

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

№2(50)
2010

Заболевания соединительной ткани и суставов

Ревматизм, артрит, подагра, бурсит, системная красная волчанка, склеродермия, миозит и другие.



Причины, лечение,
полезные советы
специалистов и читателей

Спасибо за добрые слова!



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

Анастасия Федоровна КАЛИНОВИЧ,
г. Минск, Беларусь.

«Издание мне нравится, я его регулярно покупаю. Очень удобно, что весь номер посвящен определенной теме: есть народные рецепты, есть комментарии специалистов. Огромное спасибо авторам народных рецептов и вам за такое издание».

Семья МИШИНЕВЫХ,
Советский район
Ставропольского края.

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

**Зинаида
Николаевна
ТАТАУРОВА,**
г. Ершов
Саратовской
области.

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»

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Что такое соединительная ткань?

Связующее звено в организме	3
Правильное питание - лучшая профилактика	5
Внимание: дисплазия	6

Глава II

Аутоиммунные заболевания

Почему развивается аутоиммунитет?

Болезни порочного круга	8
Вылечить трудно, но можно	9

Системная красная волчанка

Если «бабочка» села на лицо...	11
Кожная форма:	
дискоидная волчанка	14
Красная волчанка и беременность	17
Крапива поддержит, софора поможет	18

Склеродермия

Процесс течет годами	19
В чем причина склеродермии?	21
Склеродермический кардиосклероз	22
Витамины против недуга	22
Фитотерапия склеродермии	23
Синдром и болезнь Рейно	25
Хвоя помогает при болезни Рейно	27

Саркоидоз

Вы вдруг похудели и все болит	27
Лечат травы и морская капуста	29

Миозит

Многоликая болезнь	30
Мышцы должны быть выносливыми	32
Уход за больным в период обострения	32

Рассеянный склероз

Болезнь, не щадящая молодых	33
Народные снадобья на пути болезни	37

Облитерирующий эндартериит

Ноги в опасности!	39
Полезные продукты	42
Болезнь Шегрена	
Когда страдают железы	43

Глава III

Заболевания суставов

Ревматизм

Воспаление суставов	46
Острый приступ ревматизма	48
«Волшебная» мазь	49
Оцените пользу редьки	50
От воспаления в суставах	50
Лечитесь листьями смородины	51
Лекарство из сена	52
Исцеляющие ванны	54
Фибромиалгия	54
Мазь для застуженных суставов	58
У малыша заболели суставы...	58
Перец спасет от ревматизма	59

Артрит

Хроническое воспаление суставов	59
Ревматоидный артрит	61
Периартрит	64
Сабельник помог	62
Пчелы... вместо препаратов	65
Хмель уменьшит страдания	67
Яйцо и чеснок от полиартрита	67
Лечусь золотым усом	68
Артралгия и ее виды	68
Что полезно, а что вредно при болезнях суставов?	70
Протезирование сустава	72
Мифы о суставных заболеваниях	69
Лечит ольха	74
Цикорий на суставы	75

Артроз

Отчего уродуется сустав?	76
Остеоартроз	77
Пяточная шпора	79
Орехи убрали шпору	80
Шпора и шипица	81
Смола, бумага, фольга...	81
Как я избавилась от шпоры	82

СОДЕРЖАНИЕ

Народные способы		Питайтесь правильно!	101
лечения шпоры	83	Псевдоподагра	102
Артроз коленного сустава	85	Волчье лыко ядовито,	
Коксартроз	85	но суставам помогает	104
Гимнастика против коксартроза	88	У крапивы и корни	
Берегите колени!		целебны	105
Важно чуткое отношение		Мармелад для суставов	105
к коленям	89	Исцеляющая сила	
Как я избавилась от боли	92	эфирного масла	106
Каланхоэ совершил чудо	93	Травы для лечения	
Как улучшить самочувствие?	94	и очищения суставов	107
Полегчало от соли	94	Заболевания суставов верхних	
Если беспокоят ноги	96	конечностей	
Травы снимут боль в суставах	96	Бурсит от ссадины	108
Бабушкина растирка	97	Полезный яблочный	
Подагра		уксус	108
Когда в суставах		Эпикондилит	110
скапливаются соли	97	Гимнастика для суставов	
Фитотерапия при подагре	100	Упражнения вернут	
Замучила подагра?		подвижность	111

Следующий сборник - «Народные и нетрадиционные методики оздоровления», №3(51) - поступит в продажу 10 марта 2010 года.

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 2(50), февраль 2010 г.

Подписные индексы: 16462,10813

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

Телефон (831) 432-98-16
E-mail: zdorovyie@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 25 января 2010 г. в 10 часов
(по графику - в 10 часов).
Дата выхода в свет 10 февраля 2010 г.

Тираж 137007 Заказ № 5054002. Цена договорная
Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,
г. Н. Новгород, ул. Варварская, 32.

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.

Глава I

Что такое соединительная ткань?

~

Связующее звено в организме

Расскажите, что представляет собой соединительная ткань и какие заболевания связаны с ней?

Д.СОМОВСКИЙ, г. Котовск Тамбовской области.

Соединительная ткань является связующим звеном между всеми тканями организма. Значительная часть массы тела человека – это соединительная ткань. Она состоит из:

межклеточного вещества, представляющего собой волокна (или структурные белки: коллагены и эластины). Это «пружины», которые поддерживают ткани в организме.

Кстати, именно от их здоровья, упругости зависит внешний вид человека;

- **основного (аморфного) вещества**. Это своеобразный «гель», выполняющий важнейшие функции, он состоит из протеогликанов – соединений белка с полисахаридами. Соединительная ткань характеризуется большим количеством межклеточного вещества;

- **клеток-фибробластов**, которые создают и поддерживают соотношение коллагенов и аморфного вещества. К этим клеткам относят также хондробласты в хряще и остеобласты в костной ткани.

Функции соединительной ткани – опорная, защитная, трофическая. Соединительная ткань регулирует питание различных тканевых структур и участвует в обмене вещества. Через основное вещество соединительной ткани осуществляется к органам транспортировка воды и питательных веществ, гормонов.

Каждая клетка организма нуждается в питании, и питательные вещества, и гормоны им приносят кровь. Из капилляров питательные вещества попадают в межклеточное вещество, а оттуда – к клеткам. А сбрасывают свои отходы клетки в межклеточное вещество лимфатической системы.

Прочностные характеристики соединительной ткани у разных людей различны. В возрастных и биологических периодах жизни человека они тоже различны и проявляются сотнями синдромов, симптомов и заболеваний: грыжами, варикоэми, слабой прочностью сосудов (низкое артериальное давление), слабыми связками головного мозга, частыми вывихами и переломами, опущениями внутренних органов и дискинезией кишечных, желчных и мочевых путей, геморроем, выпадениями прямой кишки и матки и ожирением (слабость межклеточных структур жира).

Все эти болезни объединяет одно: ослабление плотности клеточных оболочек, стенок сосудов, связок, суставов, костей, сухожилий.

Нарушение функции соедини-

тельной ткани либо тормозит размножение клеток, что вызывает хронические заболевания, либо не может контролировать это размножение, и тогда возникают доброкачественные и злокачественные опухоли. Если соединительная ткань становится слишком жесткой (в связи с обезвоживанием, к примеру), то это становится причиной таких заболеваний, как контрактуры суставов, ладонного или подошвенного апоневроза; фибромиозиты, сахарный диабет, высокое артериальное давление, атеросклероз, инфаркт, инсульт, малокровие.

Благодаря работе соединительнотканых клеток происходит любая иммунная реакция. **Симптом соединительно-тканной недостаточности - это расстройство всех видов иммунитета (противовирусного, противомикробного, противоопухолевого).**

Если огромная соединительнотканная емкость зашлакована, груба или, наоборот, непрочна и «водяниста», то иммунные клетки в организме движутся либо слишком медленно, либо вступают в иммунную реакцию недостаточно зрелыми. Это состояние главное в различных расстройствах иммунитета.

Последствия нарушения работы соединительной ткани человек испытывает всю жизнь. В раннем детстве его мучают аллергии, диатезы, грыжи; в подростковом периоде - мигрени, близорукость, кариес, дискинезии; в зрелом возрасте - гипотония или гипертония, язвенная болезнь, желчные и почечные камни, патологии беременности и родов и др.; в климаксе и после него - остеохондроз, опухоли, катаракта, диабет, атеросклероз и другие болезни.

■ Кстати

Стресс – это запредельная эксплуатация метаболических возможностей разных систем организма. Мишенью стресса всегда является соединительная ткань, так как все продукты запредельного пика в обмене веществ выделяются в нее.

Правильное питание - лучшая профилактика

Существуют ли меры профилактики, которые помогут сохранить соединительную ткань и тем самым избежать многих серьезных заболеваний?

Л.НИКИТЧЕНКО, г. Киров.

Предупредить заболевания соединительной ткани, сохранить здоровье суставам, костям и хрящам просто. **Прежде всего - нужно правильно и полноценно питаться!** Такое питание будет способствовать полноценному синтезу и распаду соединительной ткани, а пища содержать необходимые витамины и минералы, влияющие на активность ферментов, осуществляющих этот синтез.

Например, витамин С участвует в синтезе коллагена. Но организм человека не вырабатывает витамин С, поэтому он должен поступать с пищей. Следствием нарушения синтеза коллагена является повышение проницаемости стенок кровеносных сосудов, что ведет к кровоизлияниям в кожу, суставы, к кровоточивости десен. А цинк влияет на все процессы в соединительной ткани, как на синтез, так и на распад. Он способствует быстрому заживлению ран. Дефицит магния снижает и замедляет

скорость синтеза коллагена. **Продукты, содержащие цинк и магний, нужно обязательно включать в повседневный рацион.**

Вещества, отвечающие за синтез хрящевой ткани, можно вводить в свой рацион и с помощью привычных пищевых продуктов, чтобы не переплачивать, покупая дорогие таблетки или БАДы. Например, к таким продуктам относятся холодец, крепкие бульоны, заливная рыба. Холодец, кроме полисахаридов, содержит коллаген, который крайне необходим опорно-двигательному аппарату нашего организма.

Полезно использовать для таких целей морепродукты, субпродукты. Главное в процессе приготовления пищи не удалять хрящи, связки, кости, сухожилия, то есть именно те части мясных или рыбных продуктов, которые наиболее богаты полисахаридами. На десерт нужно чаще подавать различные кисели и фруктовые желе. Ведь желатин - это

тоже продукт, важный для здоровья соединительной ткани.

Суставам и хрящам необходимы микроэлементы. Для укрепления костей нужен кальций и фосфор. Эти элементы содержатся в морепродуктах и морской рыбе. Много солей кальция находится в молочных продуктах (твороге, сыре).

Используйте в своем питании как можно **больше сырых овощей**. В них содержится много витаминов, необходимых для синтеза хрящевой ткани. Очень полезно заправлять овощные салаты растительными

маслами, которые богаты ненасыщенными жирными кислотами. Такие кислоты обладают хорошим противовоспалительным действием.

Для того чтобы в соединительной ткани не накапливались излишки вредных солей, нужно пить очищенную или минеральную воду (без газа), есть продукты из сои. Откажитесь от употребления **жирного мяса, копченостей, маринадов, бобов и вяленой рыбы**. Старайтесь ежедневно выпивать стакан сока. Замените жареные блюда тушеными, копченые - запеченными в фольге.

Внимание: дисплазия

На приеме у врача, когда медики смотрели результаты моих анализов, я услышал несколько раз повторявшееся выражение: дисплазия соединительной ткани. Что же это такое?

В.МОРЦЕВ, г. Шуя Ивановской области.

Дисплазия — это аномалия развития, при которой в соединительной или костной ткани происходят различные изменения.

Соединительная ткань состоит из клеток, волокон и межклеточного вещества, она бывает плотная и рыхлая и распространена в организме повсеместно. Строение соединительной ткани и все биохимические процессы изучены. Успехи молекулярной генетики позволили определить, что причиной дисплазии соединительной ткани (ДСТ) лежат мутации генов, отвечающих за синтез волокон. В результате мутаций цепи коллагена и эластина формируются неправиль-

но, не выдерживают необходимых механических нагрузок.

Патологический генный материал накапливается в поколениях, и у членов семьи проявляется то один, то другой характерный признак ДСТ. Пока этих признаков немного, они воспринимаются как индивидуальная особенность, не привлекающая внимания врачей и пациентов. К сожалению, к проявлениям ДСТ относятся не только специфический внешний вид и косметические дефекты, но и тяжелые патологические изменения внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.

Патология суставов может вы-

ражаться в чрезмерной подвижности (гипермобильность), склонности к вывихам и подвывихам, обусловленной слабостью связочного аппарата.

Одно из самых частых проявлений ДСТ представлено миопией, увеличением длины глазного яблока, плоской роговицей, синдромом голубых склер.

Поражения сердечно-сосудистой системы разнообразны. Обычно диагностируются анатомические изменения клапанов сердца.

Поражение сосудов при ДСТ проявляется расширениями артерий и очень часто - варикозным расширением вен нижних конечностей.

Бронхолегочные поражения касаются как бронхиального дерева, так и альвеол. Чаще всего диагностируются бронхоэктаз, эмфизема и спонтанный пневмоторакс.

В настоящее время и ранний кариес, и пародонтоз стоматологи также стали объяснять с позиций дисплазии соединительной ткани.

Существуют ли профилактические меры, защищающие от проявлений ДСТ?

Во-первых, для предотвращения тяжелых проявлений ДСТ нужно

помнить о разумном планировании семьи. У родителей, которые несут в своем генном наследии какие-либо признаки дисплазии соединительной ткани, здоровый ребенок родиться не может. Есть риск проявления у него тяжелых патологий с крайне неблагоприятным прогнозом.

Во-вторых, любое необычное течение заболеваний у детей с наследственностью, отягощенной ДСТ, должно насторожить врача и потребовать медицинского обоснования. Особенно это касается хронической пневмонии, очень частых воспалительных заболеваний дыхательных путей.

В-третьих, нужно помнить, что таким пациентам из-за нарушений в иммунной системе требуется особое внимание врача.

С полностью сформировавшейся дисплазией соединительной ткани бороться трудно. Таблеток от неполноценных молекул еще не придумали. Но можно (и нужно) разглядеть признаки дисплазии даже у маленького ребенка (отчетливые признаки появляются к 5 годам) и при грамотной реабилитационной терапии предотвратить ее прогрессирование.

■ Кстати

Типичный пациент с дисплазией соединительной ткани таков. Человек астенического телосложения, худой, очень сутулый, с длинными руками и ногами, с деформированной, несимметричной грудной клеткой, обычно с плоскостопием, плохими зубами и обязательно в очках. Большинство аномалий развития у него будут представлены.

Таких пациентов, к сожалению, очень много. Они болеют сразу всем и наблюдаются сразу у всех специалистов поликлиники.

Глава II

Аутоиммунные заболевания

Почему развивается аутоиммунитет?

Болезни порочного круга

Почему развивается аутоиммунитет?

Е. ШАРКОВ, г. Волгодонск Ростовской области.

Иммунная система организма подчас теряет ориентацию, утрачивая способность бороться только с чужеродными веществами, и начинает вырабатывать антитела против собственных антигенов. Подобное состояние агрессии называют аутоиммунитетом.

Аутоиммунитет это воспаление, вызванное неадекватной реакцией организма на собственные клетки, ткани, белки. Все

хронические заболевания в какой-то мере являются аутоиммунными. Развиваются они по принципу порочного круга. Чужеродный агент (микроб, вирус, грибок) внедряется в клетку. В результате развивается воспаление, направленное на изоляцию, отторжение вредного агента, при этом организм жертвует собственной тканью, и эта жертва ему обходится дорого.

Измененная, омертвевшая ткань

сама становится инородной, и уже на нее начинают вырабатываться иммунные тела и развивается воспаление.

Когда процесс доходит до стадии некроза, некротическая ткань тоже становится антигеном, вредным агентом, на который в организме вновь развиваются антитела, и вновь возникает воспаление.

В свою очередь, антитела и воспаление снова разрушают эту ткань. Так образуется бесконечный болезнетворный и разрушительный круг. Того самого, первичного источника - микроба, вируса, грибка

уже давно нет, а «болезнь порочного круга» все продолжает разрушать организм.

Когда порочный круг развивается в наружной оболочке мельчайших артерий (артериол), возникает системное аутоиммунное заболевание. К такому типу болезней относятся узелковый периартериит, облитерирующий эндартериит (перемежающаяся хромота, спонтанная гангрена), системная красная волчанка, ревматоидный артрит, склеродермия, саркоидоз, миозит, недифференцированный коллагеноз и другие аутоиммунные заболевания.

Вылечить трудно, но можно

Можно ли вылечить аутоиммунное заболевание? Говорят, оно связано со слабостью соединительной ткани в организме? Объясните, пожалуйста, почему оно возникает?

А. ЮДИНЦЕВ, г. Димитровград Ульяновской области.

Сбои в иммунной системе очень часто обусловлены слабостью, недостаточностью соединительной ткани.

Аутоиммунные заболевания очень трудно поддаются лечению, потому что их вызывает чрезмерная активность собственной иммунной системы, вернее неправильная ее реакция.

Как и почему это происходит? Как известно, иммунитет защищает организм человека от чужеродных агентов, несущих в своей структуре признаки чужого организма. Ими

могут быть не только бактерии, вирусы, но и отдельные крупные молекулы. Иммунная система быстро распознает чужака и направляет усилия на то, чтобы выпроводить его из организма. Поэтому любая молекула, синтезированная другим организмом, проникнув через кожу человека, слизистые оболочки или каким-то иным путем, становится объектом иммунной атаки. Чужеродный агент разрушается и удаляется из организма. Действия иммунной системы отличаются четкостью и последовательностью. **Заболева-**

ния называются аутоиммунными, если причиной их возникновения является атака иммунной системы на молекулы и клетки собственно организма.

Почему это происходит? Современная медицина не может ответить на этот вопрос однозначно. Легче всего объяснить механизм возникновения такого аутоиммунного сердечного заболевания на примере развития ревматизма. Ревматизмом, как правило, осложняются частые заболевания горла (ангина, тонзиллит и др.), возбудителями которых являются стрептококки. Некоторые из молекул стрептококка схожи с некоторыми молекулами сердца человека. Столкнувшись со схожей по структуре молекулой, иммунная система путает их и начинает разрушать собственную ткань. Так возникает порок сердца.

Однако механизм развития таких аутоиммунных заболеваний, как ревматоидный артрит, системная красная волчанка, рассеянный склероз, системная склеродермия, до сих пор до конца учеными не разгадан. Врачам в большинстве случаев не остается ничего другого, как подавлять иммунитет больного.

Для того чтобы иммунная система не уничтожала собственные клетки, приходится назначать лекарства, которые являются аналогами кортикостероидных гормонов. Но длительный прием этих лекарств ведет ко множеству побочных эффектов. И порой вред от такого лечения может перевешивать пользу, которую эти лекарства приносят больному. Кроме того, тотальное подавление иммунитета приводит к появлению новых инфекций, требующих дополнительного лечения. Круг замыкается. Но есть ли выход из него?

Чтобы изменить ситуацию, надо прежде всего справиться с очагами хронической инфекции в организме. Именно они держат в постоянном напряжении иммунную систему и провоцируют ее на ошибки. Хронические ангины, бронхиты, тонзиллиты, фарингиты и другие болезни, которые мы обычно беремся лечить, только когда поднимается температура, годами воздействуют на наш организм, истощая иммунитет, а в итоге приводят к развитию аутоиммунной болезни.

