эстрогенов). В питании должна присутствовать растительная пища (для нормальной работы кишечника). У тех, кто постоянно употребляет грубоволокнистую пищу, зеленый чай и сою, в 10 раз реже встречаются климактерический синдром и рак толстой кишки. Желательно чаще включать в рацион бобовые культуры, хлеб с цельными зернами пшеницы, семена подсолнуха, ягоды, соевые, молочные продукты. Растительные жиры, нежирные сорта мяса (курица, индейка), рыба обеспечивают организм витаминами, микроэлементами (кальцием, фосфором), служат профилактикой переломов костей.

Острые приправы усиливают приливы и перепады давления. Алкоголь, кофе и курение ухудшают усвоение гормонов организмом. В климактерический период от них следует отказаться.

Запомните!

Очень важно, в каком состоянии женщина подходит к климаксу, как она психологически его воспринимает. Нужно понять, что это не конец жизни, а новый ее этап, период потерь и приобретений. К сожалению, почти все в нынешней российской жизни ориентировано на молодежь - мода, стандарты внешности, рабочие вакансии... Женщину после 50-55 лет почему-то считают чуть ли не старухой. А ведь у нее впереди треть жизни! Это - возраст, по мнению врачей, психологов и социологов, для женщины - время расцвета профессиональной деятельности и личной жизни.

Чтобы не было проблем...

Обязательно ли после 40 лет, перед периодом климакса ожидать каких-нибудь гинекологических проблем?

М.БЫЧКОВА, Лесной район Тверской области.

Конечно, есть женщины, у которых нет гинекологических проблем и после 40 лет, и во время менопаузы. К сожалению, их гораздо меньше, чем тех, у кого есть заболевания.

Но даже если женщину ничего не беспокоит, все равно ей надо в этот период посетить гинеколога. Именно в этом возрасте многие женщины начинают набирать вес. Самая частая жалоба: ем так же, как раньше, но почему-то поправляюсь. Поэтому когда заканчивается менструальная функция, калорийность пищи надо

уменьшать. Даже 3-5-10 кг, лишние в этом возрасте, повлекут за собой повышение артериального давления, уровня сахара в крови, и как следствие - более тяжелое протекание климакса.

Врачи отмечают возрастающее в последнее время невнимание женщин к себе. Им некогда «ходить по врачам». Но если не ходить к врачу на профилактические осмотры, в климактерический период гинекологические заболевания могут обрушиться на женщину как снежный ком.

Гиперплазия вульвы

Мне 77 лет. 2 года назад поставили диагноз: лейкоплакия вульвы. Подскажите, пожалуйста, какие лекарства нужно принимать при данном заболевании?

Н. С. Г., Псковская область.

На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ:

- Лейкоплакия вульвы сегодня в гинекологии называется плоскоклеточной гиперплазией. Обычно это заболевание встречается в климактерическом периоде или в менопаузе. Возникновение патологии связано с

нейроэндокринными нарушениями. При гиперплазии вульвы на коже наружных половых органов появляются сухие белые бляшки различной величины, которые не снимаются ватным тампоном.

Главная жалоба больных - зуд. Но он может быть и при других заболеваниях, поэтому следует провериться на грибковые и вирусные инфекции. Необходимо исключить дисплазию, которая является проявлением начальной стадии рака вульвы. Для этого проводится биопсия с гистологическим исследованием.

При гиперплазии всем больным независимо от возраста назначают кортикостероиды: 0,5%-ную преднизолоновую мазь, 1-2,5%-ную гидрокортизоновую мазь, 0,05% клобетазола пропионата. Препараты нужно наносить на пораженные участки 3 раза в сутки в течение 4-6 недель.

Если пятна не проходят, делается повторная биопсия для исключения онкологического заболевания. Если его не обнаружат, то лечение кортикостероидными мазями можно продлить еще на 3-4 недели.

Дополнительно назначают седативные (валериану, пустырник) и общеукрепляющие средства (витамины, пищеварительные ферменты, а также лечебную физкультуру.)

Лазерная терапия проводится для снятия зуда. Такие методы, как криодеструкция и хирургическая экзцизия (вырезание, иссечение), не используются, так как после их применения болезнь очень часто появляется вновь.

Полезный совет

Во время менопаузы у меня скакало давление со 120/60 до 180/110. Сейчас давление в норме. Советую и вам воспользоваться моим рецептом. Несколько головок чеснока заливают стаканом аптечного спирта и настаивают 2 недели. Принимать лекарство надо по каплям, разбавляя их в молоке: 5-20 капель на 0,5 стакана молока.

В.НИКИФОРОВА, п.Суксун Пермского края.

От климактерического дискомфорта

◆ Засыпать в эмалированную посуду 2 ст. ложки ягод шиповника коричного и 1 ст. ложку ягод земляники лесной. Залить 3 стаканами кипятка и настоять под крышкой в течение 30 минут. Процедить и принимать по 0,5 стакана 2 раза в день. Применять как общеукрепляющее средство.

◆ Приготовить сбор, взяв по 1 ст. ложке травы шалфея лекарственного, цветков ромашки аптечной, корня валерианы лекарственной, семян укропа обыкновенного, листьев мяты перечной, кукурузных рыльцев, травы бессмертника песчаного и 2 ст. ложки ягод шипов-

ника коричневого. 2 ст. ложки сбора залить стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 20 минут, затем процедить. Принимать по 1

стакану 3 раза в день. Применять во время приливов жара при сильной потливости.

©«Здоровье в доме».



ФИТОаптека

При гормональных нарушениях в климактерический период я лечилась с помощью пророщенной пшеницы. Ежедневно я съедала натощак 200 г пророщенной пшеницы, которые делила на 4 приема по 50 г. У меня были приливы жара, повышенная потливость, но после двухмесячного приема пшеницы состояние значительно улучшилось.

В. НИКИФОРОВА, п. Суксун Пермского края.

Вероника нужна в менопаузе

Хотелось бы узнать, какие растения помогают при лечении лейкоплакии вульвы.

Г.КУЛЕШИНА, Шадринский район Курганской области.

Лейкоплакия вульвы (плоскоклеточная гиперплазия) — частое гинекологическое заболевание, которое обычно встречается в климактерическом периоде или в менопаузе. Женщину беспокоят сухость наружных половых органов и нестерпимый зуд. При этом заболевании назначаются кортикостероидные мази, зуд снимается лазерной терапией. Однако традиционное лечение далеко не всегда дает стойкий положительный результат. Попробуйте воспользоваться фитотерапией. Может, в вашем случае это принесет пользу.

Хочу обратить ваше внимание

на **веронику лекарственную**. Эта трава содержит такие биологически активные соединения, как иридоиды, флавоноиды, кумарины, дубильные вещества. Она обладает отхаркивающим, противовоспалительным, обезболивающим, противосудорожным, кровоочистительным действием.

Вот далеко не полный перечень показаний ее применения: кашель, бронхиальная астма, туберкулез, грибковые болезни, заболевания почек, мочевого пузыря, кровотечения, гнойные раны, головная боль, ломота в костях, хронические кожные заболевания, ожоги, стафилококковая

инфекция, укусы змей и ядовитых насекомых, потливость ног. С помощью вероники смягчаются проявления тиреотоксикоза, исчезает одышка. Трое моих пациенток с узловым зобом в предклимактерическом периоде, страдающих нестерпимым зудом половых органов, очень быстро получили облегчение в результате приема отвара вероники.

Отвар. 1 ст. ложку травы заваривают 1,5 стакана кипятка (300 мл), настаивают, остужают. Это суточная доза, которую нужно выпить в 3 приема за полчаса до еды. Прием вероники внутрь желательно сочетать

со спринцеванием 2-3 раза в неделю на ночь (отвар для процедуры: 4-5 ст. ложек вероники на 1,5 л воды).

При лейкоплакии вульвы поможет и такой сбор: крапива двудомная - 60 г, кипрей узколистный, горец почечуйный - по 40 г, соцветия ромашки аптечной, тысячелистник, коровяк, календула - по 30 г, соцветия вероники лекарственной, душица обыкновенная - по 20 г.

1 ст. ложку смеси заливают 1,5-2 стаканами кипятка, варят 5 минут на слабом огне, настаивают 1 час. Выпивают отвар в 3-4 приема за 15-20 минут до еды.

Против приливов

От приливов крови во время климакса я знаю средство, которое значительно улучшает самочувствие женщин. Рецепт проверен многими, результат всегда положительный.

Курс лечения проводится 2%-ным новокаином в течение 10 дней 1 раз в год (не спутайте с 5%-ным новокаином, который применяется при уколах).

Схема лечения такая: 1-й день - 2

мл, 2-й день - 4 мл, 3-й день - 6 мл, 4-й день - 8 мл, 5-й день - 10 мл, 6-й день - 10 мл, 7-й день - 8 мл, 8-й день - 6 мл, 9-й день - 4 мл, 10-й день - 2 мл.

Принимать лекарство можно в любое время 1 раз в день. Сам новокаин не разбавляйте, его надо запивать водой.

Т. КУЗЬМИНА, г. Уяр Красноярского края.

Чистотел остановил кровотечения

Климакс начался у меня с сильных кровотечений во время менструаций. Тянулись они по 2 недели, а в первые дни сопровождались очень сильными болями.

Спасение я нашла в настойке чистотела (рецепт нашла в какой-

то газете). 1 ст. ложку сухой травы заливала 0,5 стакана водки, настаивала в течение недели, ежедневно встряхивая. Пила по такой схеме: 1-я неделя - по 1 капле на 1 ст. ложку воды утром натощак; 2-я неделя - по 2 капли на 1 ст. ложку воды; 3-я

неделя - по 3 капли на 1 ст. ложку воды; 4-я неделя - по 4 капли на 1 ст. ложку воды; 5-я неделя - по 5 капель на 1 ст. ложку воды; 6-я неделя - 6 капель на 1 ст. ложку воды. Затем в течение месяца ежедневно пила по 15 капель. Сделала перерыв на 2

недели и повторила курс.

На ночь я ставила тампоны с соком чистотела, обязательно разбавив его 1:1 с теплой водой.

Е.РУМЕЙКИНА, Еланский район
Волгоградской области.



ФИТОаптека

Для улучшения самочувствия в период менопаузы приготовьте настойку из сока листьев руты пахучей. 1 часть сока из свежих листьев руты залейте 6 частями спирта, настаивайте 10 дней в темном месте, процедите. Разводите 15 капель спиртовой настойки руты пахучей в столовой ложке воды и принимайте 3 раза в день.

Н.ЦЫГАНОВА, Звениговский район, Марий Эл.

Возрастной кольпит

Мне 65 лет. У меня диагноз: возрастной кольпит. Проходила лечение, ставила свечи, улучшений нет. Что делать?

Г. СЕРГЕЕВА, г. Анжеро-Судженск Кемеровской области.

На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ:

- Возрастной (синильный) кольпит начинается после наступления менопаузы у очень многих женщин. Гормональная защита от инфекций снижается и воспаление влагалища может начаться не только из-за нарушения гигиены, но и из-за неконтролируемого попадания кишечной палочки через промежность. После применения противовоспалительных свечей (бетадин, гексинон, тержинан

и другие) следует восстановить нормальную микрофлору влагалища с помощью свечей ацилакт (1 свеча на ночь в течение 10 дней), а затем для поддержки иммунитета необходимо пользоваться гормональными свечами овестин в индивидуальном режиме.

Рецепт для бесплатного получения в аптеке овестина выписывает врач-гинеколог.

Полезный совет

От сильных кровотечений во время менопаузы я использовала сухие виноградные листья. Надо размолоть их в порошок и принимать, как лекарство, по 0,5 ч. ложки, запивая водой. Когда кровотечение утихнет, порошок из виноградных листьев продолжайте принимать (на кончике ножа).

М.БАШМАКОВА, Ставропольский край.

Бактериальный вагиноз

До климакса у меня не было проблем в женской сфере. С его началом появились кольпит, кандидоз (была сухость влагалища). Сухость прошла, но появился зуд. Выделений нет. Лечилась я народными средствами (подмывалась и спринцевалась водным раствором соды, йода и соли), но это не помогло. Что мне делать?

Т.И., Краснодарский край.

Существует такое заболевание, как бактериальный вагиноз (дисбактериоз влагалища). Это заболевание часто возникает в период менопаузы или после какого-либо воспаления. Есть и ряд заболеваний влагалища и наружных половых органов, которые, поражая эти органы, вызывают сильный зуд и опасные осложнения. Чаще всего эти заболевания (крау-

роз, лейкоплакия и др.) появляются у женщин в периоды перед менопаузой и во время нее. В период менопаузы влагалище утрачивает способность самоочищаться и противостоять микробам, вызывающим воспалительные процессы. Поэтому при зуде необходимо обязательно обратиться к врачу, чтобы определить микрофлору и провести правильное лечение.

Запомните!

Растительные гормоны, которые очень полезны для женщин старшего возраста и действуют мягче, чем лекарственные препараты, содержатся в сое, чечевице, семенах льна, сельдерее, фенхеле, ревене. Почаще включайте эти продукты в свой рацион.

СУСТАВНЫЕ СТРАДАНИЯ, ИЛИ КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ?

Кому не известны проблемы с суставами или с позвоночником. Чаще всего приходится слышать жалобы на хруст, боли и ломоту, нарушение подвижности суставов и т.д. Увы, проблемы с суставами не обходят никого - ни молодых, ни старых! Нельзя сказать, что этой проблемы не существовало раньше. Раньше жаловались на ревматизм, теперь говорят об отложении солей или остеохондрозе.

В большинстве случаев речь идет об ОСТЕОАРТРИТЕ. Под этим в настоящее время понимают хроническое заболевание суставов, связанное с разрушением суставного хряща с последующими изменениями в костях и развитием вторичного воспаления с нарушением функции суставов.

По данным различных авторов, им страдает 10-12% взрослого населения. С возрастом число лиц, страдающих этим недугом, прогрессивно возрастает. К 50 годам это около 30% населения, после 60 эта цифра достигает уже 50%. Часто это заболевание становится причиной инвалидности, а также тяжелых травматических и дорогостоящих операций.

Перечень предлагаемых в этом случае препаратов достаточно велик. Определенным компромиссом в лечении заболеваний могут и должны стать препараты растительного происхождения. Лекарственные растения и препараты из них обеспечивают на область суставов комплексное воздействие, не угнетая функции организма, особенно на фоне длительного приема. Какие же из них могут помочь пациентам с «суставными» проблемами? В их числе следует назвать следующие: **сабельник болотный, корни лопуха, корни одуванчика.**

Этот список можно продолжить, но остановимся в первую очередь на этих растениях.

Сабельник болотный - растение с выраженным обезболивающим и противовоспалительным эффектом. Активно используется научной медициной для лечения заболеваний суставов. По мнению народных лекарей, он подобно острому оружию отсекает боли и различные хвори от больного. В числе таковых артриты, полиартриты, ревматизм, радикулиты и др.

Лопух, или репейник, - лекарственное растение с универсальным действием, у которого используются практически все части. Нам в большей мере будет интересен корень, как наиболее богатый полезными веществами. В качестве суставного средства нас более всего будут интересовать его антисептические и мочегонные свойства.

Одуванчик лекарственный - его лечебные свойства известны давно. Корни одуванчика, вернее препараты из него, - эффективное средство, в том числе при болях в суставах. Сочетание в нем дренажных и дезинтоксикающих свойств обеспечивает ему целый ряд ценных лечебных свойств.

Перечисленные лекарственные растения могут, как самостоятельно, так в комплексе, приниматься при заболевании суставов. И хотя их эффект будет развиваться постепенно, но будет носить более постоянный и более безопасный характер по сравнению с другими лекарственными препаратами.

*А.Л.Пастушников, к.м.н.,
доцент каф. фармакологии мед. ф-та СПбГУ.



«ГЕПАР СУСТАВ»

- фитокомплекс для восстановления подвижности суставов и позвоночника.

Подобранные в комплекс, травы снимают воспаление, уменьшают боль и отек, растворяют и выводят соли, нормализуют обменные процессы, восстанавливают подвижность суставов.

Состав: корни лопуха большого, корни одуванчика лекарственного, травы сабельника болотного.

180 капсул по 0,2г. Полный курс в 1 упаковке!

Консультация специалиста +7 (812) 341-63-83 www.gepar.ru

Продается в аптеках:

Анапа - 7-918-46-39-644, Благовещенск - (4162) 51-33-33, Брянск - (4832) 331-551, Волгоград - (8442) 35-82-17, 39-71-60, Воронеж - (4732) 49-27-37, 77-82-27, 39-35-67, Екатеринбург - (343) 216-16-16, Зеленоград - (499) 735-55-10 справка, Ижевск - (3412) 78-12-78, Иркутск - (3952) 20-12-08, Казань - (843) 519-64-98, Краснодар - (861) 274-5-888, Красноярск - (3912) 21-99-99, Курск - (4712) 51-36-96, Липецк - (4742) 72-06-59, Москва - (495) 250-38-06, 626-86-08, 680-57-81, 901-541-88-20, 302-14-98, Мурманск - (8152) 62-08-98, Новый Уренгой - (3494) 97-39-57, 23-25-25, Ростов-на-Дону - (863) 291-30-63, 220-31-22, Ростовская обл. - (86395) 22-358, 27-385, Саратов - (8452) 73-62-88, Сочи - (8622) 64-83-13, 54-77-21, 62-35-06, Сургут - (3462) 24-80-74, Ставрополь - (8652) 26-47-84, 23-16-28, 72-32-84, Сыктывкар - (8212) 24-35-35, 21-56-04, 62-44-79, 31-23-09, 51-58-15, Тлитогорск - (8793) 32-55-11, 33-83-24, 33-11-61, Ульяновск - (8422) 420-520, Ярославль - (4852) 45-00-24, Череповец - (8202) 55-69-94, Беларусь (Минск) - (10-375-17) 222-55-88, 285-03-20.

Также Вы можете заказать «Гепар СУСТАВ» у производителя наложенным платежом по телефону +7 (812) 341-29-48 или по адресу: 197227, Санкт-Петербург, а/я 263. **Высылаем с подарками!**

Глава VI

Заболевания матки

Эрозия шейки матки

Эрозия шейки матки представляет собой дефект эпителия (ткани), покрывающего влагалищную часть шейки матки. Это доброкачественное явление, которое встречается почти у каждой второй женщины детородного возраста.

Истинная эрозия бывает крайне редко, гораздо чаще выявляются другие ее формы: псевдоэрозии (эктопии), полипы, лейкоплакии, эритроплакии и т.д. на какой-нибудь стадии развития или, наоборот, заживления.

Эрозия шейки матки проявляется частыми выделениями из половых путей, кровотечениями после полового акта. При истинной эрозии слизистая шейки матки становится бледно-розовой, а участок пораже-

ния приобретает ярко-красный оттенок. Из-за отторжения эпителиальных клеток поверхность слизистой оболочки оголяется, что приводит к ее небольшой кровоточивости.

Нередко эрозия шейки матки протекает бессимптомно, поэтому раз в полгода желательно проходить обследование у специалистов.

Заболевание выявляется врачом при обычном гинекологическом осмотре. Для более точной картины назначается кольпоскопия - обследование слизистой оболочки с помощью оптического прибора кольпоскопа. При расширенной кольпоскопии шейку матки окрашивают определенными веществами, чтобы увидеть патологически измененные ткани на фоне здоровых.

Степень изменения поверхностного слоя определяют с помощью цитологического исследования, для которого берется мазок. Клетки рассматривают под микроскопом, чтобы выявить возможные злокачественные заболевания на ранней стадии.

Выявить, насколько далеко зашел патологический процесс вглубь тканей, помогает биопсия. При этом исследовании на анализ берут сомнительный кусочек шейки матки.

Отчего бывает и как лечить?

Чаще всего причиной эрозии является воспалительный процесс в половых органах, который сопровождается выделениями, раздражающими и разрыхляющими слизистую оболочку, например, воспаление шейки матки, кольпит, воспаление придатков матки.