Чтобы одолеть хроническую инфекцию, нужно активизировать иммунную систему. А чтобы затормозить начавшийся аутоиммунный процесс, надо, наоборот, подавить активность иммунитета.

Но разве можно и активизировать иммунитет, и подавлять его одновременно?

Поиск таких лекарств (они называются иммуномодуляторами) иммунологи ведут давно. И они сейчас найдены.

Чтобы обуздать излишнюю активность иммунитета, но не подавить его, от врачей требуются высочайшая квалификация и наблюдательность.

Но есть и нелекарственный способ воздействия на иммунитет. Оказывается, иммуномодулятором может стать собственная (ауто!) кровь. Обработанная специальным образом собственная кровь человека стимулирует иммунитет на борьбу с инфекцией и одновременно подавляет аутоиммунную реакцию. Это самый простой, самый экологичный и очень действенный иммуномодулятор.

Кровь омывает все ткани и органы человека, из крови клетки организма получают кислород и

другие необходимые питательные вещества, обмениваются клеточной информацией, поэтому в ней так или иначе отражаются все изменения и патологические процессы, происходящие в организме. Клетки «общаются» между собой с помощью особых протеинов - цитокинов, которые разносятся по организму кровью и лимфой. Именно цитокины играют главную роль в иммунорегуляции.

Введение собственной крови оказывает мощный терапевтический эффект. Под воздействием таких лечебных процедур нормализуются функции вегетативной нервной системы, регулируется деятельность иммунной системы, улучшается кровоснабжение и питание тканей. В результате такого комплексного воздействия на организм удается остановить разрушающие воспалительные процессы и помочь орга-

низму восстановить поврежденные ткани и органы.

Облегчение наступает, как правило, уже во время лечения. Но лечение, которое приводит к сиюминутному облегчению, обычно не дает стойкого эффекта. Сам курс лечения обычно длится две недели, но и после него в течение нескольких месяцев организм продолжает восстанавливаться, ведь ему нужно время для того, чтобы полностью выздороветь.

Человеческий организм - сложная саморегулирующаяся система. Подчас нужно лишь направить его на путь выздоровления, чтобы болезнь, казалось бы неизлечимая, отступила. Правда, этого как раз труднее всего добиться. Данный метод воздействует именно на способность организма к саморегуляции, ведь лекарством становится ткань самого организма - кровь.

©«Будь здоров!»

Системная красная волчанка

Если «бабочка» села на лицо...

Системная красная волчанка (СКВ) - аутоиммунное заболевание неизвестной этиологии, при котором ткани и клетки повреждаются вследствие отложения в них патогенных антител и чужеродных иммунных комплексов.

СКВ рассматривается как хро-

ническое заболевание соединительной ткани и сосудов, развивающееся в связи с генетически обусловленным несовершенством иммунной системы, в основе которого лежит хроническое аутоиммунное воспаление. На развитие болезни влияют многие факторы, но

главными из них считаются условия окружающей среды и генетические, а также половые гормональные факторы. Во время развития заболевания отмечаются гиперактивность лимфоцитов, образование специфических антител, нарушение функции лимфоцитов.

В патологический процесс могут быть вовлечены различные системы органов. При СКВ чаще всего поражается сердечно-сосудистая система - развивается перикардит, к которому присоединяется миокардит.

Поражения легких могут быть связаны с основным заболеванием, которое протекает в форме волчаночной пневмонии с кашлем, одышкой, влажными хрипами в нижних отделах легких.

Волчаночный диффузный гломерулонефрит развивается у половины пациентов обычно в период прогрессирования процесса. Встречаются различные варианты поражения почек.

Системная красная волчанка протекает с чередованием периодов обострения и относительного покоя.

Симптомы. Начинается болезнь постепенно с рецидивирующего полиартрита, астении. Реже отмечается острое начало (высокая лихорадка, дерматит, острый полиартрит). Поражаются преимущественно мелкие суставы кистей рук, лучезапястные, голеностопные, реже коленные.

Высыпания на коже лица в виде «бабочки», в верхней половине грудной клетки в виде «декольте», сыпь на конечностях - главный признак системной красной волчанки.

Общие симптомы красной вол-

чанки включают утомляемость, лихорадку, недомогание, снижение массы тела. Проявлениями красной волчанки могут быть также артрит, миозит, язвы в полости рта, васкулит, алоpecia (облысение), анемия, тромбоцитопения, судороги, психоз, плеврит, миокардит, нефрит, тромбоз и другие.

Диагностика включает рентгенологические исследования, ЭКГ, анализы мочи и крови, различные лабораторные пробы.

Лечение направлено на ограничение воспалительного процесса. Больные нуждаются в непрерывном многолетнем комплексном лечении. Лучшие результаты с развитием стойкой клинической ремиссии достигаются при рано начатом лечении. Важен подбор препаратов с учетом индивидуальной эффективности и переносимости больным. Врач прописывает салицилаты (особенно аспирин, покрытый оболочкой, растворимой в кишечнике), ибупрофен, глюкокортикоиды, цитостатические лекарства, преднизолон. В лечении также используется плазмаферез.

Чтобы обеспечить безопасность лечения и избежать присоединения осложнений, врач должен тщательно контролировать ход лечения.

Пациентам показано лечение в местных санаториях (кардиологических, ревматологических). Но больным системной красной волчанкой следует знать, что ультрафиолетовое облучение, инсоляция и гидротерапия могут вызвать обострение болезни.

Методы экстракорпоральной гемокоррекции (ЭГ) достаточно эффективны в лечении красной волчанки. Они позволяют удалить патологические субстанции из кровотока, сохранив при этом все полезные

компоненты крови. Во время лечения методом ЭГ проводятся фильтрация плазмы, иммуносорбция, лейкоцитаферез. Очищенная кровь резко снижает активность аутоиммунных атак, нормализует работу всех органов и систем. Применение ЭГ дает возможность усилить эффективность медикаментозной терапии (весьма агрессивной при красной волчанке).

В лечении системной красной волчанки неоценимую помощь окажет и фитотерапия.

Маточное (пчелиное) молочко в смеси с медом используют наружно при хронической красной волчанке.

1 дес. ложку молочка смешивают с 1 ст. ложкой меда, держат на водяной бане до загустения. Используют мазь наружно для втираний и примочек, разведя перед применением 1:1 в теплой кипяченой воде.

Траву болиголова пятнистого в виде 10%-ной настойки на спирту или водке используют наружно как противозудное и обезболивающее средство при волчанке. С этой же целью используют 20%-ное прополисное масло, которое принимают внутрь и используют наружно для втираний.

Листья туи обыкновенной в виде 10%-ной настойки на спирте или водке используют для втираний и примочек при красной волчанке.

Кору осины обыкновенной в виде настоя или настойки используют наружно: для компрессов или примочек при лишаях и туберкулезе кожи.

Траву чистотела большого в виде порошка для мази используют для втираний на места, пораженные волчанкой (туберкулезом кожи), псориазом и раком кожи. Для на-

ружного применения при этих заболеваниях пользуются также свежим соком из этого растения.

Рецепт мази: в перетопленное сливочное (несоленное) масло или внутренний жир кладут порошок из всего растения 1:1 и перемешивают до полного остывания смеси. Мазь готова.

Молодые (клеякие) листочки ореха грецкого в виде настоя принимают внутрь, используют наружно в виде компрессов при дерматитах, туберкулезной и хронической волчанке, экземе.

1 ст. ложку измельченных листочков настаивают 1-2 часа в стакане кипятка. Фильтруют, иногда добавляя по вкусу мед, и пьют по 1-2 ст. ложки 3 раза в день, лучше до еды. Этот же настой используют для компрессов.

При псориазе, туберкулезе кожи и других кожных заболеваниях, которые развиваются при системной красной волчанке, достаточно результативным средством является **яичное масло**, которое применяется наружно и готовится так: желтки от сваренных вкрутую куриных яиц (не менее 10 штук) разрезают пополам и толстыми ломтиками на чистой сковороде (без масляных добавок) на слабом огне растапливают до выделения из желтков красноватой маслянистой жидкости. Ею и смазывают пораженные места.

Корневища пырея ползучего в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное и восстанавливающее обмен веществ средство.

3-4 ст. ложки измельченных корневищ настаивают не менее 12 часов в литре кипятка и пьют (можно с медом, по вкусу) по 0,5 стакана теплого настоя 3-5 раз в день до еды.



ФИТОаптека

При лечении системной красной волчанки используйте мазь из татарника. 100 г свежего татарника колючего пропустите через мясорубку и смешайте с 600 мл внутреннего несоленого свиного жира. Банку надо поставить на водяную баню и оставить на 1 час кипеть. Затем снять с огня, перемешать. Мазь втирать в больные места.

3. ПОРОЦКАЯ, Калужская область.

Кожная форма: дискоидная волчанка

Моему мужу поставили диагноз: дискоидная красная волчанка. Он лечился в областной больнице, но эффекта нет. Расскажите об этом заболевании. Как лечиться? Существуют ли народные средства помощи?

С.А., Нижегородская область.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Красная волчанка — незаразное хроническое воспалительное заболевание, названное так по характерному покраснению кожи, напоминающему следы волчьих укусов.

Существуют следующие разновидности красной волчанки: кожная форма (дискоидная красная волчанка) с доброкачественным течением и благоприятным прогнозом и системная красная волчанка.

Системная красная волчанка — тяжелое заболевание, при котором в результате сбоя в иммунной системе клетки крови, защищающие организм (лимфоциты), начинают воспринимать собственные ткани организма как чужеродные. При этом в организме вырабатываются вещества, по-

вреждающие сосуды, кожу, суставы, внутренние органы (почки, легкие, сердце, печень, сердце и др.).

В основном этим заболеванием страдают молодые женщины.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Причина возникновения красной волчанки мало известна. Предполагают, что определенную роль в появлении этого заболевания играет **вирусная инфекция**.

Заболевание очень часто развивается **после родов, аборт, тяжелых эмоциональных переживаний и даже после чрезмерного пребывания на солнце**. Считается, что чаще болеют люди, профессия которых связана с продолжительным пребыванием на воздухе (на солн-

це, морозе, ветре), испытывающие колебания температуры (например, рыбаки, шоферы, работники строительной индустрии и сельского хозяйства). У многих заболевших системной или дискоидной красной волчанкой в прошлом была замечена аллергия на медикаменты и пищевые продукты.

Вероятность развития заболевания резко повышается, если есть родственники, страдающие системной красной волчанкой.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Красная волчанка проявляется разнообразными симптомами.

Среди основных признаков болезни выделяют:

- ◆ повышение температуры тела, лихорадку;
- ◆ боли в суставах, мышечные боли;
- ◆ периодические судороги;
- ◆ кожную сыпь (как правило, в виде «бабочки» на лице);
- ◆ резкую потерю веса;
- ◆ повышенную чувствительность глаз к свету;
- ◆ возникновение язвочек в полости рта;
- ◆ повышение чувствительности к ультрафиолетовым лучам.

При дискоидной красной волчанке на коже (в большинстве случаев на лице и других открытых частях тела, доступных солнечному свету) образуются характерные округлые приподнятые бляшки с покраснением и шелушением, внутренние органы, как правило, не поражаются.

Иногда кожная форма красной волчанки переходит в системную. Этому может способствовать неправильное лечение (ультрафиолетовое облучение, мази, содержащие сильнодействующие средства).

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Для постановки диагноза необходимы следующие анализы:

- ◆ общий и биохимический анализ крови;
- ◆ общий анализ мочи;
- ◆ иммунологическое и серологическое исследования крови;
- ◆ исследование материала почек, кожи, лимфатических узлов (биопсия);
- ◆ исследование спинно-мозговой жидкости (при поражении нервной системы);
- ◆ компьютерная томография головного мозга;
- ◆ рентгенография суставов;
- ◆ биопсия синовиальной оболочки;
- ◆ исследование синовиальной жидкости.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Лечение красной волчанки в любой форме необходимо начинать как можно раньше, чтобы избежать необратимого поражения органов.

Основными препаратами в терапии системной красной волчанки и ее кожной формы (дискоидной) являются **противовоспалительные препараты, кортикостероиды и средства**, подавляющие активность иммунной системы. Однако около половины пациентов с системной красной волчанкой не поддаются лечению стандартными методами, поэтому им назначают **терапию стволовыми клетками**.

Введенные стволовые клетки восстанавливают сбой иммунной системы, в результате чего в организме перестают вырабатываться вещества, повреждающие сосуды, кожу, суставы, внутренние органы (почки, легкие, сердце, печень и

др.). Данный метод достаточно эффективен, его рекомендуют в самых тяжелых случаях.

Дискоидную красную волчанку можно лечить **кремами или мазями, содержащими солнцезащитные вещества и кортикостероиды**. При выраженных кожных проявлениях хорошо помогают **противомаларийные лекарственные средства**.

Для того чтобы повысить эффективность и переносимость противомаларийных средств, одновременно назначают витамины (B_6 и B_{12} внутримышечно), пантотенат кальция, никотиновую кислоту (внутрь).

ЕСТЬ ЛИ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПОМОЩИ?

Фитотерапия позволяет постепенно снизить дозу лекарственных препаратов, уменьшить их побочные явления. В состав сборов входят травы противовоспалительного, кровоостанавливающего, регенераторного (восстанавливающего), антиаллергического, заживляющего действия.

◆ Взять поровну: лист крапивы двудомной, брусники обыкновенной, цвет пижмы обыкновенной, траву зверобоя продырявленного, лист березы, траву горца птичьего, лист подорожника большого, мать-и-мачехи обыкновенной, корень одуванчика лекарственного, траву душицы обыкновенной, донника лекарственного, траву тысячелистника обыкновенного. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать по трети стакана 3-4 раза в день. Курс - 1,5-2 месяца. Через 1 месяц перерыва курс можно повторить.

◆ Взять поровну: листья березы, мать-и-мачехи обыкновенной, траву тысячелистника обыкновенного, хвоща полевого, лист подорожника большого, корень лопуха большого, траву зверобоя продырявленного, душицы обыкновенной, лист мяты перечной, плоды шиповника, корень одуванчика лекарственного, траву донника лекарственного. 2 столовые ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать по трети стакана 3-4 раза в день. Курс - 1,5-2 месяца. Через 1 месяц перерыва курс можно повторить.

Сборы трав могут применяться в сочетании с лекарственными препаратами.

КАКОВА ПРОФИЛАКТИКА?

Больные должны постоянно соблюдать необходимый профилактический режим: избегать пребывания на солнце, ветре или морозе. Перед выходом на улицу необходимо смазывать открытые участки тела фотозащитными кремами, а в солнечные дни пользоваться шляпой или зонтиком. В весенне-летний период в качестве профилактики нужно принимать хинолины (противомаларийные препараты) (делегил по 1 таблетке через день или плаквенил по 1 таблетке ежедневно).

Людям из группы риска по возможности следует отказаться от приема антибиотиков, сульфаниламидов, иммунных препаратов, избегать инсоляции (облучение солнечным светом), переохлаждений, физиотерапии.

Противопоказана работа в горячих цехах, на открытом воздухе.

Народный метод

Чистый деготь, порошок желтой серы, медный купорос (все по 1 части) смешать и пережечь на огне, пока не образуется белый порошок. Все снова тщательно смешивают и кипятят, перемешивая, 5 минут. При отсутствии дегтя используют в такой же пропорции гусиный или любой другой жир.

Этой мазью смазывают пораженные участки кожи при волчьем лишае, экземе, красной волчанке.

Н. СЛИТКОВА, Хабаровский край.

Красная волчанка и беременность

Во время беременности у меня обнаружили красную волчанку. Как волчанка влияет на беременность? Чем это заболевание опасно для ребенка?

И. БУРЯК, г. Ленинск-Кузнецкий Кемеровской области.

Во время беременности течение системной красной волчанки, к сожалению, нельзя предугадать. У некоторых женщин происходит утяжеление симптомов заболевания, в 40% случаев не происходит никаких изменений в течении заболевания, а у кого-то течение болезни даже несколько облегчается.

Осложнения, непосредственно угрожающие жизни матери и плода, такие, как миокардит, почечная недостаточность и тяжелый гестоз, происходят лишь у 7 процентов беременных женщин с диагнозом «системная красная волчанка».

Чем опасна волчанка для плода и ребенка?

Системная красная волчанка повреждает любой орган, в том числе и плаценту, необходимую ребенку

для дыхания и питания из кровотока матери. Повреждения сосудов в плаценте приводят к прогрессирующему уменьшению кровотока, хронической плацентарной недостаточности, задержке роста плода. Дальнейшее повреждение плаценты может привести к гибели плода.

Аутоантитела, вызывающие красную волчанку у матери, способны проникать через плаценту и иногда вызывать синдром неонатальной волчанки у новорожденного. Чаще всего неонатальная волчанка проявляется в виде кожных поражений, некоторых гематологических или общих изменений, которые в большинстве случаев в течение 60-90 дней после родов проходят.

Наибольшую опасность при синдроме неонатальной волчанки

представляет редкое осложнение: врожденная сердечная блокада – повреждение сердца, приводящее к аритмии. Прогноз для таких пациентов неблагоприятный: треть их умирает в течение 2 лет.

Какие особенности лечения системной красной волчанки при беременности?

К сожалению, пока такого средства, которое могло бы раз и навсегда избавить от системной красной волчанки, не найдено. Ремиссии этого заболевания достаточно редки, чтобы рисковать своим здоровьем и пренебрегать лечением. Для лечения в основном используются гормональные препараты (преднизолон), нестероидные, противовоспалительные средства и цитостатики (иммунодепрессанты), которые надо принимать в течение всей жизни.

Некоторые препараты, которые вынуждена принимать беременная

женщина, страдающая системной красной волчанкой, могут оказывать неблагоприятное влияние на плод, поэтому, безусловно, есть некоторые особенности при лечении СКВ у беременных. В частности, цитостатики могут оказать негативное влияние на развитие плода, и применяются такие препараты только при жизнеугрожающих состояниях.

Во время беременности, когда требуется особый контроль внутриутробного состояния плода, врач-ревматолог следит за клиническим течением системной красной волчанки совместно с гинекологом, и также совместно они составляют план ведения беременности и метода родоразрешения. Роды через естественные родовые пути возможны, если проявления системной красной волчанки незначительны и не вызывает опасений внутриутробное состояние плода.

Крапива поддержит, софора поможет

При лечении системной красной волчанки пейте травяной отвар вместе с настойкой софоры. Вот их рецепты.

Приготовьте сбор из измельченных лекарственных растений: цветов бузины, шалфея, репешка, крапивы, корней девясила, одуванчика и аира (все по 100 г), добавьте 75 г пижмы.

3 ст. ложки сбора с вечера надо положить в термос и залить тремя стаканами кипятка, настаивать в течение ночи. Утром процедить,

разделить на 4 приема и принимать настой за час до еды.

К этому сбору необходимо приготовить настойку из софоры.

100 г плодов софоры размолоть и залить 0,5 л водки. В течение 10 дней настоять в теплом темном месте, периодически встряхивая, процедить.

Добавлять по 1 ст. ложке настойки в готовый отвар.

**О. МЕШКОВА, г. Касимов
Рязанской области.**

Склеродермия

Процесс течет годами

Пожалуйста, расскажите о склеродермии. В чем ее причины, какие основные симптомы и каково лечение?

Л. ЗАРОКОВА, Красноборский район Архангельской области.

Склеродермия — это заболевание соединительной ткани. Оно может быть локализованным или медленно распространяться по всему организму человека, иногда являясь причиной его смерти. Чаще всего склеродермия приобретает не распространенный, а ограниченный характер, поражая отдельные участки кожи.