Среди других причин эрозии шейки матки выделяют также:

- ◆ гормональные нарушения;
- ◆ инфекции, передающиеся половым путем: хламидии, гонококки, трихомонады, кандиды, вирусы группы герпеса и папилломы человека;
- ◆ травмы: разрывы во время родов и аборт, повреждения, вызванные внутриматочными спиралями.

Для лечения данного заболевания применяют:

- ◆ химическую коагуляцию - обработку шейки матки специальным лекарственным препаратом;
- ◆ криодеструкцию - замораживание жидким азотом;
- ◆ диатермокоагуляцию - воздействие электрическим током;
- ◆ лазерокоагуляцию - воздействие лазером (самый безболезненный способ).

Все эти методы хорошо себя зарекомендовали и дают положительный результат при лечении эрозии шейки матки.

Полезный совет

При эрозии шейки матки 1 ст. ложку аптечной ромашки залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться. Теплым настоем делайте спринцевания 3 раза в день, а на ночь вводите во влагалище тампон, смоченный в облепиховом масле.

Если эрозия свежая, достаточно 12 процедур, если нет, то время лечения нужно увеличить.

И. КУЛИЕВА, Ясногорский район Тульской области.



ФИТОаптека

При эрозии шейки матки воспользуйтесь следующим рецептом. Смочите ватный тампон соком из свежих листьев крапивы (или нанесите на него кашицу из листьев) и введите во влагалище на ночь.

И. БОГАТОВА, Тюменская область.

Врожденная эрозия

После осмотра у гинеколога выяснилось, что у меня врожденная эрозия. Врач сказал, что пока ее лечить не надо. Не опасно ли это? Не повредит ли эрозия здоровью будущего ребенка?

С. ЖУРАВЛЕВА, Ленинск-Кузнецкий район Кемеровской области.

Чаще всего лечить врожденную эрозию действительно не нужно, она проходит сама по себе в результате так называемой гормональной встряски. Подобное случается либо в период полового созревания, либо во время беременности и родов.

Матка напоминает собой кувшин с узким горлышком - шейкой. Она покрыта слизистой оболочкой - эпителием, который является барьером от бактерий, химических и физических повреждений. В норме он плоский снаружи шейки матки и железистый внутри.

У новорожденной девочки железистый эпителий изначально расположен снаружи. Но по мере взросления он постепенно смещается внутрь. Бывают случаи, когда этот процесс замедляется, и у молодой женщины сохраняется девичье состояние шейки матки. Это происходит из-за гормонального фона, наследственности и даже национальности. В этом случае говорят о врожденной эрозии.

Во время родов эрозия мешать не будет. Прижигать ее, как правило, нежелательно, так как при первых родах очень важен процесс раскрытия шейки матки и ее эластичность, а из-за прижигания эти процессы могут быть нарушены.

Бывают случаи, когда врожденная эрозия переходит в более сложную патологию. Тогда лечение обязательно, и его нельзя затягивать.

Чтобы не пропустить момент, когда врожденная эрозия осложнится воспалительным процессом, необходимо не реже 1 раза в полгода посещать гинеколога, сдавать мазок и посев на вагинальную флору и инфекции, передаваемые половым путем (хламидии, уреаплазму, микоплазму, токсоплазмоз и вирус простого герпеса II типа).

Особенно нужно быть осторожным тем, у кого обнаружен вирус папилломы человека, так как в этом случае может произойти перерождение эрозии в онкологическое заболевание.

Зимолюбка и лук

Чтобы избавиться от эрозии шейки матки, надо пить настойку зимолюбки.

2,5 ст. ложки травы залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели, перио-

дически встряхивая. Процедите, отожмите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Пить настойку нужно до тех пор, пока она не закончится.

Еще при эрозии шейки матки очень хорошо помогает следующее средство. В эмалированную кружку положите 100 г несоленого сливочного масла и нагрейте его на водяной бане. Затем среднюю луковицу продолговатой формы оберните слоем бинта и привяжите к ней крепкую нить. Опустите луковицу в горячее масло на 5 минут, после достаньте, остудите и еще теплой введите внутрь влагалища (как можно глубже).

Процедуру проводите на ночь в течение 10 дней подряд. Прежде

чем ввести луковицу, за 1-1,5 часа сделайте спринцевание настоем календулы.

2 ст. ложки цветков календулы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 4 часа. Затем процедите, отожмите сырье и проведите спринцевание теплым настоем.

После того как утром удалите луковицу, промойте влагалище настоем луковой шелухи. Для этого небольшую горсточку луковой шелухи залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час.

**А. ГРОЗИНА, г. Рассказово
Тамбовской области.**

Опасные изменения

Мне 43 года. Раньше врачи мне ставили диагноз: эрозия шейки матки, сейчас - дисплазия шейки матки в 3-й стадии. Объясните, пожалуйста, насколько опасно мое заболевание? Обязательно ли делать анализ ИППП, что он в результате может показать? Будет ли эффективно в моем случае лечение травами?

Г. ЛЕОНОВА, г. Могилев, Беларусь.

**На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории
Нина Александровна БОНДАРЬ:**

- Изменения на шейке матки разделяют на 3 стадии:

- ◆ из-за воспаления начинаются изменения клеток, разрастаются нижние базальные слои.
- ◆ меняется порядок слоев клеток, увеличиваются ядра клеток.
- ◆ «беспорядок» захватывает все слои эпителия шейки матки, не тронутым остается только верхний слой.

Если верхний слой подвергается изменениям, то уже ставят диагноз:

рак. Поэтому не затягивайте с лечением. Если сейчас вы упустите время, то потом будет сложнее лечить болезнь.

Фитотерапия вам уже не поможет, ее применяют на начальных стадиях заболевания.

Исследование на инфекции, передающиеся половым путем, позволит выявить, нет ли в организме еще каких-нибудь серьезных инфекций, мешающих выздоровлению.

Процедуры с календулой

0,5 стакана сушеных цветков ноготков (календулы) залейте 0,5 л водки и настаивайте в течение 2 недель. Затем процедите и используйте для спринцеваний.

Процедуру проводите по утрам в течение 21 дня, начиная со второго дня после месячных и до следующей менструации. Настойку календулы нужно разводить теплой кипяченой водой (1 ч. ложка настойки на 1 стакан воды).

Можно спринцеваться и настоем календулы.

2 ст. ложки цветков календулы залейте в термосе 1,5 стакана кипятка, дайте настояться 2 часа. Затем процедите, остудите (настой должен быть чуть теплым, почти комнатной температуры) и проводите спринце-

вание 2 раза в день. Курс лечения - 10-15 процедур.

Есть еще одно хорошее народное средство: 4 ст. ложки травы чистотела залейте 1 л кипящей воды, настаивайте 1 час, процедите. Для спринцевания 1 стакан настоя нужно развести в 1 л теплой кипяченой воды. Проводить процедуру следует каждый вечер в течение месяца.

При эрозии шейки матки эффективно применять ватные тампоны, обильно смоченные облепиховым маслом. Тампоны нужно менять ежедневно. Курс лечения - 8-12 процедур.

Хорошо также использовать тампоны, пропитанные 4%-ным раствором мумие (2,5 г мумие на 0,5 стакана воды).

Полезный совет

Для лечения эрозии шейки матки 1 ст. ложку свежего меда нанесите на стерильный бинт, сверните в виде тампона и введите во влагалище на ночь.

А. ГОЛОВКОВ, г. Армавир Краснодарского края.

Астрагал лечит

При миоме (фибромиоме) матки, опухоли шейки матки, яичников проводят спринцевания с отваром из травы астрагала шерстистоцветкового.

Для приготовления отвара 2-3 ст. ложки астрагала заливают 0,5 л кипятка и кипятят в течение 5-10 минут. Остудив, используют для спринцеваний, которые проводят несколько

раз в день. На одну процедуру берут 1 стакан отвара.

При опущении матки 2 ст. ложки астрагала заливают на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Утром процеживают и выпивают за день в 3 приема (равными частями) за 1 час до еды.

Для восстановления гормонального фона астрагал смешивают с корой крушины, перечной мятой, цветами липы (все по 5-6 ст. ложек) и

добавляют 2 ст. ложки семян укропа.

2 ст. ложки смеси заливают 0,5 л кипятка и настаивают 2 часа. Затем процеживают и принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 2-3 недели. Перерыв - 2 месяца. Лечение повторяют 3 раза в год.

Астрагал также помогает женщинам при бесплодии.

**О. КЛИМОВА, г. Анапа
Краснодарского края.**

Загиб матки

У меня загиб матки. Может ли это стать причиной бесплодия?

Е. ЧИГИРИНА, Чесменский район Челябинской области.

У большинства женщин матка расположена в центре таза. Если мочевого пузыря не заполнен, тело матки образует с шейкой угол примерно в 90°. При отклонениях от этого положения (вправо, влево, назад, вперед) ставится диагноз «загиб матки». Но это не значит, что женщина может быть бесплодна или ей суждено всю жизнь лечиться от различных женских заболеваний.

Отклонения в положении матки часто передаются по наследству по женской линии. Но бывают другие причины (к примеру, профессиональные занятия спортом с детского возраста).

Загиб матки часто возникает в результате воспалительных процессов в брюшной полости. В пожилом возрасте загиб может образоваться на почве атрофии матки и понижения ее тонуса.

При загибах матки женщину могут беспокоить боли в области крестца,

бели, ощущение тяжести в нижней части живота, а также хронические запоры и позывы к частому мочеиспусканию. Более обильными и болезненными могут быть менструации. Не все женщины с загибами матки ощущают неприятные симптомы и нуждаются в серьезном лечении. Врач может назначить общеукрепляющие, иногда гормональные препараты, в редких случаях показано хирургическое вмешательство.

Как правило, если женщина хочет забеременеть, проблем не возникает.

При наступлении беременности (обычно уже на 12-16-й неделе) матка с загибом назад принимает нормальное положение. Она увеличивается в размерах, и под ее тяжестью связки растягиваются. После родов загиб обычно исчезает. В редких случаях, когда матка все-таки сохраняет заднее положение, во время беременности возможно

сдавливание мочевого пузыря или прямой кишки. Тогда врачи прибегают к специальной манипуляции - репозиции. Эта процедура прово-

дится амбулаторно, но если загибам сопутствуют воспалительные или патологические процессы, потребуется госпитализация.

Опущение матки

Опущением матки страдают многие женщины. Довольно часто вместе с маткой опускается и мочевого пузырь, который в результате оказывается зажат между лобковой костью и маткой. Мышцы сфинктера, удерживающие мочу, перестают нормально работать. Когда при поднятии тяжестей давление в брюшной полости повышается, моча непроизвольно выливается из опущенного мочевого пузыря наружу. Со временем ситуация усугубляется и моча выделяется уже даже тогда, когда женщина резко встает с постели или ускоряет шаг при ходьбе.

Часто опущение половых органов происходит после климакса, когда из-за спада гормональной активности понижается прочность и эластичность влагалища и связочного аппарата. Обычно женщины относятся к появившимся симптомам как к нормальным возрастным явлениям и не обращаются к специалистам. В результате заболевание переходит в запущенную стадию.

При своевременном посещении врача от проблемы можно избавиться. При небольшой степени опущения возможно консервативное лечение: гинекологический массаж, мази с эстрогенами, лечебная гимнастика. Некоторые упражнения, направленные на укрепление мышц внутренней поверхности бедер и

тазового дна, при правильном и регулярном выполнении способны остановить прогрессирование болезни.

Выполняйте упражнение «велосипед»: лежа на спине, покрутите воображаемые педали минимум 5 минут. Старайтесь, чтобы при этом меньше напрягались мышцы живота, а больше участвовали мышцы бедер и таза.

Напрягите мышцы промежности на 5-10 секунд, затем расслабьтесь на 10 секунд. Повторите 5-10 раз. Затем выполните подряд 10 сокращений по 1 секунде, расслабляясь на 10 секунд. И так 3-4 раза в день, чередуя медленные и быстрые сокращения.

Сомкните колени и сжимайте их сильно-сильно, ощущая напряжение бедер. Досчитайте до десяти и расслабьтесь. Повторите 10 раз.

Эффективно также попеременное и одновременное поднятие ног в положении лежа по 6-8 раз.

В более тяжелых случаях проводят хирургическое лечение. Бояться и отказываться от операции не стоит. Если в болезнь вовлекается мочевого пузырь, в мочеиспускательной системе происходит застой мочи, который приводит к развитию пиелонефрита, цистита, мочекаменной болезни. Кроме того, шейка выпавшей матки травмируется, появляются изъязвления, что может

привести к развитию онкологического заболевания.

Если операцию по каким-то причинам провести невозможно (из-за возраста больной, тяжелых хронических заболеваний), то используют лечебные бандажи и пессарии (маточные кольца). Правда, такие средства имеют ряд недостатков, поэтому широко не применяются.

ПРОФИЛАКТИКА

После родов почти у каждой женщины имеется перерастяжение связок и мышц тазового дна. Чтобы избежать опущения матки, после родов в течение нескольких месяцев нельзя поднимать тяжести и оказывать любые нагрузки на мышцы живота. Нужно стараться как можно

Хочу посоветовать женщинам, страдающим опущением матки, одно очень хорошее упражнение, в эффективности которого я убедилась сама.

Выполняя это упражнение, нужно тянуть живот, что активизирует работу внутренних органов, отлично укрепляет мускулы живота. Втягивание рекомендуется делать людям, страдающим повышенным газообразованием и запорами. Регулярное выполнение этого упражнения устраняет обвислость живота, а также опущение внутренних органов: желудка, кишечника и матки у женщин.

Выполнять втягивание живота нужно на пустой желудок и первое время лучше перед зеркалом.

Ноги поставьте на ширине плеч, руки положите на бедра, слегка наклоните корпус тела вперед.

чаще напрягать мышцы бедер: ездить на велосипеде, плавать брасом не меньше 2 часов в неделю. Полезна ходьба по лестнице.

Часто причиной опущения бывают запоры. Под действием повышенного давления в брюшной полости половые органы раз за разом «выдавливаются» наружу. Кроме того, при опущении матки нередко происходит и опущение прямой кишки. Это еще больше способствует запорам. Создается порочный круг.

Чтобы этого не допустить, нужно правильно питаться, больше употреблять овощей и фруктов, меньше всего мучного. Хорошо стимулируют работу кишечника чернослив и инжир. Можно использовать и специальные сборы лекарственных трав.

* * *

Сделайте как можно более глубокий выдох. И, не вдыхая, сильно втяните живот вверх, одновременно расширяя грудную клетку, как будто собираетесь сделать вдох полной грудью. Попробуйте в этом положении что-нибудь сказать. Если получится произнести хотя бы один звук, то упражнение выполнено неправильно, так как в этой позе воздух должен быть выдохнут полностью, иначе вам не удастся достаточно высоко поднять живот. Если звук отсутствует, значит, поза принята правильно, и тогда вдох в конце упражнения из-за полной пустоты легких будет шипящим. Задержитесь в этой позе без дыхания так долго, сколько сможете. Затем вдохните, вернувшись в исходное положение. Расслабьтесь и восстановите дыхание.

О. АРТЮХОВА, Брянская область.

Надсадиha - женская трава

Хочу рассказать о замечательной траве, которую в народе называют надсадиhoй (другого ее названия я не знаю). Она лечит опущение почек, матки и вообще восстанавливает организм.

После родов у меня было опущение матки, я мучилась от таких сильных болей, что вспомнить страшно. Одна женщина предложила мне полечиться настоем надсадиhi. Она дала мне 3 кустика растения и пообещала, что уже после первого приема средства мне будет лучше. С того времени прошло много лет, а я часто вспоминаю ту женщину добрым словом.

Раньше люди не ложками заваривали траву, а кустиками (если кустик надсадиhi измельчить, то получится 1 ст. ложка с верхом). Во время лечения нужно ужинать чем-то легким в 5 часов вечера и больше уже ничего не есть, а за час до сна заварить 1 кустик надсадиhi в 0,5 стакана кипятка, закрыть и дать настояться. Перед самым сном следует выпить весь настой мелкими глотками и лечь в постель на спину без подушки, ноги согнуть в коленях, не напрягаясь,

руки вытянуть вдоль тела и полежать так 30-40 минут.

Ощущения необычные: как будто добрая фея своими руками перебирает что-то внутри тебя, и потом становится легко и приятно, после этого можно спать в удобном положении, как обычно.

После той одной веточки надсадиhi у меня больше никогда не было болей в нижней половине живота. Вот какая сильная трава! Она не горькая и не повышает кислотность желудочного сока.

А другие 2 веточки я отдала одному молодому человеку, чтобы он вылечил опущение почек.

Раньше я думала, что надсадиha помогает только при опущении органов, но сейчас я знаю об этой траве больше. Зимой я простыла, у меня заболело горло, а перед этим я нечаянно уколола губу рыбьей косточкой. Я стала полоскать горло отваром надсадиhi, краснота и боль в горле исчезли, а губа зажила очень быстро и даже следа никакого не осталось.

**В. ГУДКОВА, п. Воротынец
Нижегородской области.**

Фитотерапия придает силы

Опущение матки чаще всего встречается в пожилом возрасте. При опущении, а затем и выпадении

матки смещаются и соседние с ней органы - мочевой пузырь и прямая кишка. Причиной заболевания мо-

жет быть ослабление связочного аппарата матки при трудных родах, несвоевременное наложение швов при разрывах промежности во время родов, врожденная слабость связочного аппарата, перенесенные половые инфекции. Это состояние сопровождается постоянными болями в низу живота и в поясничной области, возникают запоры, бели, расстройство желудка, головные боли.

При этом заболевании необходимо:

3 раза в день за 30 минут до еды принимать по 1 ст. ложке сиропа из подорожника. Для этого 10 ст. ложек сырья залить 1 л кипятка, варить на слабом огне в закрытой посуде 30 минут, после чего добавить 0,5 кг меда и снова варить 10 минут, охла-

дить, процедить, добавить 1 ст. ложку свежих семян душистого сельдерея и хорошо размешать.

Через 10 минут после приема сиропа подорожника выпить треть стакана отвара из смеси трав репешка, подмаренника, таволги, спорыша, кровохлебки, календулы и зверобоя. Все травы берут в равных частях.

2 ст. ложки измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 10 минут, охладить, процедить.

Для борьбы с половыми инфекциями хорошо подходят травы: бадан, маточник боровой, полынь, грушанка, ветреница. Лечиться нужно вместе с мужем.

Е. КОРЕПАНОВА.
г. Воткинск, Удмуртия.



ФИТОаптека

При опущении, выпадении или загибе матки поможет настойка корицы.

1 ч. ложку измельченной корицы залейте 1 стаканом водки и настаивайте в теплом месте 10 дней, ежедневно взбалтывая.

Готовое средство принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день, запивая 1 ст. ложкой сухого виноградного вина.

О. СУРВИЗОВА, г. Пущино Московской области.

Запомните!

Хронический тонзиллит понижает работу яичников, что может привести к нарушению гормонального фона. Это плохо сказывается на состоянии слизистых оболочек женских мочеполовых органов и открывает путь к проникновению инфекции дальше, чаще всего к придаткам матки.

Операции при опущении матки

Матка и влагалище внутри брюшной полости держатся на нескольких связках, ведущих к тазовым костям и крестцу. Матку еще снизу удерживают мышцы, сухожилия и связки промежности. Если этот связочный аппарат ослабевает, то матка, постепенно опускается.

При опущении матки используют несколько видов хирургических операций. Каждый из них имеет свои плюсы и минусы, познакомившись с которыми вы сможете понять, какой именно вид операции подойдет вам лучше всего.

Традиционная операция. Это хирургическое вмешательство применяется в тех случаях, когда опущение зашло слишком далеко.

Плюс этой операции в том, что матка остается на своем месте практически навсегда (если женщина не носит тяжестей).

Минусов больше:

- ◆ общий наркоз;
- ◆ около 10-14 дней женщина проводит в стационаре;
- ◆ 2-3 недели после операции нельзя сидеть, только стоять и лежать;
- ◆ остаются рубцы.