Ограниченная склеродермия характеризуется быстрым образованием склеротической атрофии. Такая форма заболевания может излечиваться, однако возможен и переход в диффузную (системную) форму.

При системной склеродермии процесс распространяется постепенно: вначале отмечаются приступы невралгических болей, нарушения чувствительности кожи, иногда повышается температура и отмечается общая слабость, чувство усталости, разбитости.

Причины возникновения склеродермии неясны, однако известно, что началу типичных кожных проявлений склеродермии могут предшествовать острая или хроническая инфекция (заболевание миндалин, околоносовых пазух), длительное переохлаждение, резкие колебания внешней

температуры, обморожения. Врачи обращают внимание на изменения эндокринных желез у больных склеродермией, а также на связь травмы головного мозга и периферической нервной системы с возникновением склеродермии.

Специалисты рассматривают системную склеродермию как коллагеновую болезнь, связанную с избыточным коллагенообразованием. Имеет значение семейно-генетическое предрасположение. Женщины болеют в 3 раза чаще мужчин.

Симптомы склеродермии. Прогрессирующая склеродермия развивается вначале на верхних конечностях, пальцах рук (склеродактилия), реже на лице. В конечностях отмечается покалывание, и такое явление может продолжаться в течение нескольких лет. В дальнейшем пальцы истончаются, их кожа плотно прилегает к костям, как бы спаивается с ними, они кажутся сухими, с трудом сгибаются. Кожа приобретает бурый или серый цвет. Процесс может постепенно распространяться на всю поверхность кожи. При прогрессировании заболевания ногти истончаются, иногда сходят. Больные скованны, активные движения у них ограничены, пере-

двигаются медленно, небольшими шагами, характерно опустив голову и сутулясь. Лицо кажется окаменевшим, со складками вокруг рта, мимические движения отсутствуют из-за невозможности движения кожи лица. Плохая подвижность кожи шеи и грудной клетки мешает речи; жеванию и иногда дыханию. Склеротические изменения могут затронуть подкожную клетчатку, мышцы, сухожилия.

В развитии склеродермии различают три стадии: отека, склероза (уплотнения), атрофии.

Стадия отека при склеродермии встречается достаточно редко. Кожа на этой стадии заболевания может иметь цвет от нормального до ярко-красного, красного с синюшным оттенком, на вид она гладкая, блестящая и напряженная. Стадия отека может быстро перейти в стадию уплотнения или длиться несколько недель.

Стадия уплотнения характеризуется хрящевой, «деревянистой» консистенцией кожи, которая становится плотной и холодной на ощупь. Кожа с трудом берется в складку, не сдвигается с подлежащих тканей. Пораженные участки приобретают грязно-серый или восково-желтый цвет с окружающим их характерным голубоватым венчиком, а на самом очаге поражения появляются бурые пятна.

Атрофическая стадия склеродермии протекает с истончением кожи, которая становится белой, пергаментной. Подкожно-жировая клетчатка и мышцы часто атрофируются, и кожные покровы прилегают непосредственно к костям. Наступают изменения костной ткани, внутренних органов, а больной может приобрести вид мумии.

Лечение. При очаговой склеродермии назначают бальнеотерапию - сульфидные ванны, серный душ-массаж, хлоридные натриевые ванны, пелоидотерапию (грязелечение в виде аппликаций или электрофореза). Значительное место в лечении и реабилитации больных склеродермией занимают физиотерапевтические процедуры.

Показаны массаж, синусоидальный ток надтональной частоты, вакуум-терапия, ультразвук, электрофорез 5%-ного раствора йодида калия, ихтиола, индуктотермия (метод электролечения, действующим фактором которого является высокочастотное переменное магнитное поле).

Большим системной склеродермией с преимущественно кожными поражениями рекомендуются радоновые, сульфидные ванны. При системной склеродермии с умеренной активностью процесса рекомендуется массаж, общая индуктотермия. Но она противопоказана при выраженной активности процесса. Больные соблюдают определенный режим труда и отдыха, они находятся под постоянным диспансерным наблюдением. Хороший эффект при системной склеродермии может дать лечение на курорте Сочи-Мацеста.

Народная медицина лечит больных склеродермией настоями и ваннами из лекарственных трав.

Сбор:

- лист подорожника, лопух большой, трава тысячелистника (1:1:1);
- трава зверобоя продырявленного, донник лекарственный, цветки ромашки аптечной, календула (в соотношении в два раза меньше, то есть, 0,5:0,5:0,5:0,5);
- лист и ветки малины, трава гери луговой, полынь обыкновенная, марьянник дубравный, золотая роз-

га, буквица лекарственная, листья и корень одуванчика лекарственного, соцветия и лист кипрея (иван-чая) надо взять в соотношении в 4 раза меньше, чем первый набор трав.

1 ст. ложку перемешанных лекарственных трав заварить 0,5 л кипятка. Процедить и гущу травы за-

варить повторно. Пить по 0,5 стакана 4 раза в сутки.

Остаток травы следует собирать несколько дней, чтобы затем использовать в ванне, которую принимают 20 минут и после нее не ополаскиваются и не вытираются, ложась в теплую постель.

В чем причина склеродермии?

Известна ли современной медицине причина развития склеродермии?

Т. ИВАНЦОВА, г. Калуга.

Нет, ни причину возникновения склеродермии, ни механизм ее развития ученые до сих пор не выяснили.

Сегодня рассматриваются три теории.

В первой утверждается, что изначально в организме больного имелся дефект созревания коллагена вещества, из которого состоит соединительная ткань. Однако сама причина нарушения нормального процесса образования коллагена неясна. Есть версия, что это проблема носит иммунный характер.

Вторая теория пытается объ-

яснить механизм возникновения склеродермии нарушениями кровоснабжения и иннервации.

Третья теория - иммунная. Частое сочетание склеродермии с системной красной волчанкой, ревматоидным артритом, тиреоидитом позволяет строить такие догадки. Но на настоящий момент нет убедительного лабораторного подтверждения данной теории.

История мировой медицины показывает, что в подавляющем большинстве случаев объяснение оказывается либо самым простым, либо включает в себя все предлагавшиеся ранее теории.

■ Кстати

Исходя из иммунологической теории развития склеродермии и учитывая, что каждая болезнь — это срыв адаптации организма к факторам внешней и внутренней среды, врачи все чаще стали назначать пациентам со склеродермией иммуномодуляторы и адаптогены.

Склеродермический кардиосклероз

Поражение сердечно-сосудистой системы наблюдается почти у всех больных системной склеродермией. Склеродермический кардиосклероз характеризуется болью в области сердца, одышкой, шумом и расширением сердца.

Симптомы. При рентгенологическом исследовании отмечается ослабление пульсации сердца, врачи наблюдают участки крупноочагового кардиосклероза. В наиболее тяжелых случаях образуется аневризма сердца в связи с замещением мышечной ткани фиброзной. При развитии мас-

сивных очагов фиброза в миокарде может наступить инфаркт.

Если процесс локализуется в эндокарде, возможно развитие склеродермического порока сердца, поражение митрального клапана.

Склеродермическому пороку сердца свойственно доброкачественное течение. Сердечная недостаточность развивается редко, главным образом при распространенном поражении мышцы сердца.

Лечение проходит под наблюдением врача.

Витамины против недуга

Уважаемая редакция, не могли бы вы рассказать о таком заболевании, как системная склеродермия? Как лечится этот недуг и какую опасность собой представляет? Интересуюсь не просто так, а из-за мужа моего. У него эта болезнь. Сам он пенсионер, имеет инвалидность.

Г. СМЕРНОВА, Калужская область.

По мнению многих исследователей, склеродермия имеет инфекционно-аллергическое происхождение. Развитию недуга способствуют и нейроэндокринные расстройства. Иногда причиной могут стать травмы, переохлаждения, вакцинации и прием некоторых лекарств.

Симптомы системной склеродермии чрезвычайно разнообразны. Заболевание это хроническое, раз-

вивается десятки лет. Чаще всего болезнь начинается с синдрома Рейно (уменьшение чувствительности пальцев, синюшный цвет). В области пальцев идет процесс отложения солей кальция, и, как следствие, здесь появляются болезненные неровные образования.

В суставах появляются очаги отека (припухлости), которые со временем уплотняются. Часто такие пациенты чувствуют скованность в

движениях и страдают от сильных болей в суставах. Постепенно поражение может перейти на внутренние органы (сердце, пищевод, легкие), что нарушает их функции.

Лечение назначается только после тщательного обследования. Зачастую применяются антибиотики группы пенициллина. Прием их в течение нескольких лет уменьшает проявления кожных образований, а иногда и препятствует поражению внутренних органов. Кроме антибиотиков используют витамины и препараты, способные расширить

поврежденные сосуды, например никотиновую кислоту.

При хроническом течении склеродермии показаны радоновые, хвойные и сероводородные ванны, парафиновые и грязевые аппликации на пораженные конечности. Используют также аппликации с 30-50%-ным раствором диметилсульфоксида (до 30 сеансов). Хорошее действие оказывают лечебная физкультура, массаж, гимнастика и санаторно-курортное лечение. При всех вариантах течения болезни рекомендуется витаминотерапия.



ФИТОаптечка

При лечении болезни Рейно свежий сок лука смешайте с равным количеством меда. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды (можно и во время еды). Курс лечения - 3 недели. Луково-медовое средство можно принимать 2 месяца, затем сделать перерыв на месяц и вновь принимать смесь.

Т.РОМАНОВСКИХ, Борисоглебский район Ярославской области.

Фитотерапия склеродермии

Можно ли в лечении склеродермии применять лекарственные травы? Дайте, пожалуйста, рецепты лекарственных настоев и отваров.

Е. ЩУКИНА, г. Алапаевск Свердловской области.

Фитотерапия склеродермии может стать важным подспорьем в ее лечении.

Лекарственные растения при-

меняются в виде водных отваров из расчета 1 ст. ложка измельченного сырья на стакан воды. 15 минут держат на водяной бане, отстаивают

30 минут, процеживают и доливают водой до исходного объема. Принимают отвары по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Так, замечен положительный эффект после лечения отварами **корней одуванчика лекарственного и пузатки высокой**. Когда поражены суставы, нужно добавлять в сбор **лабазник вязолистный, подмаренник настоящий, лопух большой, иву козью, крапиву двудомную, малиновый лист, смородиновый лист** и другие растения. Особенно полезно использовать травы, обладающие легким кардиотоническим свойством, например, **рододендрон даурский и багульник болотный**. Багульник будет эффективен в сочетании с **хвощом или спорышем** при легочной патологии, развившейся в результате системной склеродермии.

Патология почек при склеродермии носит сложный характер, поэтому использование трав в данном случае будет иметь вспомогательный характер. Мочегонным эффектом обладают **хвощ и спорыш, толокнянка обыкновенная, брусничный лист, вереск обыкновенный, лист березы, корень пырея**.

Важно помнить, что таким больным противопоказан **золотарник нисходящий (золотая розга)**.

Применение **родиолы четырехчастной (красной щетки)**, как и других трав-адаптогенов, при лечении склеродермии требует приготовления спиртовой настойки корней с корневищем. Дозирование капельное из расчета 1 капля на 2 кг веса больного или 1 капля на год жизни для детей до 14 лет. Принимать настойку нужно 3 раза в течение дня. Курс – 1,5–3 месяца.

Все настои и настойки лекарственных растений нужно принимать

в период затухания (а не обострения) болезни. Профилактические курсы продолжительностью по 1,5 месяца надо проводить каждую весну и осень.

В качестве наружного лечения склеродермии фитотерапевты часто рекомендуют мазь на основе полыни или эстрагона.

Мазь из эстрагона. В растопленный на водяной бане нутряной жир добавляют сухой эстрагон из расчета 1 часть травы на 5 частей жира. Размешав, томят в духовке 5–6 часов. Процеживают, дают остыть и убирают в холодильник.

А полынь является эфиросо-державшим растением, поэтому ее выдерживают в холодном жире (холодное настаивание) 2–3 недели (1 часть травы на 5 частей жира).

Применяются мази наружно: наносят их на пораженные участки кожи 3 раза в день на протяжении 2–3 месяцев.

Так же можно приготовить мази на основе **дурнишника обыкновенного, льнянки обыкновенной (жабрейная мазь), чистотела большого**.

При появлении в моче крови в любой сбор необходимо добавлять **крапиву двудомную, тысячелистник или пастушью сумку**.

Нарушения работы желудочно-кишечного тракта у больных системной склеродермией характеризуются, как правило, патологическими процессами в пищеварительном тракте.

В такой ситуации фитотерапевты советуют отдавать предпочтение растительным горечам. Это, **например, полынь горькая, вахта трехлистная, горечавка желтая, подорожник большой**.

Нередко обострение болезни

бывает связано с психоэмоциональным напряжением. В такие периоды полезен прием растений с успокаивающим действием: **корень синюхи**

голубой, шлемник байкальский, патриния средняя, мята полевая, мелисса лекарственная, пион уклоняющийся.

Синдром и болезнь Рейно

Расскажите, чем отличается синдром Рейно от болезни Рейно. Существуют ли народные методы лечения этой болезни?

Н. КОЛОСОВА, г. Волхов Ленинградской области.

В медицине выделяют болезнь Рейно и синдром Рейно.

Синдром Рейно обычно встречается на фоне коллагеновых заболеваний, в частности при склеродермии. Нарушение кровообращения при синдроме Рейно может приводить к некрозу (омертвлению) тканей верхних конечностей. Может возникать даже гангрена.

Синдром Рейно, как правило, возникает на фоне патологии соединительной ткани и является ранним проявлением системной склеродермии. Синдром может развиваться также при лечении некоторыми лекарственными препаратами, например алкалоидами спорыньи, противоопухолевыми лекарствами. В таких случаях после отмены соответствующих препаратов синдром Рейно обычно проходит.

Среди профессиональных факторов, на фоне которых может развиваться синдром Рейно, наиболее частыми являются вибрация (так называемый «вибрационный белый палец»), охлаждение и постоянные контакты с поливинилхлоридом,

тяжелыми металлами, кремниевой пылью.

С синдромом Рейно могут протекать некоторые заболевания позвоночника и центральной нервной системы.

Диагностика синдрома Рейно основывается на общепринятых и специальных методах исследования. Таких, как:

- ◆ капилляроскопия: выявление и уточнение характера поражения сосудов;
- ◆ коагулограмма: исследование свойств крови (вязкость, склеивание тромбоцитов и эритроцитов);
- ◆ иммунологическое исследование.

В симптомах синдрома Рейно можно проследить три фазы:

- ◆ побледнение и похолодание пальцев рук, сопровождающиеся болями в них;
- ◆ присоединение выраженной синюшности и усиление болей;
- ◆ появление ярко-красной окраски кожи и постепенное снижение болей.

Длится приступ обычно несколько

минут. Данные расстройства можно наблюдать и в стопах, на коже носа и ушей.

Лечение. Всем больным с синдромом Рейно рекомендуется исключить охлаждение, курение, контакты с химическими и другими факторами, провоцирующими сосудистый спазм. Иногда достаточно изменить условия труда (исключить вибрацию и др.) или сменить место жительства (в более теплый климат), чтобы проявления синдрома Рейно исчезли.

Среди сосудорасширяющих препаратов эффективными средствами терапии синдрома Рейно являются нифедипин (коринфар, кордафен), верапамил, дилтиазем, нитроглицерин.

При прогрессирующем синдроме Рейно рекомендуется применение вазопростана (простагландин, альпростадил). Положительное действие вазопростана обычно сохраняется в течение 4-6 месяцев, рекомендуется проводить повторные курсы лечения (2 раза в год).

Особое место в лечении сосудистых поражений занимают ингибиторы, в частности каптоприл.

Большое значение в лечении синдрома Рейно имеют препараты, улучшающие свойства крови, снижающие ее вязкость.

Лекарственную терапию синдрома Рейно врачи сочетают с применением других методов лечения (рефлексотерапия, психотерапия, физиотерапия).

Болезнь Рейно относится к группе трофических нарушений мелких сосудов. В основе ее возникновения лежит внезапный сосудистый спазм в периферийных частях тела, чаще всего в кистях рук.

Для болезни Рейно характерна

симметричность поражения ног, а на руках заболевание может проявляться сначала с одной стороны. Приступы побледнения и цианоза развиваются чаще под влиянием охлаждения или эмоционального стресса, реже - без видимых причин. Течение заболевания хотя и прогрессирующее, для жизни неопасное: патологические нарушения затрагивают только мелкие кожные сосуды, а внутренние органы и крупные сосуды не повреждены.

В результате частого сосудистого спазма на выступающих частях тела нарушается питание тканей. Это приводит к частым воспалительным осложнениям кожи, легко возникают и медленно заживают травмы и порезы. В тяжелых случаях возможно даже отмирание и отторжение концевых фаланг пальцев с развитием грубой деформации кистей рук.

Лечение болезни Рейно заключается в устранении факторов, провоцирующих приступ: сильный холод, влажность, эмоциональные перегрузки. Одновременно с этим назначают препараты, улучшающие периферийное кровообращение и препятствующие сосудистому спазму.

Народные средства лечения болезни Рейно полезны, но как дополнение к основному лечению, которое проводится под наблюдением врача.

При лечении болезни Рейно важно, чтобы организм не испытывал недостатка в витаминах С и РР. Витамин С много в цитрусовых, шиповнике, черной смородине. Витамин РР организм получает из гречневой крупы, молока, трески, кальмаров, мяса кролика и дрожжей.

Хвоя помогает при болезни Рейно

При болезни Рейно помогают пихтовые ванны: 6-7 капель аптечного пихтового масла на ванну температурой 37 градусов. Принимать ванну надо в течение 15 минут.

Одновременно каждое утро съедайте кусочек хлеба с 1-2 каплями этого масла. Хлеб глотайте быстро, потому что пихтовое масло сильно разрушает эмаль зубов. Однако хлеб с пихтовым маслом можно есть, только если у вас нет заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Иглы молодой ели (пихты, сосны или можжевельника) измельчите, добавьте в 2 ст. ложки этой смеси 5 ст. ложек меда, 2 ст. ложки измельчен-

ных плодов шиповника и 3 ст. ложки луковой шелухи. Перемешайте, залейте смесь 1 л воды и, прокипятив 10 минут, перелейте отвар в термос. Настаивайте в течение ночи. Утром процедите и принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день.

Этот рецепт противопоказан людям с заболеваниями желудка и поджелудочной железы.

А еще при болезни Рейно нужно немедленно прекратить курить, потому что никотин сужает сосуды и держит их в напряжении.

А.ФЕОКТИСТОВА,
Октябрьский район
Курской области.

Саркоидоз

Вы вдруг похудели и все болит

Мне поставили диагноз: саркоидоз, и от медиков я узнал, что это заболевание не лечится. Это правда? Расскажите о саркоидозе.

С.ХРУНОВ, г. Тверь.

Саркоидоз - заболевание, в основе которого лежит специфическое поражение соединительной ткани (процесс может затронуть легкие, лимфатические узлы, печень, селе-

зенку, кожу, мышцы, сердце и другие органы).

Причины заболевания ученым пока неизвестны. Ранее считалось, что саркоидоз - форма туберкулеза.

В настоящее время специалисты предполагают, что в развитии заболевания играют роль такие факторы:

- ◆ нарушенная иммунореактивность организма, в частности, реакция на воздействие микобактерий, грибов и пыли;
- ◆ генетическая предрасположенность.