Лапароскопическая операция и пластика. Операцию проводят с помощью лапароскопического инструмента, который вводят через небольшое отверстие в брюшной полости. Чтобы укрепить «слабые» места, в них вшивают пластиковую сеточку.

Преимущества этого вида операции в следующем:

- ◆ нет больших разрезов (иногда

даже проводят введение инструмента через влагалище);

- ◆ возможен местный наркоз;
- ◆ быстрое восстановление (2-3 дня в стационаре).

Но, к сожалению, такая операция подходит не всем и при большом опущении она не поможет. К тому же при нарушении режима матка вновь занимает свое положение.

TVT- петля. При этой операции устанавливают (через влагалище) специальную пластиковую петлю, поддерживающую матку и влагалище на правильном месте.

Метод малоболезненный, почти без разрезов. Восстановление происходит за неделю. Однако этот метод может применяться только при очень небольшом опущении и результат сильно зависит от квалификации хирурга.

Имплантация коллагена. В связки, поддерживающие мочевой пузырь, вводят белок, составляющий основу соединительной ткани, таким образом укрепляя их.

После этой операции не требуется восстановительного лечения. Метод малоболезненный, но применяется только для лечения молодых женщин, у которых еще не произошло механических изменений связок и органов в результате опущения.

Недостаток этой операции в том, что она может вызвать аллергические реакции, а в 30% случаев вовсе не дать результата.

Удаление матки. Эту операцию могут предложить женщинам, у

которых уже наступил климакс или тем, кто больше не собирается иметь детей. Матку удаляют, оставив яичники и шейку матки, поэтому гормо-

нальных изменений не происходит (останутся даже скудные менструальноподобные выделения), а проблема решается раз и навсегда.

Послеоперационный период

ВРАЧ ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ

Расскажите, как проходит восстановление после операции по удалению матки.

О. ЛЕБЕДЕВА,
г. Кропоткин Краснодарского края.

Восстановление после гистерэктомии (так называется операция по удалению матки) почти не отличается от реабилитации после естественных родов. Женщина проводит в больнице, как правило, 3-4 дня и восстанавливает силы через месяц.

Иногда после операции могут возникнуть рубцы и спайки, которые вызывают болезненные ощущения. Восстановить подвижность тканей поможет врач-osteопат.

После удаления матки (если это было сделано вместе с яичниками женщина часто становится плаксивой и раздражительной. Успокоиться помогут настойки лекарственных трав. Принимайте по утрам тонизирующие (элеутерококк, алоэ, лимонник китайский), а по вечерам расслабляющие (валериану, пион древовидный) препараты.

Недавно мне сделали надвлагалищную ампутацию матки с трубами. Но иногда у меня появляются выделения, похожие на менструации. Все ли со мной в порядке?

С. РЕКУНОВА,
Удмуртия.

После ампутации матки и удаления труб яичники не прекращают своей работы, поэтому периодически (иногда регулярно) могут появляться выделения из влагалища, так как сохранена шейка и незначительная часть матки.

Глава VII

Беременность и роды - ответственная пора

Гипертонус матки и его причины

Что это за болезнь - гипертонус матки?

А.СУШКОВА, Гагаринский район Смоленской области.

Гипертонус матки - это не болезнь, а признак каких-то неполадок в организме, грозящий выкидышем беременной женщине.

Гипертонус - сокращение мышц матки, происходящее на разных сроках беременности. Его симптомы - схваткообразные, тянущие боли в нижней части живота.

Причин, влияющих на гипертонус матки, немало. Среди них:

- ◆ гормональные нарушения (недостаточная функция яичников, нарушение функции надпочечников);
- ◆ недоразвитие женских половых

органов (генитальный инфантилизм);

- ◆ пороки развития матки;
- ◆ опухолевые образования (миомы);
- ◆ инфекционные заболевания и воспалительные процессы в органах малого таза;
- ◆ любые заболевания сердца, почек, легких;
- ◆ патологические состояния, когда шейка матки не выдерживает нагрузки и начинает раскрываться задолго до начала родов;
- ◆ стрессы, переутомление, чрез-

мерные физические нагрузки.

Если вы обнаружили у себя хотя бы 2-3 из причин гипертонуса матки, не откладывайте визит к врачу!

Если выявлен гипертонус матки, беременной женщине придется соблюдать постельный режим, принимать успокаивающие и спазмолитические средства (валериана, но-шпа, свечи папаверина и др.). Врач может назначить комбинированный препарат магния и витамина B₆ - «Мagne B₆». Как правило, этого бывает достаточно, чтобы тонус матки снизился.

Если эффекта от терапии нет, а схваткообразные боли сопровождаются кровянистыми выделениями, немедленно вызывайте «скорую». Угроза прерывания беременности в такой ситуации настолько велика, что женщине будет необходимо лечь на сохранение в стационар.

В ожидании аиста...

Если во время беременности мучает тошнота, возьмите в равных частях листья малины, цветки ромашки аптечной, шишки хмеля и порошок корицы. 0,5 ст. ложки смеси этих растений залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и принимайте по 0,5 стакана перед едой.

Снять отеки поможет сок тыквы. Пейте его по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой.

От отеков можно приготовить настой: 1 ст. ложку почек березы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в течение 1 часа, процедите. Принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

Чем опасен гипертонус матки?

Повышенный тонус матки в первом триместре беременности может привести к гибели плодного яйца, выкидышу. Во втором и третьем триместрах гипертонус матки может вызывать выкидыш. Для плода гипертонус опасен нарушением кровоснабжения плаценты, внутриутробной гипоксией и задержкой роста. В результате может возникнуть прерывание беременности на любом сроке. Если гипертонус привел к родовой деятельности до 34-й недели, то схватки подавляют препаратами, расслабляющими мускулатуру матки. Самым критичным для недоношенного младенца считается срок 25-28 недель. В случае угрозы преждевременных родов главная задача врача - ускорить созревание легких плода.

При повышении давления смешайте в равных частях сок свеклы и мед. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

При низком давлении 100 г плодов шиповника залейте 0,5 л водки, настаивайте 7 дней в темном месте, встряхивая, процедите: Принимайте по 20 капель 3 раза в день до еды, запивая 0,5 стакана теплой воды.

Для профилактики мастита прикладывайте к груди паровые компрессы из 6 слоев хлопчатобумажной ткани, смоченной в горячем настое из цветков ромашки. Держите их 20-30 минут.

Патологии плаценты

ВРАЧ ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ

Что такое гипоплазия плаценты и чем она грозит моему будущему ребенку? Как вылечить это заболевание?

А.ВАСИЛЬЕВА, Самарская область.

Гипоплазия означает, что плацента тонкая, уменьшена в размерах и поэтому плохо справляется со своими функциями. Через плаценту плод получает питательные вещества и кислород. При их нехватке отмечается отставание в развитии (малый рост и вес), причем нехватка кислорода может отразиться на развитии центральной нервной системы ребенка.

Причиной гипоплазии плаценты могут быть инфекция, токсикоз, повышенное артериальное давление у беременной женщины. Лечение заключается в устранении фактора, вызывающего патологию, а также в применении лекарственных средств, улучшающих кровоток в плаценте.

Насколько опасно для беременной и для плода опущение плаценты, как от этого вылечиться?

Д.САХАРОВА, Балахнинский район Нижегородской области.

Причины низкого предлежания плаценты медикам пока не ясны. Это выявляется на УЗИ с 20-й недели беременности. Но во время беременности плацента может подняться. На развитие плода место предлежания плаценты влияния не оказывает, но если плацента опущена полностью или частично, необходимо кесарево сечение, чтобы избежать опасного для жизни матери и ребенка кровотечения при родах.

Почему образуются кисты плаценты?

О.СТАРИЦЫНА, г.Уфа, Башкортостан.

Кисты в плаценте обнаруживаются при УЗИ уже на ранних сроках беременности. Это приспособительная реакция организма женщины, защищающая плод от последствий ранее существовавшего воспаления. Если киста возникает позже, значит, воспаление было недавно. Участок кисты не снабжается кровью, отделен от остальной плаценты. Если кисты одиночные, мелкие, это, как правило, не отражается на ребенке. Тактику ведения беременности должен выбрать врач-акушер, который проводит профилактику плацентарной недостаточности.

УЗИ показало раннее старение плаценты. Скажите, пожалуйста, чем это может быть

вызвано и как это отразится на ребенке?**Н.НУЖДИНА, г. Пенза.**

Раннее старение плаценты говорит о том, что орган преждевременно изнашивается и не может выполнять свою основную функцию (доставка питательных веществ к ребенку). После тщательного обследования назначают лечение для восстановления нормальной функции плаценты (курантил, трентал, токоферол и т.д.).

Чем опасно отслоение плаценты на раннем сроке беременности (5-6 недель)? Может ли это повлиять на роды?**И.ФЕДОСОВА, г. Рыбинск Ярославской области.**

Это может привести к выкидышу, формированию первичной плацентной недостаточности и к задержке развития плода. При родах может произойти преждевременная отслойка плаценты и острая интоксикация плода или затрудненное отделение последа. Прогноз зависит от площади отслойки, причин, ее вызвавших, эффекта от терапии (прогрессирует отслойка или нет).

Можно ли после отслойки плаценты рожать самостоятельно, через какое время?**Е.АНИЩИК, Минская область, Беларусь.**

Вне зависимости от того, к чему она привела - к операции кесарева сечения или влагалищному родоразрешению, беременеть после отслойки плаценты желательно не ранее чем через 1 год. Если была проведена операция кесарева сечения и на матке остался рубец, то скорее всего и следующая беременность закончится операцией.

Сахар в моче во время беременности**На 30-недельном сроке беременности у меня обнаружили сахар в моче. Не опасно ли это для ребенка?****М.БАСКАКОВА, Ленинградская область.**

Если во время беременности у женщины впервые обнаружен сахар в моче, это не означает, что у нее сахарный диабет. Часто сама беременность может вызвать переизбыток сахара в моче. Но если

следующие 2-3 анализа покажут повышенное содержание сахара в моче, то придется сдать анализ крови на сахарный диабет. Этот анализ сдают натощак, а затем спустя

1,5 часа сдают еще один, но уже после углеводной нагрузки, чтобы определить суточную глюкозурию и уровень гликолизированного гемоглобина.