Симптомы саркоидоза:

На ранней стадии заболевания появляются боли в суставах (в запястьях, лодыжках, локтях), отмечается утомляемость, недомогание, резкое похудение. Другие симптомы могут быть разными в зависимости от распространенности и локализации болезни:

- ◆ в органах дыхания: затрудненность дыхания, кашель обычно без мокроты, загрудинные боли; в тяжелых случаях развивается легочная гипертензия и легочное сердце;
- ◆ кожные проявления: узелки и высыпания, поражения слизистой носовых пазух;
- ◆ поражения глаз: чаще всего - это воспаление радужной оболочки, в редких случаях - глаукома, слепота;
- ◆ поражение лимфатической системы: увеличение селезенки, заболевания, связанные с поражением лимфатических узлов;
- ◆ поражение мышечно-скелетных структур: слабость, мышечные боли и боли в суставах, поверхностные изъязвления на пальцах рук и ног;
- ◆ печень: обычно бессимптомный гепатит;
- ◆ изменения со стороны сердечно-сосудистой системы: нарушение сердечного ритма;
- ◆ поражения центральной нервной системы: параличи, менингит, припадки типа эпилептических, заторможенность, как у тяжелобольных астмой.

Саркоидоз может не иметь никаких симптомов и выявиться только при медицинском обследовании.

Диагноз ставится на основании клинического и рентгенологического обследования и результатов лабораторных анализов.

Для подтверждения диагноза используют специальный кожный тест. Пациенту делают инъекцию антигена, приготовленного из пробы тканей селезенки и лимфатического узла пациента с подозрением на саркоидоз. Если человек болен саркоидозом в активной форме, то на месте инъекции через 2-6 недель развивается гранулема из эпителиальных клеток. Реакция считается положительной, если при анализе ткани кожи на месте инъекции обнаруживается наличие подобной гранулемы.

Делается рентгенография грудной клетки, ЭКГ. **Биопсия легкого или другого пораженного органа обязательна для диагностики саркоидоза.**

Лечение. Если саркоидоз протекает бессимптомно, лечения не требуется. В настоящее время саркоидоз лечат с применением гормональной терапии и симптоматических средств.

Глюкокортикоиды основное средство лечения саркоидоза. Обычно применяют преднизон. Применение циклоспорина может быть эффективно при саркоидозе, не реагирующем на лечение глюкокортикоидами.

Острый саркоидоз обычно излечивается в течение двух лет. Прогноз исхода заболевания, как правило, благоприятный.

Продолжительность лечения, как правило, 1-2 года, но некоторые больные вынуждены лечиться всю жизнь.

Если саркоидоз принял у вас длительное течение, постарайтесь больше внимания уделять своему здоровью. Вот несколько советов врача.

◆ При гиперкальциемии (избыток кальция в крови) необходимо перейти на диету с низким содержанием кальция. При гиперкальциемии

нельзя подвергаться воздействию прямых солнечных лучей.

◆ Лечитесь кортикостероидами строго в соответствии с указаниями врача.

◆ Регулярно проходите обследования и выполняйте все назначения врача.

Лечат травы и морская капуста

У меня редкая болезнь - саркоидоз легких. Можно ли его лечить народными средствами?

М.МОХОВАЯ, Чувашия.

Саркоидоз легких – это хроническое заболевание, проявляющееся в воспалительном процессе, при котором в легких образуются гранулемы.

Данным заболеванием преимущественно страдают люди молодого и среднего возраста. Протекать саркоидоз легких может бессимптомно и выявляется только на рентгене, но иногда у заболевшего встречаются следующие симптомы: сухой кашель, мышечная слабость и апатичность.

Саркоидоз легких можно лечить не только лекарственными растениями, но и таким специфическим методом, как использование настойки бобровой железы или медвежьего и барсучьего жиров.

Рецепты сборов лекарственных трав для лечения саркоидоза легких на первый взгляд сложны, но они достаточно эффективны.

◆ Взять **по 9 частей** крапивы двудомной и зверобоя; **по 1 части** мяты перечной, ромашки аптечной, календулы, подорожника, чистотела, мать-и-мачехи, горца птичьего, лапчатки гусиной и череды. Все перемешать, 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час.

◆ Взять **по 1 части** горца птичьего, душицы, шалфея, корня алтея, цветков календулы и подорожника. Все перемешать, заварить в термосе 1 ст. ложку смеси 250 мл кипятка (1 стакан) и настаивать 30 минут.

Принимать настои 3-4 раза в день. Полезнее всего их пить за 30 минут до еды. Можно в дополнение пить настойку родиолы розовой, отвар из женьшеня.

Очень важно не забывать о поддержании иммунитета и чаще есть такие продукты, как бобы, гранаты, морская капуста, орехи, облепиха, базилик и черная смородина.

Миозит

Многоликая болезнь

Расскажите о миозите. Можно ли вылечить это заболевание?

Т.СТРЕШНЕВА,

Знаменский район Орловской области.

Миозит возникает в результате аутоиммунных процессов, поражающих скелетную мускулатуру.

Воспаление одной или нескольких скелетных мышц называют миозитом. Если в патологический процесс вовлечено множество мышц, говорят о развитии полимиозита. А если поражение затрагивает не только мышцы, но и кожу, заболевание носит название - дерматомиозит.

Миозит имеет две стадии - острую и хроническую. Как правило, недолеченный острый миозит становится хроническим и потом периодически беспокоит пациента. Боли усиливаются при переохлаждении, изменении метеоусловий, проявляясь в основном в ночное время и при длительном статическом положении тела.

Хронический миозит может стать следствием инфекционного заболевания, например простуды. Иногда пациент даже не догадывается о том, что его поразила эта болезнь, до тех пор, пока симптомы не станут слишком явными.

Острый миозит развивается после местного инфицирования мышцы при общей острой инфекции организма, после травм и мышечного

перенапряжения.

Миозит, как правило, поражает мышцы шеи, поясницы, голени, грудной клетки. Если имеет место локальный миозит, болевые ощущения и мышечная слабость распространяются только на определенную группу мышц.

Основным симптомом миозита является боль, которая имеет ноющий характер и особенно усиливается при движениях и прикосновении к мышцам. При пальпации прощупываются болезненные очаги - узелки. Небольшая отечность и гиперемия (покраснение) кожных покровов встречаются в ряде случаев. Иногда миозит сопровождается лихорадкой, головной болью, отечностью пораженного сустава. Состояние пациента без адекватной терапии резко ухудшается.

Лечение. Как правило, больные миозитом лечатся дома, но визит к врачу (терапевту, невропатологу, а в тяжелых случаях - и к хирургу) откладывать нельзя! Обычно пациенту назначают болеутоляющие средства, в случае инфекционного (бактериального) поражения - антибиотиков, а если миозит явился

следствием аутоиммунного заболевания, показаны глюкокортикоиды и иммуносупрессоры длительными курсами.

В любом случае назначаются анальгетики и противовоспалительные препараты, кроме того, при локальных миозитах хороший эффект дает терапия согревающими мазями. Они способствуют уменьшению напряжения мышц, снижают интенсивность болевых ощущений.

При остром миозите пациенту показаны постельный режим и ограничение физической активности. При повышенной температуре возможен прием жаропонижающих средств. Пораженный участок (шея, поясница, голень) следует держать в тепле, можно применять согревающие шерстяные повязки - эффективно так называемое сухое тепло.

В случае гнойного миозита следует обратиться к хирургу. Возможно, будет произведено вскрытие очага инфекции, удаление гноя, а затем наложение дренирующей повязки. В таком случае применяют мази или порошки, в состав которых входят антибиотики. Для лечения миозита применяются и физиотерапевтические методы, массаж (при гнойном миозите противопоказан), лечебная физкультура, специальная диета. В острую фазу показаны пассивные упражнения и напряжение мышц, в стадию выздоровления - изометрические упражнения, затем изотонические упражнения, в хронической стадии анаэробные упражнения.

Дерматомиозит чаще всего возникает у женщин молодого и среднего возраста. Причина заболевания наукой не установлена,

но специалисты предполагают, что болезнь может быть вызвана либо вирусом, либо наследственной предрасположенностью. Пусковым механизмом служат стрессы, простудные заболевания, переохлаждение и даже солнечные лучи. Поражение кожного покрова выражается в появлении характерной красной или фиолетовой сыпи на руках, лице, верхней части туловища, иногда сильно отекают веки.

Сопутствующие симптомы дерматомиозита: слабость, озноб, повышенная температура, резкое похудание. Дерматомиозит имеет массу неприятных последствий для пациента - может длительно сохраняться дряблость и укорочение мышц, а под кожей возможны скопления солей кальция, причиняющие пациенту боль.

При **полимиозите** поражается несколько групп мышц. В отличие от локального миозита боли несильные, основным симптомом является мышечная слабость. Сначала больному трудно подниматься по лестнице, потом он не может встать со стула, затем атрофируются мышцы шеи, последней стадией заболевания является атрофия глотательных, жевательных и мышц, участвующих в акте дыхания. Когда полимиозит сопровождается отечностью мышц и припухлостью суставов, развивается артрит. Все симптомы при своевременном начале лечения проходят, и наступает полное выздоровление.

Меры профилактики миозита и его проявлений: избегать перенапряжения мышц, тяжелой работы на холоде, сквозняков, вовремя лечить простудные и прочие инфекционные заболевания, не следует переносить болезнь «на ногах».

Мышцы должны быть выносливыми

Я читал, что для укрепления мышц рук и повышения их выносливости, а также для профилактики миозита используется прибор - вакуумный охладитель. Расскажите, пожалуйста, о нем.

Г.БЕЛЯЕВ, Ковровский район Владимирской области.

Этот прибор называется вакуумный охладитель для руки, и предназначен он для повышения мышечной выносливости, предупреждения суставных заболеваний.

Устройство используется для интенсивного охлаждения перегретого работой организма. Оно надевается на кисть руки, а вокруг запястья располагается герметичная манжета. Когда мышцы работают, они производят тепло, и если теплоотвод недостаточен (высокая температура воздуха, влажность), мышцы теряют работоспособность гораздо быстрее, чем наступает действительный предел их усталости.

Прибор охлаждает организм изнутри, пользуясь кровью как теплоносителем. Для этого внутри камеры устройства создается небольшое разрежение, вызывающее заметный приток крови к кисти, к капиллярам на ее поверхности. Тогда кожный покров охлаждается прохладной водой, циркулирующей в приборе, а охлажденная кровь, в свою очередь, уходит снова вглубь тела.

Данный прибор пока считается экспериментальным, но уже использовался некоторыми спортсменами для повышения выносливости мышц рук.

Уход за больным в период обострения

В острой фазе дерматомиозита решающим для спасения жизни может оказаться контроль за функцией дыхательной мускулатуры и мышц неба.

При нарушении глотания больно-го необходимо кормить только протертой и жидкой пищей. Человеку с

поражением дыхательной мускулатуры и мышц неба следует обеспечить постоянный сестринский уход, нужно иметь также все необходимое для отсасывания содержимого носоглотки. Может возникнуть необходимость в применении респиратора.

Для предупреждения контрактур

(состояний ограничения подвижности суставов) и восстановления мышечной силы важное значение имеет лечебная физкультура. В острой фазе болезни, когда мышечная слабость носит выраженный характер, можно использовать **пассивные упражнения для сохранения объема движений**. По мере улучшения состояния следует

переходить к активным физическим упражнениям, направленным на усиление мускулатуры. Для поддержания правильного положения конечностей врач поможет выбрать соответствующие шины.

Важное значение имеет гигиенический уход за кожей, особенно в области шеи, в складках и подмышечных впадинах.

■ Кстати

В домашних условиях миозит лечат поглаживанием и растиранием пораженных мышц с разведенным в воде эфирным маслом (эвкалипта, лаванды, майорана, сосны или розмарина). Это поможет разогреть и расслабить пораженные мышечные волокна, стимулируя местное кровообращение.

О целесообразности массажа в каждом конкретном случае необходимо посоветоваться с врачом.

Рассеянный склероз

Болезнь, не щадящая молодых

Моей маме в 47 лет поставили страшный диагноз: рассеянный склероз. Можно ли сегодня его вылечить? Расскажите об этом заболевании, что нужно делать, чтобы хотя бы остановить развитие рассеянного склероза?

А.МУРЫВЛЕВА, г. Ачинск Красноярского края.

Рассеянный склероз - это хроническое прогрессирующее иммуно-воспалительное заболевание, при

котором из-за нарушений в работе иммунной системы повреждается оболочка нервных волокон, что

приводит к постепенной утрате различных функций нервной системы, связанных с физическим и психоэмоциональным состоянием больного. Свое название болезнь получила из-за своей отличительной особенности: наличия **рассеянных** по всей центральной нервной системе без определенной локализации **очагов склероза**, представляющих собой процесс замены нормальной нервной ткани на соединительную.

Степень потери нервных волокон на ранних стадиях рассеянного склероза – 10-20%, но может возрасти до 80% при длительном течении заболевания.

Причина возникновения рассеянного склероза точно не выяснена. На сегодняшний день наиболее общепринятым является мнение, что рассеянный склероз может возникнуть в результате случайного сочетания для данного человека ряда неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

К неблагоприятным внешним факторам относятся:

- частые вирусные и бактериальные инфекции;

- влияние токсических веществ и радиации (в том числе и солнечной);

- особенности питания и климата среды проживания;

- травмы и частые стрессовые ситуации. Генетическая предрасположенность к рассеянному склерозу, вероятно, связана с сочетанием у данного человека нескольких генов, обуславливающих нарушения прежде всего в иммунной системе, которая служит для защиты от проникновения и влияния внешних или образующихся в самом организме чужеродных структур (антигенов). Главной функцией иммунной си-

стемы является нейтрализация или удаление антигенов. Иммунный ответ может быть немедленным или отсроченным во время, необходимое для выработки и накопления антител.

Наибольшее распространение в настоящее время получила **аутоиммунная теория возникновения рассеянного склероза**. Эта теория опирается на аутоиммунные реакции, которые в развитии рассеянного склероза играют ведущую роль.

Тем не менее на сегодняшний день пока нельзя считать рассеянный склероз полностью первичным аутоиммунным заболеванием. Но учитывая ведущую роль иммунологических нарушений, лечение этого заболевания основывается на их коррекции. Иммунологические изменения при рассеянном склерозе опережают клинические. В ходе развития болезни изменяется реакция иммунной системы на болезнь, происходит истощение ряда компенсаторных и параллельно развивается ряд новых защитных реакций.

Заболевание обычно возникает в молодом и среднем возрасте. Особенностью болезни является одновременное поражение нескольких различных отделов нервной системы, что приводит к появлению у больных разнообразных неврологических симптомов. Основой рассеянного склероза является образование бляшек - очагов разрушения белого вещества головного и спинного мозга.

Симптомы рассеянного склероза:

- ◆ Нарушение зрения.
- ◆ Двигательные расстройства и нарушение координации.
- ◆ Потеря чувствительности и контроля над опорожнением кишечника или мочевого пузыря.

◆ **Слабость, утомляемость.**

Нейропсихологические изменения включают снижение интеллекта, нарушение поведения. Чаще у больных рассеянным склерозом преобладает депрессия, причем она может быть связана не только с органическим поражением мозга, но и быть обусловлена реакцией на информацию о диагнозе, возникновением проблем в быту и на работе.

Диагноз помогают поставить такие виды исследований, как лучевая диагностика, магнитно-резонансная томография. Кроме того, пациенту с подозрением на рассеянный склероз может быть сделана спинномозговая пункция для получения образца ликвора (спинномозговой жидкости). При рассеянном склерозе в нем обнаруживается повышенное количество лимфоцитов и особых белков - иммуноглобулинов. В дополнение к основным диагностическим методам может быть проведено иммунологическое исследование для дальнейшего контроля за течением заболевания и эффективностью проводимого лечения, а также электрофизиологическое исследование, которое подтверждает степень нарушения проводимости нервных волокон (электромиография).

В настоящее время **выделяют две основные формы течения** рассеянного склероза:

◆ периоды обострения чередуются с периодами ремиссии. С каждым обострением тяжесть заболевания и выраженность неврологических симптомов усиливаются;

◆ при прогрессирующем течении рассеянного склероза наблюдается неуклонное нарастание тяжести заболевания.

Для успешного лечения боль-

ному рассеянным склерозом необходим постоянный контакт с рядом специалистов: невропатологом, иммунологом, электрофизиологом, нейропсихологом, нейроофтальмологом, урологом.

В лечении пациентов с рассеянным склерозом врачи строго соблюдают индивидуальный подход. Врач должен максимально приблизиться к пониманию того, в какой стадии заболевания в данный момент находится больной.

Для этого проводятся обследования больного в динамике: магнитно-резонансная томография головного и при необходимости спинного мозга делается не реже одного раза в год, при частых обострениях - каждые полгода.

Новые томограммы сравниваются с предыдущими. Анализируются расположение и количество уже имевшихся ранее очагов, оценивается состояние новых бляшек. Из полученных сведений делается вывод о степени активности процесса у больного на момент обследования.

Поскольку рассеянный склероз является аутоиммунным заболеванием, оценка и мониторинг показателей клеточного иммунитета имеют большое значение. Наиболее информативным и доступным методом иммунологического мониторинга при рассеянном склерозе может стать определение соотношения лимфоцитов, которое у больных повышено. Иммунологический анализ крови должен производиться только в специализированной лаборатории и оцениваться врачом-иммунологом. При ведении больных рассеянным склерозом иммунологический статус играет ведущую роль в оценке активности патологического процесса. Иногда лишь он и может служить

основанием для прогнозирования ухудшения или улучшения состояния больного.

Иммунологические показатели совместно с данными томографии позволяют решать вопрос о назначении, длительности применения, возможности отмены активных иммуносупрессоров, таких как стероидные гормоны, цитостатики.

В процессе лечения больных рассеянным склерозом с симптомами поражения органов зрения постоянно (не реже 2-4 раз в год) наблюдает окулист.

Большое значение имеет обследование больного нейропсихологом, который использует индивидуальные психотерапевтические методы.

Основные задачи лечения:

- ◆ купировать обострение заболевания;
- ◆ воздействуя на очаги аутоиммунного воспаления, стимулировать развитие или усиление компенсаторно-приспособительных механизмов организма;
- ◆ предотвратить или отдалить развитие новых обострений либо ослабить их выраженность;
- ◆ воздействовать на симптомы, затрудняющие возможность выполнять работу, вести привычный образ жизни (симптоматическое лечение);
- ◆ помочь больному приспособиться к имеющимся последствиям болезни, чтобы максимально облегчить его жизнь. И хотя эта сфера в большей степени социальная, чем медицинская, чаще всего больной за советом по этому поводу обращается к врачу.

При лечении обострений и прогрессировании течения рассеянного склероза применяют кортикостероидные и иммуносупрессивные препараты, глюкокортикоиды: (пред-

низолон, метилпреднизолон, метипредмедрол, иммуноглобулин, циклофосфан, митоксантрон, дексаметазон, кортизол и др.).

Применение препаратов бета-интерферона эффективно у некоторых пациентов, однако во многих случаях не дает желаемого результата. Используется в лечении также плазмаферез.

Регенеративная медицина подарила многим больным рассеянным склерозом надежду на выздоровление. Она основана на реально подтвержденной возможности обратимости патологического процесса, когда стволовые клетки способны превращаться в олигодендроциты – клетки, которые вырабатывают необходимое для восстановления поврежденной оболочки нервных волокон вещество - миелин.

Современным методом лечения рассеянного склероза является трансплантация стволовых клеток. В России первая трансплантация стволовых клеток при рассеянном склерозе была выполнена в 1999 году. К 2009 году в мире уже сделано более 700 операций трансплантации стволовых клеток при рассеянном склерозе.

Этот метод позволяет устранить причину заболевания ликвидировать аутоиммунные лимфоциты, которые повреждают нервную ткань головного и спинного мозга. Трансплантация, выполненная на ранних стадиях заболевания, позволяет остановить его прогрессирование на многие годы и предотвратить инвалидизацию больных.

Вопрос о целесообразности проведения трансплантации стволовых клеток при рассеянном склерозе рассматривается в отношении каждого больного после его детального

обследования. Трансплантация не проводится больным с далеко зашедшими стадиями заболевания, у которых функции движения, мочеиспускания, опорожнения кишки необратимо утрачены.

Эффективность трансплантации

стволовых клеток при рассеянном склерозе (исключая далеко зашедшие стадии заболевания) у больных, которые прошли различные стадии стандартной терапии, составляет 75-80%.

■ Кстати

Тяжесть рассеянного склероза в медицинской науке определяют с использованием шкалы EDSS, которая оценивает выраженность неврологических симптомов. Минимальное значение этой шкалы (0) соответствует неврологически здоровому человеку. При значении EDSS от 1,0 до 4,5 больные рассеянным склерозом полностью способны к самообслуживанию, в то время как значение EDSS, равное 7 и более, соответствует глубокой степени инвалидизации пациентов.

Народные снадобья на пути болезни

Возможно ли лечение рассеянного склероза народными способами - отварами или настоями лекарственных растений? Хотелось бы узнать о некоторых доступных рецептах. Не подскажите?

3. ШАЛЬНОВА, Городецкий район Нижегородской области.

Народная медицина при таком диагнозе используется только как вспомогательное средство при терапии, назначенной лечащими специалистами. Перед использованием народных рецептов обязательно проконсультируйтесь с врачами!

◆ Натереть на мелкой терке лук и отжать. стакан лукового сока смешать со стаканом меда и тщательно перемешать. Принимать смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до

еды или через 2 часа после еды.

◆ стакан пропущенного через мясорубку чеснока залить 1 л водки. Настаивать в темном теплом месте в хорошо закрытой посуде, ежедневно взбалтывая 2 раза. Через 14 дней настойку процедить и принимать по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды (накапать настойку можно на хлеб или в столовую ложку с водой).

◆ 4 кг сельдерея (корень с листьями), по 400 г чеснока и измельчен-

ного корня хрена, 8 лимонов пропустить через мясорубку, сложить полученную смесь в эмалированную кастрюлю, закрыть марлей и поставить на 12 часов в теплое место. Затем перенести еще на трое суток в прохладное место. После этого отжать смесь и принимать получившийся сок по 1 дес. ложке 3 раза в

день за 15 минут до еды.

◆ Ягоды черноплодной рябины смешать с сахаром в пропорции 1:1. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Принимать по трети стакана сока красной смородины за 30 минут до еды. Сок следует готовить непосредственно перед употреблением.



ФИТОаптека

Как-то я прочитала в газете о том, что остановить прогрессирование рассеянного склероза может настой семян мордовника. Рецепт очень простой: нужно 2 ч. ложки семян заварить стаканом кипятка в термосе и настаивать в течение ночи. Выпить стакан настоя следует за день в 3 приема. При этом нужно внимательно следить за своим давлением. Курс лечения мордовником - 2 месяца, потом надо сделать перерыв на 10 дней.

Н.КРОШКИНА, г. Донецк Ростовской области.

■ Кстати

Рассеянный склероз - довольно распространенное заболевание. В мире насчитывается около 2 млн. больных рассеянным склерозом, в России - около 200 тысяч человек. В ряде регионов России заболеваемость рассеянным склерозом высокая и находится в пределах 20-40 случаев на 100 тысяч человек. В крупных промышленных районах и городах она выше.

КАК СПАСТИ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА?

«Вернувшись из армии, наш сын сильно запил. Пил каждый день, уносил из дома дорогие вещи на пропой, дрался с отцом. Мы не знали что делать. Кодироваться он не шел, а таблетки и травы ему не помогали. Добрые люди порекомендовали написать Андрею Валерьевичу, зная его как святого человека. Сейчас наш сын не пьет, устроился на хорошую работу, собирается жениться...»

Тимохина Н.И. г. Н.Новгород.

Андрей Валерьевич - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врожденным Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фото избавиться от пьянства, невезения, лишнего веса, одиночества, вернет любимого человека и заговорит на удачу во всем.

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

От Вас: конверт с о/а. Храни Вас Господь!

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

Облитерирующий эндартериит

Ноги в опасности!

Хотелось бы побольше узнать о серьезных болезнях ног, например об облитерирующем эндартериите, от которого бывает гангрена. Хирурги очень легко отправляют людей на операцию, а как лечиться, чтобы избежать ампутации, нигде этого материала я не нашла.

Язвы на ногах не заживают, приходится спрашивать рецепты мазей у знакомых. Но и эти рекомендации иногда больше вреда приносят, чем пользы.

М. ГРОМОВА, г. Майкоп, Адыгея.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Облитерирующий эндартериит (перемежающаяся хромота, спонтанная гангрена), согласно современным исследованиям, считается аутоиммунным заболеванием. К сожалению, это очень серьезная, трудная для лечения болезнь, которое далеко не всегда приводит к положительному результату.

Облитерирующий эндартериит это воспаление внутренних оболочек артерий, хроническое прогрессирующее заболевание периферических кровеносных сосудов с преимущественным поражением артерий стоп и голеней. Воспаление возникает как ответная реакция организма на внедрение вредного агента (бактерии, вируса, грибка) или в результате прекращения кровоснабжения эндотелия при спазмах гладких мышц артерий (например, у курильщиков). В этом случае клетки эндотелия

становятся вредными агентами и на них вырабатываются специфические иммунные тела - антитела, которые уничтожают не только мертвые, но и живые клетки эндотелия. Возникает все тот же порочный круг: повреждение вызывает воспаление, а воспаление - повреждение, аутоиммунную реакцию.

Воспаление организм пытается закрыть слоем соединительной ткани. При этом внутренняя оболочка артерии утолщается, эластичность теряется, просвет ее закрывается, возникает тромбоз. Тромбоз нередко возникает и в венах, сопровождающих артерию. Нервные стволы поражаются вторичным ишемическим невритом. Вокруг сосудов образуются плотные рубцы.

Сосудистая ишемия снижает в тканях межклеточный дренаж, поэтому резко повышается вероятность кожных проявлений в виде мокнущих язв.

ОТЧЕГО ВОЗНИКАЕТ?

Ученые в этом вопросе пока не могут разобраться. Считается, что толчком к изменению стенок сосудов являются дегенеративные разрушения нервных волокон. Факторами, способствующими развитию болезни, являются частые длительные охлаждения ног и обморожение, нервно-психические травмы, отравление ядами, курение, некоторые инфекции (тиф, сифилис), авитаминоз, стойкий спазм сосудов. Некоторые ученые считают, что спазм поддерживается слишком большим количеством адреналина, что обусловлено повышенной выработкой его корой надпочечников.

У КОГО БЫВАЕТ?

Болеют преимущественно мужчины. В этом во многом повинны такие нагрузки, как алкоголь, курение, стрессы, авитаминоз, травмы, которые чаще бывают у молодых мужчин, поэтому и эндартериит появляется у них в возрасте 30-35 лет.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Первый признак болезни - сильные боли в голени (икре), стопе ноги.

Они возникают при ходьбе, заставляя человека временами останавливаться. Появляются быстрая утомляемость, повышенная чувствительность к холоду - ноги быстро зябнут. Позднее возникают чувство онемения мышц и судорожные подергивания.

В дальнейшем кожа на больной ноге становится холодной, бледной, иногда синеватой или покрасневшей с синюшным оттенком. Ослабевает, а затем и исчезает пульс в артериях стоп. Боли усиливаются, становятся

постоянными и мучительными. Они лишают больного сна и приводят к невротическому состоянию.

В тяжелых случаях появляются признаки трофики (разложения) тканей (ломкость ногтей, отеки, шелушение или блеск кожи). При прогрессировании болезни развивается некроз тканей с образованием язв или гангрены.

Выделяют 4 фазы течения болезни.

1. Дистрофия нервных элементов. Клинических проявлений на этой стадии болезни почти нет, поскольку нарушение кровообращения организм еще компенсирует. Иногда больные отмечают покалывание и жжение в кончиках пальцев.

2. Спазм магистральных сосудов проявляется похолоданием, утомляемостью ног, хромотой вследствие болей. Стадия подразделяется на фазу, когда пациент до появления болей может пройти более 200 метров, и фазу, когда он уже не может без боли пройти это расстояние. Кожа стоп становится сухой, шелушащейся.

3. Развивается соединительная ткань во всех слоях стенок магистральных артерий, поэтому появляется упорная боль даже в покое, нарушается питание тканей, ослабевает пульс. Кожа истончается и становится легко ранимой.

4. Полное зарастание сосудов или образование в них тромбов. Наблюдается полное отсутствие пульсации, возникают отеки, язвы, которые покрыты серым налетом, и некроз тканей. Трудоспособность больных утрачивается.

Длительность развития болезни различна.

При нерезко выраженных симптомах периоды обострения сменяются

длительными ремиссиями, и болезнь может продолжаться долгие годы.

В других же случаях быстро нарастающее нарушение кровообращения в конечности в течение нескольких месяцев может привести к гангрене.

КАК ЛЕЧИТСЯ?

Консервативное лечение возможно только на первой и в начале второй стадии.

Основная задача лечения - устранение воздействия неблагоприятных факторов (употребление алкоголя, курение, переохлаждение), которые провоцируют спазм сосудов. Не следует носить тесную и мокрую обувь. Необходимо соблюдать гигиену стоп: ежедневно мыть ноги на ночь теплой водой с мылом, а при потливости стоп протирать их спиртом и одеколоном. Надо носить теплые носки даже летом, избегать повреждений кожи ног.

Для снятия спазмов врачи прописывают спазмолитики (но-шпа, галидор, вазодилан, баметан-сульфат и др.) и ганглиоблокаторы (дипрофен, викалин, гексоний). Для снятия боли применяются анальгетики, делаются внутриаrтерияльные новокаиновые блокады, эпидуральные блокады и др.

Улучшают метаболические процессы в тканях витамины групп В, Е,

аскорбиновая кислота, компламин, солкосерил, продектин, пармидин. Нормализуют процессы свертывания крови и улучшают ее текучесть антикоагулянты непрямого действия, при соответствующих показаниях гепарин, реополиглюкин, курантил, трентал.

В комплексную терапию включают десенсибилизирующие, противовоспалительные, седативные средства. Часто назначаются физиотерапевтические и бальнеологические процедуры: УВЧ-терапия, токи Бернара, электрофорез, радоновые и сероводородные ванны. Целесообразно применение гипербарической оксигенации (лечение кислородом). К сожалению, комплексное лечение часто лишь замедляет, но не исключает дальнейшего прогрессирования болезни.

Если эффект от консервативной терапии отсутствует, рекомендуется хирургическое лечение. Наиболее эффективны операции на симпатической нервной системе, в частности поясничная симпатэктомия, устраняющая спазм периферических артерий, в результате чего улучшается их кровоснабжение. Но и эта операция показана только больным с умеренной степенью ишемии пораженной конечности. Причем ее не делают людям с легочной и почечно-печеночной недостаточностью.

Советы фитотерапевта

Задача лечения облитерирующего энтертериита как можно раньше остановить воспаление и подвергнуть его обратному развитию, а также наладить циркуляцию

и микроциркуляцию в кровеносных сосудах.

Справиться с этим можно с помощью фитотерапии и постепенно нарастающих физических нагрузок,

поскольку ритмичные сокращения и расслабление мышц улучшают кровоснабжение.

Вот один из рецептов сбора, включающего травы с противовоспалительными, спазмолитическими, противоатеросклеротическими и антикоагулянтными (противосвертывающими) свойствами.

Состав сбора: листья березы белой, мать-и-мачехи, трава тысячелистника обыкновенного, хвоща полевого, лапчатки гусиной - по 1 весовой части (например, по 1 ст. ложке); лист подорожника большого, лопуха большого, трава зверобоя продырявленного, душицы обыкновенной - по 3 весовой части (по 3 ст. ложки); лист мяты перечной, плоды шиповника майского - по 5 весовых частей (по 5 ст. ложек); лист и корень одуванчика лекарственного, трава донника лекарственного - по 7 весовых частей (по 7 ст. ложек).

1 ст. ложку этого сбора заварить 0,5 л кипящей воды, довести до кипения, настоять 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

Затем оставшуюся гущу заварить

повторно стаканом кипящей воды, настоять 1 час, процедить и делать примочки на икроножные мышцы 2 раза в день, а также лекарственную микроклизму.

Я советую начать бегать трусцой по схеме с нарастающей нагрузкой: **первая неделя** - бег до появления болей; **вторая** - при появлении болей принять одну таблетку нитроглицерина под язык и бежать еще 20 секунд; **третья неделя** - добавить таким образом еще 40 секунд; **четвертая неделя** - еще 60 секунд и т.д.

В моей практике пациенты, которые пили настой трав, регулярно делали примочки и микроклизмы, ежедневно бегали, стойко преодолевая боль, через 2 месяца почувствовали, что боли в икроножных мышцах прекратились, а после 2 лет непрерывного лечения и бега могли даже участвовать в марафоне и успешно преодолеть всю дистанцию.

К.ТРЕСКУНОВ,

кандидат медицинских наук.

©«Будь здоров!»

Полезные продукты

При облитерирующем эндартериите нижних конечностей закупориваются обширные районы мелких сосудов щелочными солями, что приводит к омертвлению участков мышц.

Лечение следует начинать с очищения желудочно-кишечного тракта.

Ферменты и квасы готовят из чеснока, хрена, петрушки, хурмы, рябины, лимона, родиолы розовой, сабельника болотного, календулы.

Обязательно обтирайте ноги уксусной настойкой на календуле, багульнике, черной редьке, лилии, толокнянке, лимоне, мать-и-мачехе 1-2 раза в день.

В пищу желательно ввести морскую капусту и другие продукты моря (креветки, сельдь, крабы, кальмары и т.п.).

Больше употребляйте квашеных продуктов (без уксуса!): капусты, яблок, патиссонов, баклажанов,

перца, редиски, турнепса, репы, свеклы, мать-и-мачехи. Водку и растительные масла из рациона исключите.

В организм должно поступать больше никотиновой кислоты. Эта кислота содержится в сыром картофеле, плодах черного паслена,

черной рябины, помидорах, пивных дрожжах, сыром пшеничном тесте.

При заболевании сосудов полезно периодически принимать после еды сок из черной редьки не менее 2-3 недель (при условии переносимости).

И.АКАФЬЕВА, г.Ярославль.

Болезнь Шегрена

Когда страдают железы

Моей дочери поставили диагноз: болезнь Шегрена. Хочется узнать об этом заболевании как можно подробнее. Расскажите, пожалуйста.

О. ТОЧИЛИНА, Пермский край.

Болезнь Шегрена системное аутоиммунное заболевание, относящееся к диффузным болезням соединительной ткани, характеризуется поражением многих секретирующих желез, главным образом слюнных и слезных. Выделяют также синдром Шегрена (поражение слезных желез с развитием сухого кератоконъюнктивита и слюнных желез по типу паротита), сопутствующий ревматоидному артриту, диффузным болезням соединительной ткани, гепатобилиарным (болезни печени и ЖКТ) заболеваниям и другим аутоиммунным болезням.

Предполагается, что заболевание может быть вызвано вирусной инфекцией у людей, имеющих к нему наследственную предрасположенность. Специалисты считают, что

инфекция вызывает реакцию иммунной системы, направленную против собственных желез.

Страдают железы, вырабатывающие слезы, слюну, пищеварительные соки, слизь для увлажнения дыхательных путей и половых органов. Такая реакция бывает не только самостоятельным заболеванием, но и проявлением других ревматических болезней, например ревматоидного артрита (в таких случаях ее называют синдромом Шегрена).

Многих больных беспокоят боли в суставах. Реже возникают воспаление и ограничение подвижности суставов. Однако разрушение хряща и кости не наблюдается.

Симптомы. Постоянным признаком поражения слезных желез является снижение секреции слез-

ной жидкости. Больные жалуются на ощущения жжения, «царапины» и «песка» в глазах. Нередко отмечают зуд век, покраснение, скопление в углах вязкого белого вещества.

Позднее появляются светобоязнь, сужение глазных щелей, снижается острота зрения.

Вторым обязательным и постоянным признаком является поражение слюнных желез. В выраженной стадии сухость во рту становится постоянной, сопровождается потребностью запивать сухую пищу, желанием увлажнить рот во время разговора. Свободной слюны мало, она пенистая или вязкая. Язык сухой. Губы покрыты корочками.

Сухость носоглотки с образованием сухих корок в носу, в просвете слуховых труб может приводить к временной глухоте и развитию отита. Потоотделение снижено. Сухость в горле, першение и царапание, сухой кашель и одышка являются частыми жалобами.

Нарушение деятельности пищеварительных желез приводит к значительному ухудшению переваривания пищи. Появляются тяжесть в подреберье после еды, отрыжка воздухом, тошнота. У многих больных возникает воспаление печени и желчного пузыря. Они жалуются на горечь во рту, тошноту и боли в правом подреберье.

Диагностика. Выявляются ревматоидный и антинуклеарный факторы, увеличение СОЭ и количество гамма-глобулинов, уменьшение числа лейкоцитов. Присутствие антинуклеарных антител признак патологии соединительной ткани. Выраженность этих факторов позволяют судить об активности заболевания.

При болезни Шегрена наблюда-

ется снижение количества слез. Это выясняет тест Ширмера: небольшой кусочек фильтровальной бумаги помещают под нижнее веко и через некоторое время измеряют длину намоченного участка.

Для оценки состояния слюнных желез в них вводится рентгеноконтрастный препарат (жидкость, которая задерживает рентгеновские лучи), после чего производятся рентгеновские снимки. При болезни Шегрена распределение контраста в железе значительно отличается от нормального.

Лечение. Если болезнь Шегрена развивается у больного ревматоидным артритом или системной красной волчанкой, то прежде всего проводится лечение основного заболевания.

Основное место в лечении болезни Шегрена принадлежит кортикостероидам и цитостатическим иммунодепрессантам (хлорбутин, циклофосфамид). При умеренной активности болезни обычно назначаются небольшие дозы преднизолона в сочетании с плаквенилом. Если активность высока, то к преднизолону добавляют иммунодепрессанты (чаще хлорбутин). В более тяжелых случаях применяется внутривенное введение больших доз кортикостероидов (метипреда или солюмед-рола).

При сухости трахеи и бронхов рекомендуется длительный прием бромгексина. При наличии симптомов хронического гастрита с секреторной недостаточностью в течение длительного времени проводят заместительную терапию, назначают 2-месячные курсы приема ферментов: панзинорма, креона, фестала, солкосерила.

При появлении сухости во рту

следует регулярно увлажнять рот в течение дня. Для стимуляции слюновыделения можно использовать жевательную резинку без сахара. Чтобы ускорить заживление появляющихся во рту трещин и эрозий применяется масло шиповника или облепихи.

Для уменьшения сухости в глазах врач рекомендует пользоваться искусственными слезами. Их применяют от 3 до 10 раз в день в зависимости от тяжести изменений глаз. В некоторых случаях выполняется хирургическая операция, которая позволяет уменьшить отток слез из глаз.

Болезнь Шегрена практически всегда протекает с поражением желудочно-кишечного тракта. Поэтому пища должна быть механически и химически щадящей, физиологически полноценной (суточное содержание белка - 100 г, жира - 90 г, угле-

водов 400 г, достаточное количество витаминов). Принимать ее следует 5-6 раз в день. Для того чтобы восполнить недостаток собственного желудочного сока, некоторым больным приходится принимать натуральный желудочный сок, ферменты.