**ФИТОаптечка**

Для стимуляции выделения грудного молока приготовьте смесь из семян укропа, фенхеля и аниса (в равных частях). 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка. Через 30 минут процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 2 раза в день за полчаса до еды.

Н.ПЛАТОНОВА, г. Елец Липецкой области.**Как стать «железной» мамой**

Я готовлюсь стать мамой. Врач говорит, что в период беременности важно не испытывать дефицит железа. Почему? В каких продуктах содержится достаточно железа?

Т.МОРКОВНИКОВА, г. Ярославль.

Железо - важный химический элемент крови, от которого во многом зависит производство гемоглобина, предотвращающего развитие анемии. Без гемоглобина невозможно образование полноценных эритроцитов - красных кровяных телец. Основная причина анемии у молодой мамы и новорожденного ребенка - в питании, обедненном железом.

Развитию анемии способствует и само состояние беременности, часто приводящее к понижению за-

пасов железа в организме матери. Быстрая утомляемость, слабость, головокружение и головные боли, сухая бледная кожа, ломкие волосы, чувство онемения и покалывания в кончиках пальцев - явные признаки железодефицитной анемии.

Лучше всего железо усваивается из мяса, рыбы и птицы, хуже - из молочных продуктов, яиц, растительной пищи. Мясо беременной женщине наиболее полезно есть с овощным гарниром. К примеру, отварная говядина или птица со

свежим салатом, тушенная свинина с брокколи, гуляш с любыми тушеными овощами.

На уровень всасывания железа

положительно влияет аскорбиновая кислота (витамин С), которая также активизирует образование гемоглобина и созревание эритроцитов.

Запомните!

Специально для беременных женщин выпускают витаминно-минеральные комплексы «Прегнавит» и «Матерна», в которых заложена суточная норма железа, необходимого для будущей мамы.

Но если анемия у беременной протекает тяжело, могут потребоваться более эффективные «железные» препараты последнего поколения.

Готовясь к материнству...

Я беременна вторым ребенком: с нетерпением ожидаю рождения дочки. Но воспоминания о моей первой беременности и родах, которые проходили в нервной обстановке и с неоправданными осложнениями, отравляют мне радостные ожидания.

О.П., Тверская область.

Готовясь к родам, будущая мама надеется на то, что вверит жизнь и здоровье в надежные врачебные руки и благополучно родит здорового ребенка.

Чтобы избежать врачебных ошибок:

◆ Не бойтесь задавать врачу любые, даже глупые, с его точки зрения, вопросы. Вы имеете право на получение полной информации о состоянии вашего здоровья и тактике лечения, если оно требуется.

◆ При необходимости добивайтесь

назначения дополнительных анализов и обследований, а если потребуется - и проведения консилиума.

◆ Прежде чем согласиться на ту или иную процедуру (особенно незнакомую вам и дорогостоящую), проконсультируйтесь с врачами из других медицинских учреждений: действительно ли она вам необходима и какими осложнениями чревата. Вы имеете право на добровольное и информированное согласие на медицинское вмешательство или на отказ от него (на любой стадии лечения).

◆ Перед поступлением в роддом старайтесь как можно больше узнать о состоянии своего здоровья и здоровья вашего будущего ребенка, изучив вашу медицинскую карту.

◆ Выбирая роддом (благодаря родовому сертификату такая возможность сейчас есть), обратите внимание на его специализацию, оснащение, квалификацию медперсонала, условия родов и пребывания в роддоме, а также на статистику

материнской и детской смертности и осложнений в данном родильном доме.

◆ Заранее совместно с врачом примите решение о методе родовспоможения, несущем наименьший риск для вас и малыша.

◆ Выберите себе помощника из числа родственников, который будет присутствовать при родах и сможет помочь вам в сложной ситуации.



ФИТОаптечка

Если беременность под угрозой, 2,5 ст. ложки измельченной коры калины залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели, часто взбалтывая. Процедите, отожмите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - выпить 1 л настойки.

В.ДЕМИНА, Шатковский район Нижегородской области.

Угрожающий аборт

Что такое угрожающий аборт? Каковы его признаки?

И.МАКЕЕВА, Омская область.

Беременность, находящаяся под угрозой, требует особого внимания. Она чаще всего наблюдается у женщин, страдающих заболеваниями печени, почек, легких, желез внутренней секреции или болезнями сердца и кровообращения. Беременные женщины, перенесшие гинекологические операции или прерывавшие прежде беременность, женщины, у которых случались выкидыши или преждевременные роды, должны помнить, что

им следует находиться под **постоянным контролем врача-специалиста**. Такие женщины подвергаются риску угрожающего аборта.

Угрожающий аборт - это состояние, при котором плод еще не погиб и не произошло отторжение плаценты, но уже нарушена эпителиальная ткань матки. Если беременную вовремя госпитализировать, то в большинстве случаев ребенка можно спасти.

Признаки угрожающего аборта. Больные жалуются на несильную боль внизу живота и в поясничной области. Если кровянистых выделений нет, величина матки соответствует сроку беременности, то такое состояние считается обратимым, и при успешном лечении беременность развивается в дальнейшем нормально. Если боли внизу живота усиливаются, становятся схваткообразными и сопровождаются значительным кровотечением, то женщина должна немедленно вызвать врача.

При угрожающем и начавшемся аборте женщину помещают в стационар, где обеспечивают **строгий постельный режим**. Влагалищные исследования, поскольку они стимулируют сократительную деятель-

ность матки, проводят только по строгим показаниям. Большое значение имеет психотерапия, устраняющая отрицательные эмоции и положительно влияющая на развитие беременности. Медикаментозная терапия заключается в назначении седативных препаратов и снотворных (на ночь), прогестерона или туринала в течение нескольких недель, приема витамина Е, аскорбиновой кислоты, спазмолитических препаратов. **Свечи с белладонной противопоказаны из-за свойства этого препарата расширять шейку матки!**

При угрожающем или начинающемся аборте может понадобиться хирургическое устранение патологического расширения внутреннего маточного зева.

Лечебная физкультура готовит к родам

Какие упражнения можно делать во время беременности?

О.ЛОЙКО, г. Тюмень.

Физкультура способствует уменьшению токсикоза, продолжительности родов, более благоприятному протеканию послеродового периода, благотворно сказывается на развитии плода, так как улучшается его кровоснабжение. В период занятия физкультурой особенно важен систематический контроль за состоянием здоровья беременной со стороны врача.

Нельзя в это время сильно напрягаться или делать резкие движения, прыжки, силовые упражнения.

Одно из важных упражнений для

беременной женщины - **правильное дыхание**, в котором участвуют не только легкие, но и диафрагма, мышца, отделяющая легкие от брюшной полости. Диафрагма заставляет внутренние органы выполнять физические упражнения, она как мощный насос ритмично сжимает печень, селезенку, кишечник, активизирует кровообращение. Итак, **учимся правильно дышать.**

Вдох (1-2 секунды) начинается с наполнения воздухом нижних частей легкого и сопровождается выпячиванием живота (опускается

диафрагма). Затем плавно наполняются воздухом средняя и верхняя части легких, расширяется грудная клетка.

Выдох (3-5 секунд) происходит в той же последовательности: сначала выдыхается воздух из нижней части легких (опускается диафрагма, втягивается живот), затем опускается грудная клетка.

После выдоха нужно сделать небольшую паузу, чтобы почувствовать потребность в следующем вдохе.

Вдыхать и выдыхать нужно плавно, без рывков, вдох должен быть короче выдоха, так как он более активен.

Учимся произвольно напрягать и расслаблять мускулатуру.

Расслабление мышц улучшает кровообращение, быстрее снимает утомление, повышает работоспособность. Умение быстро расслабляться пригодится во время родов: между схватками нужно беречь и восстанавливать силы. Упражнение на расслабление можно делать на ночь.

Лечь на спину без подушки, закрыть глаза и волевым усилием поочередно расслабить мышцы всего тела. Сначала лицо, шею, руки, ноги (сверху вниз), спину, грудь, живот. После полного расслабления мысленно представить что-то приятное и остаться в таком состоянии 4-6 минут.

Методика проведения занятий меняется в зависимости от срока беременности и обычно проводится в женской консультации по назначению врача.

Физкультура для беременных в первые 16 недель.

Цель занятий - приучить сердце к повышенной нагрузке, тренировать мышцы живота и таза, научиться правильному дыханию, расслаблению мускулатуры.

Упражнения проводятся лежа, сидя или стоя в медленном темпе. Упражнения для кистей и стоп улучшают кровоток, дыхательные - легочную вентиляцию. В упражнениях для брюшного пресса амплитуду движений нужно наращивать осторожно, нельзя начинать с интенсивных упражнений.

Физкультура для беременных в 17 - 24 недели.

Цель занятий - улучшить кровоснабжение плода, укрепить брюшной пресс и длинные мышцы спины, повысить подвижность сочленений малого таза, гибкость позвоночника.

Матка еще невелика в объеме, поэтому упражнения выполняются лежа, сидя или стоя на четвереньках в медленном темпе с акцентом на тренировку мышц спины и передней брюшной стенки. Обязательно выполняются дыхательные упражнения.

Физкультура для беременных в 25-32 недели.

Упражнения те же самые, но с учетом увеличившегося живота. На этих сроках беременности могут появиться отеки ног, поэтому добавляются упражнения для улучшения кровообращения в ногах.

Физкультура для беременных в 33 - 36 недель.

Ограничивается объем упражнений для туловища и нижних конечностей, увеличивается - для плечевого пояса и рук, половина упражнений - в положении лежа и сидя, темп - медленный.

Физкультура для беременных от 36 недель до родов.

Характер упражнений тот же, но подавляющее большинство их проводится в положении лежа. Особое внимание уделяется дыхательным упражнениям.

Стафилококк в грудном молоке

У моей дочери в молоке обнаружили стафилококк, и теперь своего малыша она кормить не может. Обращались в местную поликлинику, но там нас не вылечили. Что делать?

Нина Ивановна, Калужская область.