Легкие физические упражнения, такие как ходьба и плавание, позволяют сохранять подвижность суставов и поддерживать тонус мышц.

Санаторно-курортное лечение целесообразно проводить в санаториях желудочно-кишечного профиля.

Для профилактики вторичной инфекции используют растворы фурацилина, левомицетина, ципрофлоксацина.

Прогноз для жизни благоприятный. При своевременно начатом лечении удастся замедлить прогрессирование заболевания, восстановить трудоспособность больных.

■ Кстати

Для того чтобы замедлить прогрессирование заболеваний полости рта, вместо сахара используйте сахарозаменители. Не забывайте о регулярной чистке зубов и профилактических визитах к стоматологу. Глаза можно защитить с помощью искусственных слез и солнцезащитных очков. При сухости кожи можно использовать специальные лосьоны, а дома - увлажнители воздуха. По возможности нужно стараться избегать кондиционеров и обогревателей.

Не стоит увлекаться солнечными ваннами, поездками в жаркие страны и баней, особенно сауной.

Полезный совет

При болезни Шегрена обязательно включайте в рацион продукты, обладающие слюногонным эффектом: лимон и другие фрукты, хрен, горчицу.

Глава III

Заболевания суставов

Ревматизм

Воспаление суставов

Расскажите, пожалуйста, о таком заболевании, как ревматизм. В чем его опасность?

О. ПЕТРОВА, Вологодская область.

Ревматизм - это воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением сердца. Заболеть ревматизмом может практически любой человек. Но особенно подвержены этому недугу те, кто имеет генетическую предрасположенность, то есть плохую наследственность (в роду уже встречались больные ревматизмом). По статистике, женщины болеют в 3 раза чаще, чем мужчины.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Причина ревматизма кроется в заражении бета-гемолитическим стрептококком, который передается воздушно-капельным путем и вызывает самые разнообразные болезни: ангину, тонзиллит, скарлатину, пневмонию и т. д. И часто после этих заболеваний (как осложнение) возникают острая ревматическая лихорадка либо ревматическая хроническая болезнь сердца.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Ревматизм, как правило, развивается через 2-3 недели после перенесенной вирусной инфекции (ангины, фарингита). При этом повышается температура, появляются слабость, потливость, боли в сердце, а также в суставах, которые нередко припухают. Обнаружив такие симптомы, нужно непременно обратиться к врачу. Поставить диагноз болезни может только врач-ревматолог. Чтобы не ошибиться, он должен провести комплексное обследование пациента.

Иногда ревматизм протекает в нервной форме (хорея). В этом случае у больного появляются повышенная возбудимость, раздражительность, плаксивость, беспокойный сон, непроизвольные, беспорядочные движения конечностей, языка, глаз. Могут измениться даже почерк (стать неряшливым, размашистым), нарушиться речь. Нередко при хорее поражается сердце.

При острых формах ревматизма вскоре после начала лечения самочувствие улучшается, боли в суставах проходят. Однако это не повод отказываться от дальнейшего лечения, которое должно длиться не менее 2 месяцев. Чтобы предупредить осложнение на сердце (развитие порока), необходимо пройти полный курс.

Нередко встречается атипичная форма ревматизма, при которой у больного снижается трудоспособность, нарастают утомляемость, слабость, периодически возникают боли в суставах. Изменения со стороны сердца нарастают медленно и обнаружить их можно только при тщательном обследовании. При этой стертой форме ревматизма

пороки сердца развиваются чаще всего.

КАК ЛЕЧИТСЯ?

Сейчас появилось очень много хороших современных препаратов антибактериальной терапии, которые позволяют быстро уничтожить возбудителя инфекции, нестероидных противовоспалительных средств с мощным обезболивающим эффектом, симптоматических лекарств, направленных на преодоление сердечной недостаточности и нарушения ритма сердца.

Если правильно и вовремя начать лечение, то можно быстро добиться хорошего результата, предотвратив возможные осложнения. Но, к сожалению, пациенты часто упускают время, предпочитая лечиться самостоятельно обезболивающими препаратами, местными средствами (медом, прогреванием суставов), тем самым затягивая выздоровление. А в это время порок сердца уже начинает формироваться. Поэтому так важны ранняя диагностика болезни и своевременно принятые меры.

Что касается диеты, то при остром ревматизме рекомендуется сократить употребление продуктов, оказывающих возбуждающее действие на сердечно-сосудистую, нервную системы и усиливающих аллергию (крепкие бульоны, кофе, какао, шоколад, копчености, жареное мясо и т. д.). Необходимо уменьшить и количество соли, сахара, мучных продуктов, кондитерских изделий. Ежедневно нужно есть овощи, фрукты, молочные продукты.

При проведении гормонального лечения ревматизма хорошо включать в рацион чернослив, курагу, изюм, печеный картофель, морковь.

Более строгая диета назначается лишь при тяжелом течении ревматизма.

ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы болезнь не возникла вновь, в течение 5 лет (если нет порока сердца) 1 раз в 3 недели назначаются профилактические препараты в виде инъекций. Но если порок сердца уже сформирован, то такая профилактика длится всю жизнь.

Необходимо избегать любых переохлаждений, простудных заболеваний, а также желательно справиться с хроническими очагами инфекций: гайморитом, отитом, тонзиллитом и т. д.

Полезно регулярно проветривать помещение, гулять на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаливанием организма. Нельзя забывать о соблюдении правил личной гигиены.

■ Кстати

Болезни суставов можно разделить на две большие группы: дистрофические и воспалительные. Успех лечения во многом зависит от правильно установленной причины заболевания, поэтому необходимо тщательное обследование пациента, рентгеновские исследования суставов и лабораторные исследования крови.

Острый приступ ревматизма

Иногда человек, больной ревматизмом, испытывает только легкое недомогание и переносит болезнь на ногах, даже не обращаясь к врачу.

На самом деле ревматизм заболевание серьезное.

Суставная форма острого ревматизма начинается резким повышением температуры и опуханием сустава. Сустав становится настолько болезненным, что любое прикосновение к нему просто нестерпимо.

Через несколько дней боль прекращается и опухоль исчезает. Но опухает и становится болезненным

другой сустав. Болезнь переходит с одного сустава на другой. Затем боль снова прекращается, температура снижается, проходит и опухоль. Больной чувствует себя выздоровевшим человеком. А воспаление в сердечной мышце продолжается. Это означает, что закончился только острый приступ болезни, а скрытый ревматизм все еще присутствует.

Во многих случаях через некоторое время острый приступ болезни повторяется. Нередко повторный ревматизм может быть вызван простудой или переутомлением.

При каждом осложнении ревматизма поражается сердце. Кроме сердца и суставов, ревматизм поражает и другие органы - кровеносные сосуды, почки, печень, нервную систему.

После повторных приступов болезни развивается порок сердца.

В период острого приступа необходимо пройти лечение в больнице или остаться дома и соблюдать постельный режим.

Рекомендуется накладывать на суставы согревающие спиртовые компрессы, использовать мази, предназначенные для лечения ревматизма.

Больному ревматизмом нужно есть достаточно овощей и фруктов, содержащих витамины, и много пить.

Н.ПАВЛОВА.

Почему воспаляются суставы?

Воспалительные болезни суставов могут иметь следующее происхождение:

- ◆ Аутоиммунное, или инфекционно-аллергическое. Причина в агрессивности иммунитета по отношению к тканям суставов.
- ◆ Нарушение обмена веществ, ко-

торое, как правило, сопровождается образованием кристаллов солей в полости суставов и околосуставных тканях, что и приводит к их воспалению;

- ◆ Инфекционное, бактериальное или вирусное воспаление одного или нескольких суставов.

«Волшебная» мазь

Поделюсь рецептом древней «волшебной» мази от суставных болей.

3 части мелко измельченной оме-лы смешайте с 2 частями свежего свиного сала и держите на слабом огне 1,5 часа. Процедите, добавьте 1,5 ст. ложки воска и 1 ч. ложку камфары, подогрейте (не кипятите), хорошо перемешайте. Готовое средство втирайте в больные места.

Для растираний при ревматизме, остеохондрозе, радикулите, поли-

артрите можно приготовить и такой настой.

2 ст. ложки оме-лы залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 30 минут. Затем процедите и втирайте в суставы.

В древнегерманских мифах оме-лу называли ветвью исцеления, так что попробуйте воспользоваться этими рецептами, наверняка они вам помогут.

**О. КЛИМОВА, г. Анапа
Краснодарского края.**



ФИТОаптечка

Если дают о себе знать ревматические боли, заготовьте растирку из зеленой оболочки плодов каштанов.

5 ст. ложек сырья залейте 1 л водки, настаивайте в течение 21 дня. Готовым средством смазывайте беспокоящие места.

Д.ЗЫБАРЕВ, Ставропольский край.

Оцените пользу редьки

При ревматизме очень эффективно такое средство: 3 части сока редьки нужно смешать с 2 частями меда, 1 частью водки и добавить немного поваренной соли. После бани я принимаю внутрь 1-2 рюмки этой смеси, а также натираю ею больные суставы. Мне помогает.

Редька была известна с давних времен. Ее высоко ценили за пи-

тательные и целебные свойства. В редьке содержатся эфирное масло, аскорбиновая кислота, углеводы, витамины группы В, каротин, фитонциды, различные микроэлементы (йод, сера, бром, железо, магний, фосфор, натрий, калий).

Т. ВИНОГРАДОВА,
г. Старица
Тверской области.

От воспаления в суставах

Хочется мне рассказать об одном очень эффективном средстве лечения воспалительных процессов в суставах и позвоночнике.

Для того чтобы приготовить лекарство, нужно смешать по 2 ст.ложки травы спорыша, листьев березы, плодов шиповника. Смесь залить 1 л кипятка, варить на водяной бане 20 минут, а затем настаивать 2 часа.

Настой пьют горячим на ночь,

желательно принять 2 стакана целебного средства.

В оставшийся напиток можно положить 2 ст.ложки соли и на кончике ч.ложки лимонной кислоты. Затем опустить в отвар шерстяную тряпочку, выдержав ее полчаса, отжать. Эту тряпочку и прикладывают на больное место, закрепив ее полиэтиленом, а сверху теплым шарфом. Держать компресс следует всю ночь. Утром снять его, обвязать больное место

сухой просоленной шерстью и оставить ее на весь день.

Такое лечение проводят 2 недели. Затем делают перерыв на 1-2 месяца и при необходимости курс лечения повторяют. Эффект просто поразительный, превосходит все ожидания.

Как говорится: врач лечит, а природа исцеляет. Поэтому пользоваться желательно натуральными средствами.

Г. РУДЕНКО,
г.Невинномысск
Ставропольского края.



ФИТОаптечка

От ревматизма 2 ст. ложки измельченных веточек с листьями желтой акации залить стаканом водки. Настоять 10 дней, процедить. Принимать по 20 капель

3 *раза в день.*

Настоять на спирту березовые почки и втирать их в область больных суставов.

©«Между нами, женщинами».

Лечитесь листьями смородины

Жители села часто болеют ревматизмом, заболела и я.

Начиналась болезнь с опухоли на косточке стопы, затем перешла на плечо с одной стороны, а потом с другой. Мне трудно было ходить, держать что-то в руках и одеваться. А работы дома непочатый край. И вот я решила лечиться отваром из листьев смородины. Я их обрывала прямо с ветками, когда собирала ягоды, и сушила под навесом.

В трехлитровый чайник наливала воду, кипятила и заваривала в нем полную горсть сухих листьев смородины, настаивала ночь. Я пила отвар вместо чая 6 месяцев подряд, делала перерыв летом недели на

две, а потом опять пила 3 месяца, снова перерыв и опять - лечение. Так курсами я принимала смородиновый отвар 3 года.

От ревматизма я избавилась, и вот уже 20 лет он меня не беспокоит, но все равно продолжаю пить чай из листьев смородины, ведь в них содержатся вещества, обладающие противовоспалительным и мочегонным действием. Смородиновый отвар хорошо чистит почки, удаляя из них камни и песок.

В 2006 году я проходила ультразвуковое исследование почек. Камней у меня не обнаружили. Листья смородины снижают артериальное давление и очень полезны для про-

филактики и лечения атеросклероза.

Горячий чай из листьев применяют при кожных заболеваниях, простуде, малокровии, а отвар из

молодых веток хорошо снимает головную боль.

Н. СЕДНЕВА,
Мариинский район
Кемеровской области.

Полезный совет

Кориандровое эфирное масло обладает антисептическим, согревающим и анальгетическим действиями. Рекомендуется применять это масло для уменьшения ревматических и артрических болей.

Для растирания при ревматизме накапайте 5 капель кориандрового масла в 1 ст. ложку масла-основы (это может быть растительное масло: горчичное, подсолнечное, оливковое).

Лекарство из сена

Хочу предложить проверенные рецепты лечения суставного ревматизма.

Это заболевание хорошо поддается лечению муравьиной кислотой. Средство помогает даже в том случае, если руки или ноги больного парализованы.

◆ Нужно взять муравьиную кучу со всем содержимым: муравьями, их яйцами, древесной трухой и покрыть больные места марлей, сложенной вдвое, распределить массу на марле. Держать, сколько сможете.

◆ Еще лучше сшить мешки, насыпать в них содержимое муравейника и завязать возле поясницы. Такие мешки можно держать от 2 до 3 дней.

Укусы муравьев дают лечебный эффект, но эта процедура для тех, кто может перенести боль. Через день отдыха курс лечения повторяют

до тех пор, пока болезнь совсем не исчезнет.

Если ревматизмом поражены ноги, то сшейте мешок по форме ног и длиной до поясницы, затем навяжите березовых листьев и набейте ими мешок.

Вечером, перед сном наденьте мешок на ноги так, чтобы довольно толстый слой листьев облегал конечности со всех сторон. Ноги будут очень сильно потеть. Ночью листья можно заменить, если они стали слишком мокрые. После нескольких сеансов обычно наступает облегчение.

◆ 800 г сенной трухи положите в ситцевый мешок, залейте 7 л воды и кипятите в кастрюле в течение 30 минут. Полученный отвар влейте в ванну и добавьте горячей воды до половины. Сядьте в ванну и закройте ее брезентом. Сенная труха содержит много эфирного масла

сильного лечебного средства против ревматизма.

Если ванну не закрыть брезентом, эфирное масло будет испаряться. Под брезентом же эфирное масло проникает в тело больного через открытые поры. Вместо брезента можно воспользоваться парниковой пленкой. Многие больные при лечении данным средством заменяют брезент простыней, при этом не получая и половины целебного действия ванны, поскольку простыня пропускает пар.

Вода в ванне должна быть такой горячей, какую только можно вытерпеть. Как только она немного остынет, следует снова добавить горячей воды. После процедуры труху выбрасывают. Лучше всего принимать эти целебные ванны поздно вечером, перед сном.

Знахари считают, что при застарелом ревматизме надо проделать от 30 до 45 ванн. Для больных в самой острой начальной стадии суставного ревматизма - от 40 до 60 ванн.

Например, знакомый мне знахарь Даниил назначал больным застарелым ревматизмом до 100 и более ванн из сенной трухи. При этом одновременно с ваннами лечил еще и припарками из трухи. Утром и в обед ставил припарки, а перед сном больные принимали ванны.

Техника лечения припарками незамысловата: прокипяченную (не

меньше получаю) горячую сенную труху лекарь накладывал на больные суставы пациента и забинтовывал толстым слоем из фланели или шерстяной материи. Через 2 часа снимал компресс и выбрасывал труху. При тяжелых случаях суставного ревматизма народный лекарь накладывал припарку из трухи после вечерней ванны, и больной ложился спать с горячим компрессом.

Ванны из сенной трухи можно принимать от 45 минут до 1 часа, при слабом здоровье достаточно 20 минут. При очень тяжелом и застарелом ревматизме можно проводить процедуры ежедневно, а если болезнь не сильно донимает, то через день. Людям со слабым сердцем оставаться в ванне не следует больше 10-15 минут. В любом случае они должны посоветоваться с врачом.

Многие лекари рекомендуют своим пациентам после курса лечения сенной трухой пропить настойку из корня сарсапарели (1,5 ст. ложки измельченного корня на 2 л хорошего виноградного вина белого или красного). Настаивать лекарство следует в теплом помещении при температуре 25°C в течение 2 недель и ежедневно взбалтывать.

Принимают настойку по четверти стакана 3 раза в день за час до еды.

**С. ВОЛЬНОВА, д. Кисленка
Нижегородской области.**

■ Кстати

Мази от ревматизма содержат в своем составе более 5% силицилатов. При длительном применении они могут вызвать отравления, так как проникают в организм через кожу. Прежде всего опасности подвергаются дети и те, кто страдает болезнями почек. Симптомы отравления: тошнота, головная боль, беспокойство, агрессивность.

Исцеляющие ванны

◆ Сосновые иглы, веточки и шишки залить холодной водой и кипятить 30 минут, закрыть крышкой и оставить на 12 часов настаиваться. Хороший отвар имеет коричневый цвет.

Для полной ванны требуется 1,5 кг сырья, для половинной вдвое меньше, а для сидячей или ножной - 400 г.

Ванны с сосновыми иглами с большим успехом лечат подагру, параличи, суставной ревматизм, ишиас, опухоли, бессонницу, невроз, воспаление нервов, астму, нарывы, ожирение, болезни легких, воспаление суставов, катары дыхательных путей.

◆ Сенную труху залить водой, кипятить 30 минут. Чтобы упростить процесс, труху перед кипячением кладут в холщовый мешок и в нем варят.

Для полной ванны берут 1 кг сенной трухи, для половинной - 0,5 кг, для сидячей - 250 г, для ручных и ножных ванночек - 4 полные горсти.

Температура воды должна быть 37°C, время приема ванны - 5-20 минут (смотря по состоянию больного). При лечении суставного ревматизма можно принять горячую ванну с сенной трухой продолжительностью 20 минут. При сердечных проблемах нужно делать ванны через день, а при хорошем самочувствии ежедневно.

◆ Во время лечения ваннами с сенной трухой полезно пить сок грейпфрута по 0,5 стакана 3 раза в день.

Ванны с сенной трухой очень хорошо помогают при подагре.

Ж.СОРОКИНА. г. Смоленск.

Фибромиалгия

Фибромиалгия (психогенный ревматизм) - это хроническое ревматическое заболевание, характеризующееся субъективными жалобами на суставные боли, но при отсутствии объективно выявляемых изменений опорно-двигательного аппарата у пациентов, склонных к тревожным состояниям. Считается, что фибромиалгия - вид невроза с вовлечением мышц, связок, сухожилий, подкожной жировой клетчатки и костных выступов.

Основное клиническое проявление

фибромиалгии - общие боли в конечностях. Больные жалуются на упорные множественные ноющие боли в околосуставных областях и мышцах, особенно в местах их прикрепления к костям, часто сопровождающиеся утренней скованностью либо ощущением припухлости (отека) кистей или стоп. Нередко боли сопровождаются парестезиями - ощущением жжения в болезненных областях, особенно в утренние часы, усиливающимся затем под влиянием холода и усталости.

Могут отмечаться мышечная слабость, судороги в конечностях (особенно верхних). Боли усиливаются при стрессе, нарушениях сна, неблагоприятных погодных условиях, после интенсивной физической активности, они не уменьшаются при приеме нестероидных противовоспалительных препаратов, а седативные средства приносят улучшение. Ослабление болевых ощущений происходит также во время движений и при согривании.

Объективное исследование опорно-двигательного аппарата у больных фибромиалгией не обнаруживает припухлости суставов, гиперемии и гипертермии покрывающей их кожи. Лишь пальпация выявляет боли в местах прикрепления к костям сухожилий, суставной капсулы, синовиальных сумок, мышцах. Иногда болезненность выражена очень сильно, что объясняется повышенной реактивностью кожи и подкожной клетчатки. Нередко сгибание в суставах нижних конечностей затруднено в вертикальном положении, но осуществляется свободно в положении лежа. Тугоподвижность в суставах исчезает при отвлечении внимания больного.

Как и при других психогенно обусловленных болевых синдромах у больных фибромиалгией выявляются патологические особенности личности: ослабление связи с реальностью, неумение устанавливать эмоциональный контакт с другими людьми. У некоторых больных фибромиалгия сочетается с вегетососудистыми нарушениями (потливость, сердцебиения, кардиалгия, нейроциркуляторная дистония, синдром Рейно).

Течение фибромиалгии носит

волнообразный характер. Возобновление или усиление болезненных ощущений и затруднение движений в суставах часто провоцируется отрицательными эмоциями, стрессовыми ситуациями, изменениями атмосферных условий. Бывают светлые промежутки, когда жалоб нет. Даже при многолетнем наблюдении у больных фибромиалгией не удается выявить каких-либо **объективных** изменений в суставах.

Для установления диагноза врач учитывает все эти проявления.

Лечение фибромиалгии проводят транквилизаторами, антидепрессантами, ацетаминофеном, миорелаксантами.

Существенное значение имеет также физиотерапия: тепловые и водные процедуры, массаж, лечебная физкультура, аэробика, фитнес. К неперемнным условиям лечения заболевания относятся нормализация семейных и профессиональных отношений, оптимизация режима труда и отдыха, смена обстановки.

Потомственная ведунья

★ Верну любимого.
★ Налажу мир в семье.
★ Отворот.
★ Снятие порчи. Защита.
★ Стаж 32 года.

По фотографии и без.

Сначала - результат.
(конверт с обратным адресом)

**603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.**

Реклама



Реклама

Татьяна Нагиева рассказывает:

**Как мне удастся
похудеть на 19 кг,
продолжая при этом
есть все, что
хочется**

**... всего за шесть
недель после
удивительной
встречи...**

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

Должна признаться, что в моей семье все женщины крупные. Моя бабушка всегда повторяла: «Все полезно, что в рот полезло». Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: «Съедай все, что лежит на твоей тарелке».

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об «ожирении». Я не хотела быть похожей на своих теток и сестер. Хотела быть стройной, как модели из модных журналов. Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности, с 14 лет я начала поправляться. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

Однажды мне стало стыдно

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Новая жизнь мне нравилась, но через некоторое время я стала скучать. Я почти никуда не выходила и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и так целый день. Я старалась сдерживать себя, чувство-

вала, что возвращается кризис булимии моего детства, но ничего не могла сделать.

Я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести, и он говорил, что это мне идет, но, несмотря на это, я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: «У тебя красивое лицо, но ты выглядела бы на десять лет моложе, если бы не была такой толстой», и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки, не говоря уже о купальниках. Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишив себя всего, и похудела на 2 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консультацию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела.

Я не могла такой оставаться. Я почувствовала себя страшно толстой! Мой муж не оказывал мне никакого внимания и, когда мы ложились спать, сразу поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав ни слова.

Как большинство женщин, я часто покупаю женские журналы, из которых узнала о молодых женщинах, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов без лекарств и без диет. Речь идет о специальном кофе для

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

Люблю кофе — крепкий, ароматный! Люблю петь, люблю готовить. Люблю общаться с детьми. Мой муж еще не знает этого — я похудею на 20 кг. Без всяких усилий. И сейчас я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь

похудения Cafe Minc (Кофе Минс). И я сказала себе: «Ты должна попробовать. Французы известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря Кофе Минс. Может быть, и для тебя это станет чудом, которого ты так долго ждешь». Я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и заказала по почте Кофе Минс — трехнедельный курс похудения.

Оказалось, что применять его легко. Это высококачественный натуральный кофе, который я могу пить, как обычный, 1-2 раза в день и при этом худеть!

Я получила подробную информацию об оздоровительных курсах и их длительности. Если же я не буду удовлетворена на 100 процентов результатами "кофетерапии" мне возвратят деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку. Этот напиток не обладает ни мочегонным, ни слабительным действием, а главное его преимущество заключается в том, что он купирует аппетит, способствует сжиганию жиров в организме и улучшает обмен веществ. Все очень просто. Можно добавлять в чашку ложечку сахара и немного нежирного молока.

Наблюдения специалистов показали, что при употреблении этого кофе человек теряет в месяц от двух до пятнадцати лишних килограммов. Уже в конце второй недели можно избавиться от 6-8. Важно, что при употреблении кофе для похудения не просыпается аппетит, можно кушать все, что тебе нравится, не ощущая никаких неудобств. Были случаи, когда в конце шестой недели "кофетерапии" люди худели весьма значительно - на 20 килограммов и больше.

Хочу похудеть до 52 килограммов.

Позже я познакомилась с женщинами, которые тоже испытывали точно такие же проблемы, как и я. Женщины, употребляющие Кофе Минс, не только худели — они менялись внутренне, становились веселыми и жизнерадостными. Взвешиваясь каждый день, все они убедились, что можно похудеть на 5, 10, 15 и даже 30 кг. А что может быть вкуснее чашечки настоящего кофе перед началом дня! Так что я уже установила себе планку — употребляя кофе, похудею на 20 килограммов, чтобы весить 52. Уверена, что Кофе Минс мне поможет.

Тел.: (495) 781-42-14

Адрес для заказа по почте: 115008, г. Москва, а/я 88

ООО «Институт Био Препаратов»

www.kofeminc.com

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

Заказ по SMS просим высылать на указанный номер в следующей форме:

код продукта, форма оплаты, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартира, код 339/6 (например: КМ03, при получении, 1800 руб., Иванова Алла, 115060, Москва, ул. Гоголя 15, кв. 99, код 339/6)

Стоимость SMS уточняйте у своего оператора

Купон заказа Кофе Минс

Ф. _____
И. _____
О. _____
Адрес: Индекс _____
Город _____
Область _____
Пос. _____
Ул. _____
Дом. _____ кв. _____
Моб. тел. _____

Выберите подходящий Вам курс и форму оплаты

- 1 недельный курс (похудение 3-5 кг, минус 1 размер) Код - КМ01**
- ☐ Предоплата 690 руб. ☐ Оплата при получении 900 руб.
- 2-х недельный курс (похудение 7-10 кг, минус 2 размера) Код - КМ02**
- ☐ Предоплата 990 руб. ☐ Оплата при получении 1500 руб.
- 3-х недельный курс (похудение 10-15 кг, минус 3 размера) Код - КМ03**
- ☐ Предоплата 1390 руб. ☐ Оплата при получении 1800 руб.

Предоплата: П/с 40702810500012484700 в МКБ "Москомприватбанк", г. Москва, кор. счет: 30101810400000000342 БИК 044585342, ООО "Институт Био Препаратов" ОКПО 74643179 ИНН 7743538962

02-2010 339/6

Адрес продавца: г. Москва, Волоколамское ш. д. 1, стр. 1 ОГРН 104796711588

Мазь для застуженных суставов

Размешайте равное количество (по 200 г) меда и гусяного жира, добавьте стакан водки. Эту массу вновь тщательно размешайте и переложите в банку из темного стекла, плотно закройте ее и поставьте в теплое место на 2 недели настаиваться.

Эта мазь очень хорошо снимает боли в суставах, оздоравливает их. Делайте компрессы с мазью на ночь, утепляя шерстяной тканью.

**Н.БОРОДУЛИНА, г. Рыбинск
Ярославской области.**

У малыша заболели суставы...

После ОРВИ у моей 5-летней дочери опять поднялась температура и начали очень сильно болеть суставы. Что это может быть, как лечить дочь?

С.КАТЫШЕВА, Орловская область.

Это осложнение на суставы ревматоидный артрит - у маленьких детей после ОРВИ сегодня встречается очень часто. Спровоцировать болезнь может не только перенесенная инфекция, но и травмы, столь частые у детей, ожоги от долгого пребывания на солнце. Это происходит потому, что иммунная система начинает воспринимать ткань собственных суставов как чужую и бросает силы на борьбу с ней, как с вирусами и бактериями.

От ревматоидного артрита иногда страдают многие суставы рук или ног, шеи или позвоночника, воспаление может затронуть сосудистую оболочку глаз. Самое важное - в начале заболевания быстро и точно поставить диагноз, чтобы начать правильное лечение.

Родителям маленьких детей, у

которых заболели суставы, нужно знать, что поражением суставов сопровождается не только ревматизм, артрит, но и некоторые онкологические заболевания.

Ревматоидный артрит у детей начинается острым приступом. Суставы опухают, утренние боли в них очень сильные. Ребенок с трудом встает с постели, ему трудно двигаться, правда, в течение дня ребенок может почувствовать себя намного лучше. Но даже если сустав уже не болит, но опухоль не спадает, следует обязательно показать малыша врачу (желательно детскому ревматологу). Врач прежде всего должен исключить травму и дать направление на обследование в ревматологический центр.

Лечение, как правило, проходит успешно. Оно длительное и заключается в подавлении излишней ак-

тивности иммунной системы. Остановить негативный процесс могут только иммунодепрессанты.

Ревматоидный артрит - заболевание хроническое, поэтому лекарства от него малышу придется принимать даже после выздоровления. К сожалению, при таком диагнозе ребенку присваивают ту или иную степень инвалидности (но это дает льготы на приобретение довольно дорогих

лекарственных препаратов). Ребенок может после поддерживающего лечения выглядеть здоровым, и тогда с него могут при освидетельствовании инвалидность снять. Но это еще не повод отказываться от продолжения курса дорогого поддерживающего лечения, потому что болезнь может вернуться вновь. Снять диагноз может только специалист-ревматолог.

Перец спасет от ревматизма

От ревматизма поможет такой настой. Налейте в большую бутылку (подойдет из-под шампанского) 200 мл растительного масла, добавьте 20 измельченных стручков красного жгучего перца и добавьте 20 мл очищенного керосина. Смесь тщательно

взболтайте. Настаивайте в течение 10 дней, каждый день взбалтывая. Втирать смесь нужно на ночь в больные суставы.

Е.ПЕНЬКОВА,
Кузнецкий район
Пензенской области.

Артрит

Хроническое воспаление суставов

Правда ли, что артрит (хроническое воспалительное заболевание суставов) неизлечим? Расскажите об этой болезни и способах лечения.

Д.СЕМУШКИНА, г. Архангельск.

Воспалительное поражение соединительной ткани одного сустава называется артритом, а нескольких

суставов – полиартритом. Основные виды артритов и полиартритов – ревматоидный, реактивный, пода-

грический, псориатический, инфекционный, ревматический.

Действительно, артриты лечатся очень долго и тяжело. Как правило, после продолжительного лечения требуется постоянное наблюдение ревматолога, пациент должен сдавать контрольные анализы крови и проходить рентгеновские исследования, но только так можно добиться успеха. Главная задача врача при лечении воспалительных болезней суставов – подавить активность воспаления, по возможности воздействуя на его причины.

Характерные симптомы артрита – боль, припухлость, утренняя скованность в суставах, кожа над суставами может быть горячей на ощупь, суставы могут постепенно деформироваться. При появлении подобных симптомов следует немедленно обратиться к врачу-ревматологу.

Лечение.

Воспаление очень быстро разрушает суставы, что может привести к ранней тяжелой инвалидности. Для борьбы с воспалением разработаны и успешно применяются несколько групп лекарственных препаратов, поэтому в настоящее время врачам почти всегда удается держать активность процесса воспаления суставов под контролем. В острых случаях противовоспалительные препараты могут быть введены путем инъекции непосредственно в очаг воспаления.

В лечении используются препараты нового поколения (например, суставит-актив), которые стимулируют восстановление суставного хряща и возвращают суставам подвижность, предотвращая их дегенерацию. Помимо безопасных современных нестероидных пре-

паратов, назначается курс лечения сульфасалазином.

Кроме того, в лечении артритов широко применяются специальные методики гимнастики, массажа, занятий с врачом-реабилитологом. Все это помогает восстановить и поддержать подвижность суставов и работоспособность мышц. Обычно достаточно заниматься гимнастикой 2-3 раза в неделю по 15 минут, чтобы поддержать нормальную биомеханику суставов и предохранить их от механического повреждения и ограничения подвижности.

Погасить активность воспаления суставов удастся практически всегда, большими или меньшими мерами, в срок от нескольких дней до 2-3 месяцев. Уходят боли в суставах, восстанавливается подвижность суставов и позвоночника. Важнейшая задача при этих болезнях – избежать воспалительного рецидива.

Врачи напоминают пациентам, страдающим артритами, что воспалительные болезни суставов отступают при пунктуальном выполнении следующих мер:

- ◆ Регулярный (в течение многих лет) лабораторный (2 раза в год) и рентгенологический (1 раз в год) контроль за активностью воспаления. Это позволяет вовремя заметить тенденцию к нарастанию активности воспаления суставов или заметить улучшение, чтобы вовремя отменить противовоспалительную терапию.

- ◆ Своевременное противовоспалительное лечение по результатам анализов и рентгенографии. Пациент должен сознавать, что это практически единственный надежный способ сохранить трудоспособность.

- ◆ Периодическое профилактическое лечение (хондропротекторы, физиолечение, занятия с реабили-

тологом, массаж). Периодичность профилактического лечения – не реже 2 раз в год.

◆ Соблюдать рекомендованный врачом индивидуальный режим нагрузок и рационального питания.

Ревматоидный артрит

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Ревматоидный артрит (или полиартрит) - хроническое заболевание, которое может настигнуть абсолютно любого человека, независимо от его возраста, образа жизни и состояния здоровья. Установлено, что чаще всего полиартритом болеют женщины средних лет (36-45-летние). В более старшем возрасте уровень заболевания снижается.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

В 70-80-х годах прошлого века ревматоидный артрит считался болезнью преимущественно молодых людей (от 20 до 40 лет). Сегодня так утверждать уже нельзя. Человек может заболеть и в 50, и в 70, и даже в 80 лет. Страдают ревматоидным артритом и маленькие дети (в основном от года до трех лет), правда, в гораздо меньшей степени, чем взрослые.

Суставная боль далеко не первый симптом ревматоидного артрита. Все начинается с, казалось бы, банальной простуды. Сначала возникает общее недомогание, усталость, похудание. Постепенно к этим симптомам присоединяются ноющие боли в мышцах, потливость, повышение температуры. И уже после этого появляются боли в суставах. Причем заболевание может поразить практически любой сустав.

Кроме суставных симптомов,

при полиартрите возможны и другие проявления. Например, истончение или ломкость ногтей, ослабление мышц скелета, развитие плеврита, поражение легочной ткани. Многие из этих проявлений сопровождаются образованием ревматоидных узелков – мелких комочков, состоящих из соединительной ткани. Они могут появиться в области пораженных суставов и прощупываться под кожей в виде плотных шариков.

Главный симптом полиартрита – поражение суставов пальцев рук. Основываясь только на данном симптоме, уже можно поставить диагноз. А вот если заболел коленный сустав, с диагнозом торопиться не нужно, так как это может быть сигналом и других болезней.

Второй характерный признак заболевания – симптом утренней скованности, когда человек, просыпаясь утром, не может сжать кисть. Ему приходится подолгу разрабатывать руку, и порой это длится до самого вечера.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

К сожалению, истинные причины ревматоидного артрита не установлены. Известно лишь, что в результате какого-то внешнего воздействия (вирусной инфекции, факторов внешней среды) происходит сбой в работе иммунитета. Некоторые отмечают связь заболевания с сезонными обострениями и периодами физио-

логической перестройки организма (подростковый возраст, период после родов у женщин, климакс).

В норме клетки иммунной системы всегда реагируют на вирусную инфекцию (атакуют ее), не причиняя вреда собственным тканям организма. Но при ревматоидном артрите начинают вырабатываться антитела уже не против вируса, а против суставных тканей организма. Так начинается воспаление суставов.

По поводу наследственного фактора медики спорят до сих пор. С одной стороны, считается, что если у человека есть определенный ген, то рано или поздно болезнь непременно наступит. С другой же стороны, ревматоидным артритом болеют люди, и не имеющие этих генов. Поэтому утверждать что-то конкретное очень сложно.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Для лечения полиартрита современная медицина использует базисную терапию (лечение, при котором снижается активность выработки антител клетками иммунной системы). Особенность этой терапии в том, что она проводится с самого первого дня лечения и на протяжении всей жизни. Больному назначаются препараты, которые он должен принимать постоянно. Только при таких условиях болезнь со временем затихает, и качество жизни человека начинает меняться в лучшую сторону.

Тут важно отметить, что лечение напрямую зависит от активности и длительности заболевания. Для каждого больного подбирается индивидуальная программа лечения. Но сегодня появились и универсальные препараты, среди которых наиболее распространенными являются мето-

трекسات и сульфасалазин. Они очень удобны: применяются в небольших дозировках и не вызывают побочных эффектов. Препараты используются только раз в неделю и при этом прекрасно контролируют течение заболевания.

Однако все препараты, входящие в состав базисного лечения, действуют очень медленно. Максимальный эффект появляется лишь на 6-8-й месяц от начала лечения. Поэтому совместно с базисной терапией зачастую применяется лечение нестероидными противовоспалительными препаратами быстрого действия. Это могут быть разогревающие гели, мази (например, фастум-гель), которые проникают довольно глубоко и оказывают действие на сам сустав. Но чтобы был эффект, необходимо использовать мазь 3 раза в день. Нестероидные препараты не способны оборвать течение заболевания, но вполне могут снизить воспаление, болевые ощущения.

В комплексе с основным лечением можно использовать и лечебную физкультуру (разумеется, по усмотрению врача).

Широко распространено и санаторно-курортное лечение. Минеральные воды, лечебные ванны, грязи все это оказывает очень благотворное действие на здоровье человека. Поэтому желательно делать так: сначала пролечиться в стационаре, затем пройти физиотерапевтическое лечение (1 раз в полгода), ежедневно выполнять специальную гимнастику и раз в год ездить в санаторий, в котором лечат заболевания опорно-двигательного аппарата.

Медные браслеты, вопреки распространенному мнению, болевых

ощущений не снимают. Но если кому-то они и помогают, то, вероятнее всего, это просто эффект плацебо. Или, проще говоря, срабатывает самовнушение — вера в целебные силы браслета.

ЕСТЬ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПОМОЩИ?

Средства народной медицины можно применять в качестве дополнительного лечения. Так, при тяжелых состояниях помогает тепло в любой форме: ванночки, компрессы из лекарственных трав, разнообразные горячие обертывания (например, с лечебными грязями, парафиновые обертывания) и даже обычная грелка.

Эффективную помощь оказывают массаж, растирания с использованием специальных гелей и мазей.

Значительное облегчение приносит давно уже опробованный кошачий мех. Но все эти средства ни в коем случае не должны использоваться как самостоятельное лечение. Ведь действуют они так же, как и нестероидные препараты, то есть уменьшают воспаление суставов, а лечения как такового не дают.

КАКОВА ПРОФИЛАКТИКА?

Для того чтобы избежать возникновения ревматоидного артрита, нужно на протяжении всей жизни укреплять иммунную систему, то есть вести здоровый образ жизни: регулярно проводить закаливающие процедуры, кататься на велосипеде, лыжах, коньках, посещать бассейн. А уберечься от вирусных инфекций помогут специальные профилактические прививки.