Стафилококк - это микроорганизм, который сосуществует вместе с нами. Он есть во рту, в носу, ушах, на руках и т.п. Известно только три вида стафилококка, способных вызывать заболевания: золотистый, эпидермальный и сапрофитный. Передается микроорганизм воздушно-капельным путем и через грязные руки. Инфекция может развиваться из-за ослабления иммунитета или дисбактериоза.

Если в молоке матери обнаружен стафилококк, но у ребенка нет проблем со здоровьем, то можно

продолжать кормление. Если же у ребенка наблюдаются проблемы с системой пищеварения, то необходимо проконсультироваться с педиатром по поводу изменения схемы кормления и возможного перехода на молочную смесь.

Лечить стафилококк антибиотиками бессмысленно, это только приведет к снижению иммунитета. Мойте грудь перед кормлением с мылом, вытирайте чистым полотенцем, обрабатывайте соски зеленкой.

©«Здоровье в доме».

Гимнастика для мамы

Во время беременности я набрала лишние килограммы, а мышцы живота растянулись. Есть ли простые упражнения, которые помогут восстановить форму?

Т.НЕЧАЕВА, г. Коломна Московской области.

Действительно, часто во время беременности женщина набирает лишние килограммы. Растяжение мышц живота приводит к ослаблению мышечного каркаса, который поддерживает позвоночник, что является причиной болей в спине. Однако после родов молодой маме

заниматься собой часто некогда, да и вес нужно снижать постепенно, а это требует от женщины большого терпения. Диета для похудения, особенно если женщина кормит ребенка грудью, неприемлема - ведь для выработки достаточного количества молока маме необходимо питаться

полноценно. Занятия физкультурой - наиболее оптимальный вариант: можно заниматься сразу после родов (если было проведено кесарево сечение - через два месяца).

Для восстановления организма подойдут плавание, бег и аэробика. Но заниматься этими видами спорта следует под контролем опытного тренера и врача. Если женщина кормит грудью, необходимо следить, чтобы физические нагрузки не повлияли на количество молока.

Заниматься гимнастикой дома нужно после кормления, когда грудь не такая тяжелая. Упражнения, где задействованы мышцы плеч и грудной клетки, могут вызвать неприятные ощущения и боли в области молочных желез. Вот один из простых комплексов упражнений, которые рекомендуется выполнять молодым мамам. В упражнениях задействованы самые проблемные зоны: живот, ягодицы, руки и ноги. Каждое упражнение мама делает вместе с ребенком, их следует повторить 4-5 раз.

для мышц РУК

Исходное положение: лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол.

Осторожно положите ребенка на область своей груди. Затем, придерживая младенца под руки, медленно

и аккуратно начните его поднимать и опускать над собой.

для мышц ЯГОДИЦ

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты вперед.

Положите ребенка на свои бедра. Придерживая его, «пройдитесь» сначала вперед, а затем назад на ягодицах.

для мышц СПИНЫ

Исходное положение: лежа на спине. Ноги прижаты к животу, голени - параллельно полу.

Положите ребенка животиком на свои голени, лицом к тебе. При этом руки малыша должны свешиваться так, чтобы вы могли придерживать его за них. Вытяните подбородок и медленно начните отрывать от пола голову, затем плечи. Слегка поднимитесь вперед и осторожно опуститесь, положив голову на пол. Не задерживайте дыхание.

для мышц БРЮШНОГО ПРЕССА

Исходное положение: сидя на полу. Колени полусогнуты, стопы упираются в пол. Спина округлена.

Держите ребенка напротив своей груди. Медленно отклонитесь назад, затем вернитесь в исходное положение.



ФИТОаптечка

Снизить лактацию поможет настой из шишек хмеля и листьев шалфея (по 3 части), листьев грецкого ореха (2 части). 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка. Остудить, процедить. Пить 2 раза в день по 3/4 стакана.

Т.ПАНКОВА, г. Суздаль Владимирской области.

Запомните!

Исследования показали, что после спортивных упражнений в грудном молоке увеличивается концентрация молочной кислоты, что может привести к изменению его вкусовых качеств и отказу ребенка от грудного молока.

Способы повышения лактации

У меня очень мало молока, но так не хочется переводить ребенка на искусственное вскармливание. Расскажите о способах повышения лактации.

С.СКВОРЦОВА, г. Саянск Иркутской области.

Хочу поделиться своим опытом, как увеличить количество грудного молока.

Правильное питание самой мамы, ее полноценный сон (в том числе дневной), спокойствие являются главными условиями того, что количество и качество грудного молока будут в норме.

Частое прикладывание ребенка к груди стимулирует выработку молока. Поэтому кормите новорожденного как только он попросит, а не по расписанию, как это рекомендовали врачи молодым матерям совсем недавно. Даже если ребенок много спит, все равно предлагайте ему грудь не реже чем через каждые 2 часа.

Обязательно кормите ребенка и ночью. Гормон пролактин, отвечающий за количество грудного молока, вырабатывается именно в ночное время.

Для повышения лактации требуется обильное питье. Пейте больше теплого чая с молоком, очень поле-

зен свежееотжатый морковный сок.

Поможет увеличить количество молока напиток из семян укропа (фенхеля или аниса). Залейте 1 ст. ложку семян стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте настой по 0,5 стакана 2 раза в день.

Приготовьте молоко с добавлением орехов. Залейте 1 стаканом горячего молока или сливок 1-2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов, дайте настояться смеси 20-30 минут. Принимайте ее 2-3 раза в день, начиная с 1 ст. ложки. Дозу увеличивайте постепенно, только **обязательно проследите, как реагирует ребенок на потенциальный аллерген в вашем рационе.**

Принимайте контрастный душ, одновременно делая массаж молочных желез. Водой из душа или поглаживанием ладони делайте его от центра железы к периферии.

Горячий душ можно заменить компрессами: накладывайте на грудь махровую ткань, смоченную в

горячей воде. Противопоказанием являются мастит и лакторейя (когда молоко из груди «льется рекой»).

Если вы не страдаете варикозным расширением вен нижних конеч-

ностей и тромбозом, можно до или во время кормления ставить ноги в таз с горячей водой.

М.ЯРЦЕВА,
г. Ижевск, Удмуртия.

Морская рыба для будущей мамы

Беременным рекомендуют чаще есть морскую рыбу. Но она, как я читала, может стать источником серьезных проблем у будущего ребенка. Так есть морскую рыбу во время беременности или не стоит?

Ж.КАРПОВА, г. Звенигород Московской области.

Рыбный белок может вызвать аллергию. Поэтому женщине даже с не слишком выраженной аллергической реакцией на рыбу есть ее во время беременности нельзя. Ребенку, которого она вынашивает, это на пользу не пойдет.

При аллергии выделяются токсины, нарушается работа сердечно-сосудистой системы. Это может помешать нормальному развитию плода.

Если у беременной щитовидная железа вырабатывает слишком много гормонов, то женщине противопоказаны дополнительные дозы йода, который содержится в морской рыбе. Поэтому, если есть хоть малейшее подозрение на нарушение функции

щитовидки, сдайте анализ на гормоны, чтобы точно знать, есть морскую рыбу или нет.

В рыбе могут содержаться тяжелые металлы (ртуть, например), которые могут вызвать задержку в психическом и физическом развитии еще не родившегося ребенка.

Полезно знать, какую рыбу и в каком количестве можно есть.

Беременным противопоказаны рыба-меч, голубой тунец и блюда из акулы.

Не больше 3 порций в месяц: палтус, тихоокеанский тунец.

2 раза в неделю разрешены: масляная рыба, зубатка, хек, лосось, креветки, сардины, морской язык, осетр, пресноводная форель.

Запомните!

Если вы обнаружите молоко в железах после шестимесячного периода от последнего кормления грудью, следует обратиться за консультацией к врачу, так как это может быть признаком какого-либо заболевания.



НОВИНКА!

**ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫЙ
ПРЕПАРАТ ИЗ ДАРОВ АЛТАЙСКОЙ
ПРИРОДЫ ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ.**

Апифитокомплекс Прополис+Красная щётка

СОСТАВ: НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОПОЛИС, ЭКСТРАКТ КРАСНОЙ ЩЁТКИ (РАДИОЛЫ ЧЕТЫРЁХЧЛЕННОЙ).

Сочетание прополиса и экстракта красной щётки оказывает особенно сильное действие и позволяет в несколько раз увеличивать оздоравливающие свойства компонентов для поддержки женского организма.

• ПРОПОЛИС:

- способствует повышению иммунитета, оказывает противовирусное, противогрибковое и противовоспалительное действие
- является природным «антибиотиком», оказывает бактерицидное и бактериостатическое действие
- обладает антиоксидантными, антитоксическими и радиопротекторными свойствами.

• КРАСНАЯ ЩЁТКА:

- обладает высокими иммуномодулирующими и адаптогенными свойствами, повышает сопротивляемость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
- способствует нормализации гормонального

баланса и менструального цикла, уменьшает болезненность менструаций.

- помогает организму справиться с хроническими очагами воспаления
- предупреждает образование доброкачественных и злокачественных новообразований
- улучшает состав крови
- обладает выраженным лимфодренажным действием, снимает спазмы сосудов, улучшает кровообращение

- в народной медицине применяется при мастопатии, миоме матки, эрозиях, поликистозе и кистах яичников, эндометриозе
- способствует устранению эндокринных нарушений
- омолаживает женский организм.

ТАКЖЕ ЛИНЕЙКА АПИФИТОКОМПЛЕКСОВ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- ☒ **ПРОПОЛИС+ЧАГА** - общеукрепляющее средство, улучшает работу желудочно-кишечного тракта
- ☒ **ПРОПОЛИС+ШАЛФЕЙ** - для горла и верхних дыхательных путей
- ☒ **ПРОПОЛИС+ЛОПУХ** - улучшает обменные процессы в организме, способствует выведению токсинов
- ☒ **ПРОПОЛИС+АИР** - для улучшения работы органов пищеварения
- ☒ **ПРОПОЛИС+КРАСНЫЙ КЛЕВЕР** - способствует нормализации артериального давления и профилактике атеросклероза
- ☒ **ПРОПОЛИС+БОРОВАЯ МАТКА** - для улучшения состояния женского организма
- ☒ **ПРОПОЛИС+КРАСНЫЙ КОРЕНЬ** - для улучшения состояния мужского организма
- ☒ **ПРОПОЛИС+СОЛОДКА И ЭХИНАЦЕЯ** - для повышения иммунитета и профилактики гриппа и ОРЗ
- ☒ **ПРОПОЛИС+САБЕЛЬНИК** - для улучшения состояния опорно-двигательного аппарата.

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ С ДОСТАВКОЙ ПО ТЕРРИТОРИИ РОССИИ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПО АДРЕСУ:
ООО «НПФ «Пчела и человек».**

656039, Алтайский край, г.Барнаул, проезд Авиационный, 39.

ТАКЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ПРОДУКЦИЮ ПО ТЕЛ./ФАКСУ:

(3852) 37-34-07, 29-90-54. ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН: www.beeandman.ru.

Сертификат соответствия №РССС RU.ПКР9 А00144. Не является лекарственным средством. ОГРН 1042202063111. Реклама.

ПОДПИСКА на 1 полугодие 2010 года



Федеральное государственное унитарное предприятие «ПОЧТА РОССИИ»
Бланк заказа периодических изданий **Ф. СП-1**

АБОНЕМЕНТ		На	газеты	1	0	8	1	3
«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ			(журнал)	(индекс издания)				
(наименование издания)		ЗДОРОВЬЯ»			Количество комплектов			
На 2010 год по месяцам								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Куда					(адрес)			
		(почтовый индекс)						
Кому					Фамилия, И.О.			
		Линия отреза						
		ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА						
		На	газеты	1	0	8	1	3
		(журнал)		(индекс издания)				
«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»		(наименование издания)						
СТОИМОСТЬ	подписки				руб.		Количество комплектов	
	каталожная				руб.			
	переплате				руб.			
На 2010 год по месяцам								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Город						
		(почтовый индекс)						
		Село						
		Район						
		Улица						
Дом	корпус	квартира						
		Кому			Фамилия, И.О.			
		Телефон						

ЧУДО-ПЕЧЬ

По-настоящему народная «Чудо-печь» защитит от холодов любое помещение: дом, склад, теплицу, птичник. Производится в России по японской технологии. Обладает повышенной мощностью (2,5 кВт!) Работает без дозаправки 16 часов. Расход топлива (дизель, керосин) всего 2 л в сутки! Масса 6 кг, габариты 37x42x32 см.

Цена - 2520 руб. при получении на почте.

От 2 шт. - 2410 руб. за шт.

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МЧС РОССИИ!



ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

Ещё совершеннее, качественнее, надёжнее!

Золушка — революционное изобретение! Стирание!

• Абсолютно бесшумна! • Вес менее 500 г.

• Миниатюрна! • Перестирает любую габаритную

одежду без механической деформации.

• Не требует проточной воды.

• Потребление электроэнергии

менее 20 Вт. • Незаменима на даче,

в деревне или поездке!

• Гарантия 18 месяцев!

Цена при получении на почте - 1540 руб.

При заказе от 2 штук цена - 1440 руб. за шт!



Реклама. Товар сертифицирован. ОГРН 1074345038010 ООО «Мир комфорта», г. Киров, ул. Бородинина, 12, отдел 52.

ЭЛЕКТРОПЕЧЬ «ЧУДО» - НЕ ТОЛЬКО ПЕЧЕТ, НО И...

варит, жарит, разогревает! Уникальная конструкция «трансформер» позволяет использовать «Чудо» в различных комбинациях: • основная емкость 3,5 л используется как печь, • крышка используется отдельно в качестве электроплитки, • мощный электронагреватель равномерно и быстро испечет пирог или потушит рагу. Удобно и экономно!



ГАРАНТИЯ 2,5 ГОДА

Изготовитель: Россия. Срок эксплуатации 6 лет.

Цена при получении на почте - 1780 руб.

МЕЧТАЕТЕ О СТРОЙНЫХ НОЖКАХ И ПОДТЯНУТОЙ ФИГУРЕ? СДЕЛАЙТЕ ЭТО РЕАЛЬНОСТЬЮ!

Тренажер «Leg Magic» - это: • простота занятий — источником сопротивления служит вес Вашего тела; • суперэффективные тренировки — мышцы бедер, ягодиц и пресса работают благодаря изогнутой дорожке; • особенно эффективно для внутренней стороны бедер — самой труднодоступной зоны; • быстрый результат всего после 2 минут занятий в день. Размер: 46x107x98 см.



Идеальное тело — это просто!

Цена при получении на почте - 4190 руб.

КАК ДЕЛАЮТ ДЕНЬГИ

Предлагаем бесплатный каталог нашего оборудования для организации собственного бизнеса, который включает более 100 наименований:

• оборудование для производства стеновых и фундаментных блоков, брусчатки, заборов,

• аппараты для копчения и консервирования,

• плазменные аппараты, • флокаторы для нанесения бархата, • технологии росписи по стеклу и

многое другое. Благодаря содержащимся

подробным описаниям технологического процесса, расчётам

рентабельности производства, необходимого сырья организо-

вать эти производства по силам каждому!



ПЕРВАЯ ПОМОЩНИЦА НА ВАШЕЙ КУХНЕ!

Уникальная терка-шинковка продумана до мелочей! Просто поверните ручку и натрите любые овощи,

фрукты, орехи: • собирается за 30 секунд; • измельчит

любые продукты (3 сменных барабана);

• не поранит Ваши пальчики

• обеспечит устойчивое положение (прочное крепление).

Идеальна на каждый день и на время заготовок!

Габариты: 228x130x260 мм.

Масса 0,75 кг.

Цена при получении на почте - 1080 руб.



Прием заказов с 6-00 до 21-00:

8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05.

Проконсультироваться по товарам можно по тел.: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24.

610052, г. Киров, а/я 10, отдел 52. Доставка по центральной России бесплатно!

Ещё больше товаров на www.mir-c.ru; www.ksin.ru

Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара.

О доставке в отдаленные регионы уточните у наших менеджеров.

ЛЕГКО ВСПАШЕТ ОГОРОД ДАЖЕ БАБУШКА!

МОТОЛОПАТА МЛ-05

РЕКОМЕНДУЕТ РОС. С/Х АКАДЕМИЯ.

1690 руб.

оплата при получении посылки

ИНСТРУКЦИЯ, ГАРАНТИЯ, ПОДАРКИ.

+ бесплатно: окучник, пропольник, борона

ЗАКАЗЫВАЙТЕ!

8(9510)94-94-94; 8(9510)99-99-90; смс-заказ: 8-937-2-777-77-2; г. Ульяновск, 432026, ул. Полбина, 65 А (ПР), НПО «Плоскорезы»

ВНИМАНИЕ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПОДБОРКИ НАШИХ ЛУЧШИХ ИЗДАНИЙ!

КОМПЛЕКТ 27 - (130 руб.)

• 7 спецвыпусков газеты «Огород» за 2009 год:

«Огородная барыня - капуста»,

«Виноград в каждый сад»,

«Яркая пора: морковь и свекла»,

«Весна - время садовой хирургии»,

«Три толстяка: тыква, кабачок, патиссон»,

«Вишня и черешня: у каждой свой характер»,

«Яблоня в саду: перспективные новинки»

• «Лунный календарь садовода и огородника на 2010 год»



КОМПЛЕКТ 28 - (190 руб.)

• 24 номера газеты «Огород» за 2009 год

КОМПЛЕКТ 31 - (100 руб.)

• с 1-го по 6-й номер журнала

«Простые рецепты здоровья» за 2009 год

• спецвыпуск «Здоровье дарит»

Особое внимание обращаем на то, что в скобках указана только цена нашей печатной продукции. На почте при получении вы должны будете оплатить не только сумму заказа, но и стоимость почтовых услуг по пересылке.

Услуги предоставляются на территории РФ.

Заполните бланк заказа и вышлите по адресу: 603126, Нижний Новгород,

ул. Родионова, д. 192, корп. 1, редакция, с пометкой «ЗАКАЗ».

Тел. для справок 8 (831) 434-97-44, semenova@gmi.ru

КОМПЛЕКТ 27

КОЛ-ВО

☐

КОМПЛЕКТ 28

КОЛ-ВО

☐

КОМПЛЕКТ 31

КОЛ-ВО

☐

Ф.И.О.

индекс:

адрес:

e-mail:

обязательно укажите свой телефон для контакта:

Тема следующего номера «ЗАБОЛЕВАНИЯ УША, ГОРЛА, НОСА»

Знакомство с насморком, ангиной, отитом начинается уже в раннем детстве. Миллионы людей страдают нарушениями слуха, мучаются от хронического насморка, имеют осложнения от ангины.

В январском номере журнала «Простые рецепты здоровья» врачи-отоларингологи расскажут о причинах ЛОР-заболеваний, о современных методах диагностики и лечения, о том, какие профилактические меры помогут избежать болезней уха, горла, носа и их осложнений. Большой популярностью у наших читателей пользуется фитоаптечка. Домашние настои и отвары ценны натуральными компонентами. Вот только несколько эффективных читательских рецептов.

Татьяна Михайловна КУДРЯВЦЕВА из пос. Оленино Тверской области советует лечить больные уши так:

смешайте 2 ст. ложки березовых почек, 4 ст. ложки корней герани розовой, 2 ст. ложки цветков зверобоя, 2 ст. ложки травы зверобоя и 1 ст. ложку тертого хрена. Залейте эту смесь 2 стаканами кипятка и поддержите на водяной бане 20 минут. Настаивайте 1 час, процедите, немного остудите. Отвар профильтруйте и теплым закапывайте в больные уши по 3 капли 3 раза в день.

Лариса Яковлевна ШАРОНИНА, жительница пос. Красноярский Оренбургской области, советует избавиться от першения в горле полосканиями настоем чайного гриба.

Валентина Ивановна ФЕЛИНГЕР, которая живет в Алтайском крае, рекомендует лечить насморк дымом: высушенную сердцевину чеснока поджечь и тут же задуть. Вдыхать появившийся дым.

Читайте журнал «Простые рецепты здоровья» №1(49) «Заболевания уха, горла, носа» - и вы узнаете о лечении ЛОР- болезней.



09012