■ Кстати

Больше других заболеть ревматоидным артритом рискуют курильщики с 20-летним стажем, выкуривающие по 6-9 сигарет в день. Результаты исследований, проведенных группой шведских ученых, показали, что курение значительно повышает риск развития данного заболевания, причем как у женщин, так и у мужчин.



ФИТОаптека

При болях в суставах применяют растирку из цветков картофеля, настоянную на тройном одеколоне или водке.

Утрамбуйте поллитровую банку цветками, залейте водкой (одеколоном), закройте крышкой и поставьте в прохладное место на 20-25 дней.

М.ИВАСОВА, г. Красновишерск Пермского края.

Периартрит

Что такое периартрит? Как его лечат?

Г.КУРОНОВА, г. Алапаевск Свердловской области.

Периартрит — это воспаление околосуставных тканей: капсулы сустава, сухожилий, связок и их сумок. Причиной заболеваний зачастую служат механическая перегрузка или нарушение нервного обеспечения (иннервации) околосуставных тканей: при плоскостопии, профессиональных и спортивных перегрузках, искривлении позвоночника, грыжах межпозвоноковых дисков, после травм. Более других подвержены периартритам плечевые и тазобедренные суставы.

Симптомы плечелопаточного периартрита (синдрома Дюпюя) — ограничение подвижности плеча (невозможно поднять руку или завести ее за спину), боль в плече или лопатке при попытке движения, ночные боли в суставах, слабость мышц руки, а затем и их резкое похудание.

Характерные **симптомы тазобедренного периартрита** — боль в области ягодицы или бедра, тянущие боли в суставах по ходу ноги при движении, ночные боли в суставах, возможно похудание бедра, болевые точки находятся в области ягодицы и внизу поясницы.

При появлении подобных симптомов следует немедленно обратиться к ревматологу, потому что по мере прогрессирования заболевания околосуставные ткани теряют свою природную эластичность, что может привести к **необратимому ограничению подвижности сустава**.

Лечение периартрита — задача вполне выполнимая. Обычно в течение 3 недель удается снять боль и улучшить подвижность сустава.

Терапию ревматических заболеваний околосуставных мягких тканей в первые 2 недели проводят нестероидными противовоспалительными средствами (напроксен, индометацин, ортофен, бутадион), фонофорезом на болезненные области, соблюдением покоя конечности. При отсутствии достаточного эффекта показано локальное введение кортикостероидов в месте наибольшей болезненности мягких тканей. При частых рецидивах болезни показаны локальная рентгенотерапия, рефлексотерапия, гирудотерапия, различные методы физиотерапии.

Сабельник помог

Мне сабельник помог при лечении артрита. У меня вдруг появилась резкая боль в суставах стопы на левой ноге. Я думал, что это растяжение, но врач констатировал: артрит. Лечился я тогда у хирурга

1,5 месяца. Боль была заглушена. Но через год появилась вновь на том же месте.

На сей раз я обратился к народной медицине и воспользовался сабельником. Я делал компрессы на

больной сустав: настойкой сабельника смачивал салфетку, салфеткой бинтовал сустав, затем обматывал сустав полиэтиленом, а сверху надевал шерстяной носок. При этом салфетку смачивал через каждые 2 часа настойкой. Боль прошла на

3-й день и не повторяется уже несколько лет.

Вот рецепт настойки: 50 г корней сабельника настоять на 0,5 л хорошей водки 21 день.

Будьте здоровы!

А.НИКОНОВ, Пермский край.

Пчелы... вместо препаратов

Статистика утверждает, что почти 80% людей старшего возраста страдают суставными заболеваниями, чаще всего - артритами.

Терапевтическое лечение преследует 2 цели: снять боль и воспаление и восстановить костно-хрящевую ткань. Хотя многие препараты (например, ибупрофен, аспирин, диклофенак, напроксин, найз, индометацин и др.) снимают и воспаление, и боль, ни один из них не останавливает развитие болезни. К сожалению, часто обезболивающие препараты не способствуют восстановлению костно-хрящевой ткани, а напротив, стимулируют ее распад. Некоторые же лекарства, например аспирин, отрицательно воздействуют на слизистую оболочку желудка, не случайно даже существует термин «аспириновая язва».

В последнее время появились средства, способствующие восстановлению хрящевой ткани, например, мазь хондроксид или препарат кондро-нова.

А можно воспользоваться методами народной медицины. Но сначала напомним некоторые особенности заболевания.

В суставах, вовлеченных в пато-

логический процесс, наряду с воспалением происходит и разрушение хрящевой ткани. Основное строительное вещество, из которого образуется хрящевая ткань, - глюкозамин. Он содержится в синовиальной жидкости, смазывающей внутреннюю поверхность сустава. В здоровом организме глюкозамин вырабатывается в необходимых количествах, при суставной патологии его синтез нарушается, поэтому появляется необходимость получения его извне. Терапевтические дозы глюкозамина уменьшают боль, повышают подвижность суставов, замедляют и даже останавливают дальнейшее разрушение хряща.

Впервые глюкозамин был получен в 1878 году из хитина - вещества, служащего для образования жестких крыльев и скелета насекомых. Использовать глюкозамин в терапии артрита стали лишь в 1969 году. Тогда и выяснилось, что, кроме способности восстанавливать хрящевую ткань, глюкозамин обладает и противовоспалительным действием.

Самое простое производное хитина - хитозан. Он обладает замечательной способностью образовывать вязкие растворы, которые затем

формируются в виде волокон, пленок, гелей. Кроме того, хитозан биологически совместим с животными тканями. Он участвует в биохимической перестройке тканей и обладает сорбционной способностью. Именно эти свойства хитозана делают возможным использование его в терапии суставных заболеваний.

До недавнего времени хитозан получали из панциря морских ракообразных. Существуют методики получения хитозана и из пчел.

Пасечники всегда использовали целебную силу, заключенную в пчелином подморе (телах погибших пчел), применяя как водные, так и спиртовые вытяжки из него, ведь в теле пчелы, помимо хитина, содержится пчелиный яд.

Особенно успешно лечатся пчелами суставы.

Кроме непосредственно пчелоужалений и использования продуктов пчеловодства (меда, перги, цветочной пыльцы), народные целители используют и пчелиный подмор. Целитель готовит отвар из подмора или настойку. Эта настойка в виде компрессов накладывается на больной сустав или служит для растираний, а при запущенной форме артрита ее принимают и внутрь.

Лучше всего применять спиртовую вытяжку из подмора пчел в сочетании с пчелоужалениями и в комплексе с фитотерапией.

В данном случае фитотерапия предполагает также использование внутрь настойки сабельника болотного и вытяжки из брусничного листа, который усиливает противовоспалительное действие сабельника. Особенность брусничного листа состоит в том, что арбутин, содержащийся в нем, должен преобразовываться в гидрохинон, который и обеспечивает

противовоспалительное действие. Но это возможно лишь в щелочной среде, поэтому перед приемом брусничного листа нужно выпить полстакана щелочной воды - боржоми, эссентуки или раствор питьевой соды (из расчета 1 ч. ложка на стакан кипяченой воды).

Лечение артритов проводится по такой схеме. Пациенты, переносящие укусы пчел без аллергии, принимают 10-15 сеансов пчелоужалений через день. Ежедневно пьют настойку сабельника - по 1 ч. ложке 3 раза до еды. Дополнительно принимают и водно-спиртовой экстракт брусничного листа (за 10-15 минут до приема экстракта необходимо выпить щелочную воду). Через день делают компрессы из настойки сабельника на больной сустав или втирают ее в сустав. Из настойки подмора пчел через день ставят компрессы, чередуя их с компрессами из настойки сабельника. Общий курс лечения - 1-1,5 месяца.

В последнее время при таком комплексном лечении фитотерапевты с успехом применяют еще и втирание в сустав настойки окопника лекарственного.

Настойка подмора пчел повышает эффективность лечения суставов - заметно уменьшается боль, улучшается подвижность суставов, увеличивается амплитуда движений.

При аллергии на яд пчел пчелоужаление исключается. В этом случае вместо него используется цветочная пыльца (по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды, причем 2-3 минуты ее надо подержать во рту и лишь затем проглотить) или пчелиная перга (так называемый «пчелиный хлеб»). Лучший вариант лечения артритов - комплексный.

Пчелоужаления особенно эффек-

тивны при артритах ревматического характера, трудно излечиваемых обычными методами, при других ревматических заболеваниях. Дело в том, что в ответ на воздействие пчелиного яда, особенно при постановке пчелы на специфические точки, организм отвечает мощным выбросом в кровь стероидных гормонов.

Кстати, некоторые пациенты,

мучаясь от нестерпимой боли в суставах, боятся укусов пчел. Те, кто прошел через такое лечение, утверждают, что к этим укусам можно быстро привыкнуть.

Сейчас апитерапия с проведением пчелоужалений - не такая редкая процедура. Делать ее можно круглый год.

Хмель уменьшит страдания

Страдания при артрите, а также артрозе поможет уменьшить хмель.

Высушенные шишки хмеля измельчите в порошок и смешайте с розовым маслом в пропорции 1:10. Смесь доведите до кипения и дайте покипеть на медленном огне 30 минут. Затем охладите и перелейте средство в стеклянную банку.

Натирайте суставы 3 раза в день;

когда боли пройдут - 1-2 раза в неделю.

Розовое масло продается в аптеке, но его можно приготовить и самостоятельно.

Целый стакан лепестков светлой розы залейте растительным маслом, подержите 15-20 минут на водяной бане, затем охладите и процедите.

А. ХАЕВА, г. Иркутск.

Яйцо и чеснок от полиартрита

Для тех, кто страдает полиартритом, хочу предложить пару действенных рецептов.

Сырое яйцо положите в стакан и залейте уксусной кислотой (столовым уксусом), чтобы яйцо было полностью покрыто. Завяжите стакан целлофаном и поставьте в темное место на 5-6 дней. За это время скорлупа растворится, а пленка нет. Деревянной палочкой проткните пленку и размешайте яйцо. Затем снова завяжите стакан целлофаном и поставьте в темное место еще на 5-6 дней.

Готовое средство будет похоже

на майонез. При смазывании им больных суставов может ощущаться легкое жжение. Эта растирка хорошо помогает и при артрозах коленных суставов.

А вот еще рецепт от ревматоидного полиартрита.

0,5-литровую банку на треть заполните измельченным чесноком и залейте доверху водкой. Настаивайте 2 недели. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Всего надо выпить 3-5 банок чесночной настойки.

В. МАЛЬЦЕВА, Удмуртия.

Лечусь золотым усом

Хочу рассказать, как я лечу суставы.

Приготовила я масло из золотого уса и настойку сабельника. Оба лекарства смешала и полученным составом лечу суставы. А еще самомассаж хорошо помогает.

Масло из золотого уса для массажа готовят так: из стеблей и листьев растения отжимают сок, жмых сушат, а затем заливают растительным маслом (1 часть жмыха, 3 части масла). Настаивают в теплом и темном месте 3 недели, процеживают и масло готово.

Масло я использую для растираний при остеохондрозе, радикулите, артрите, артрозе, а также для лечения кожных заболеваний.

Из сока золотого уса я делала мазь на основе детского крема (можно вазелина, свиного жира - что есть под рукой) - 1 часть сока и 3

части крема. Применяла так же, как и масло.

Можно приготовить лечебный настой: 1 крупный лист (20 см) залить 1 л кипящей воды, настаивать, укутав, 24 часа. Пить по полстакана за 30 минут до еды при заболеваниях поджелудочной железы, желудочно-кишечного тракта, заболеваниях печени, при диабете, простуде, полезен настой и суставам.

Настой можно заменить отваром. Для отвара используют все части растения. Сырье измельчают, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают с огня, укутывают и дают настояться 12 часов.

Лечила я свою тетю, которая ходила с палочкой, а теперь передвигается без опоры.

Т.МАРЧЕНКО,
ст. Михайловская
Краснодарского края.

Артралгия и ее виды

Недавно я был у врача и оказалось, что у меня артралгия. Я понял только, что это боли в суставах. Расскажите, пожалуйста, об артралгии.

Б.ТРОПИНИН, Кузнецкий район Пензенской области.

Действительно, можно долгое время не подозревать о больных суставах или о симптомах какого-нибудь серьезного заболевания, на которые и указывает артралгия. Суставной синдром, протекающий в форме артралгии, характеризуется отсутствием каких-либо внешних

признаков поражения суставов (припухлости, деформации, гиперемии или гипертермии), болезненности, и даже при рентгенологическом исследовании не всегда удается заподозрить патологическое развитие артралгии.

Прежде чем поставить такой

диагноз, врач определяет характер патологического процесса. Воспалительный тип боли в суставах является признаком первичного вовлечения в патологический процесс синовиальной оболочки (соединительной ткани, которая выстилает полость сустава), механический дегенеративно-дистрофического поражения хряща. Связь локальной боли в суставе с движениями типична для поражения сухожилий.

Существуют следующие основные виды артралгического синдрома:

артралгия, возникающая при острых инфекционных заболеваниях;

острая артралгия, как рецидив артрита;

артралгия после перенесенных ранее любых острых воспалительных заболеваний и травм суставов.

Артралгия при острой инфекции часто проявляется на фоне лихорадки. Больные обычно жалуются на ломоту в суставах конечностей, но подвижность их не нарушена. Артралгия обычно исчезает через несколько дней по мере уменьшения инфекционно-токсических проявлений основного заболевания.

В случае **острой артралгии**, обусловленной поражением синовиальной оболочки, суставы также могут не иметь внешних воспалительных изменений, которые могут появиться на более поздних стадиях заболевания.

При ревматизме суставной синдром в форме артралгии может быть основным клиническим проявлением болезни. Боль в суставах беспокоит и днем, и ночью, движения в пораженных суставах ограничены. Артралгия может привести к полному обездвиживанию больного. В зависимости

от характера заболевания артралгия продолжается от нескольких дней до месяцев.

Артралгия может быть проявлением острого артрита, который нередко отмечается в острой фазе бруцеллеза, во время болезни Лайма, вирусного гепатита, краснухи, при злокачественных новообразованиях, на ранних стадиях артритов, а также диффузных болезней соединительной ткани (особенно при системной красной волчанке), системных васкулитов, при остром саркоидозе, узловатой эритеме, аутоиммунных заболеваниях.

В случае **артралгии у больных острой ревматической лихорадкой и системной красной волчанкой** признаки воспалительного процесса в суставах резко выражены.

Поражение суставов у онкологических больных иногда проявляется лишь медленно нарастающей артралгией. У больного происходит формирование «пальцев Гиппократа» (синдром Мари-Бамбергера: утолщение фаланг пальцев по типу «барабанных палочек»). Постепенно формируется стойкий болевой синдром воспалительного типа. Часто происходит вовлечение мелких суставов кистей, иногда с ограничением их подвижности и утренней скованностью. Боль в суставах усиливается к вечеру.

Постепенно появляющаяся боль в суставах может длительное время оставаться единственным симптомом дегенеративно-дистрофических заболеваний. Пациенты отмечают механический тип болей: тупые, ноющие, возникающие при значительной нагрузке на пораженные суставы. Возможны также боли в суставах в первой половине ночи (так называемая суставная мигрень).

Боли отличаются метеозависимостью. В ряде случаев артралгия сопровождается хрустом в суставах во время движений. Артралгия может привести к патологическим процессам в костях, к деформации скелета.

Артралгия в крупных суставах, главным образом нижних конечностей, может быть симптомом туберкулезного артрита.

Длительно сохраняется **артралгия после приступа псевдоподагры** у больных хондрокальцинозом. Это объясняется повышенной чувствительностью рецепторного аппарата пораженных ранее суставов. Обычно в таких случаях на рентгенограмме выявляются признаки вторичного деформирующего остеоартроза.

Что полезно, а что вредно при болезнях суставов?

РЕЖИМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Полезно: упражнения на растягивание, повышающие эластичность и силу мышц, плавание, ходьба, занятия на тренажерах (но только с инструктором и без осевой нагрузки на суставы и позвоночник).

Вредно: длительное пребывание стоя, бег, прыжки, теннис, упражнения через боль, подъем тяжестей, рывковые упражнения.

ПИТАНИЕ

Полезно: свежие овощи, фрукты, зерновая клетчатка (отруби, цельное зерно).

Вредно: животные жиры, мучное, копченое, острое.

А при подагре ограничивается употребление продуктов, содержащих пурины (мясо, рыба, фасоль и горох, молочные продукты, томаты).



ФИТОаптека

В мае наступает прекрасная пора лечения больных суставов свежими листьями ландышей. Заварите 2-3 пригоршни срезанных листьев (рвать листья ландышей нельзя - повредите корневую систему) в ведре крутым кипятком и настаивайте в течение 1 часа под крышкой. Парьте больные руки и ноги в настое ландыша, потом тепло укутайте их. Суставная ноющая боль пройдет.

Н.ПАВЛОВА, Бабаевский район Вологодской области.

Артрит? Артроз? Не вопрос!

Серия парафиносодержащих устройств «Физомед-Артро» - новейшая российская разработка, благодаря которой у людей, страдающих артритами, артрозами и другими заболеваниями суставов, появилась возможность эффективно лечиться, не подвергая свой организм риску осложнений и побочных действий.



Рег. удостовер.
Минздрава РФ
№ 29/12071003/5948-04

- Устройства «Физомед-Артро» представляют собой эластичные хлопчатобумажные наколенники, налокотники и т.п.: с лечебными парафиносодержащими элементами.
- «Физомед-Артро» - это абсолютно новый подход к лечению заболеваний суставов, суть которого заключается в глубоком проникающем воздействии лечебных элементов устройства на метаболические (обменные) процессы в суставных тканях.

Устройства «Физомед-Артро» оказывают комплексное воздействие на больной сустав:

- снимают боль,
- стимулируют процессы регенерации (восстановления) хрящевой ткани,
- снимают воспаление и отек,
- способствуют восстановлению подвижности.
- улучшают питание хряща,

Применение «Физомед-Артро» дает эффект, сравнимый с результатом целого комплекса обычных лечебных мероприятий!

НПО «ФИЗОМЕД» ТАКЖЕ ПРОИЗВОДИТ СЛЕДУЮЩИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ИЗДЕЛИЯ:

- ☒ **ФИЗОМЕД** для лечения мочекаменной болезни и пиелонефрита.
- ☒ **ПРОСТАЛОНГ-ФИЗОМЕД** для лечения простатита.
- ☒ **ВЕЗИКУР-ФИЗОМЕД** для безоперационного лечения желчнокаменной болезни.

В Нижнем Новгороде устройство «Физомед» вы сможете приобрести в аптеке № 83 по адресу: ул. Октябрьской Революции, д. 37, тел.: 245-64-16, 240-96-90.

Узнать о том, в какой из аптек вашего города реализуется устройство «Физомед», вы сможете по телефону 8-800-555-0-543 (звонок без оплаты).

Заказать устройство «Физомед-Артро» наложенным платежом вы можете по адресу: 105064, г. Москва, а/я 414, 000 «Физомед» (для жителей России).

Консультация врача по телефону 8-800-555-0-543 (звонок без оплаты).

Отзывы врачей, применяющих данное устройство в своей практике, информацию о других медицинских средствах, выпускаемых компанией «Физомед», вы можете прочитать на нашем сайте: www.fizomed.ru

ПЕРЕД

ЗНАКОМЬСЯ

ИНСТРУКЦИИ

Протезирование сустава

Я много лет страдаю от хронического артрита. После лечения наступает улучшение, но потом - опять настаивает невыносимая боль. Может быть, следует прибегнуть к хирургическому лечению?

С. ЛЕСУН, Нижнеомский район Омской области.

Когда сустав разрушен и обездвижен, врачи рекомендуют своим пациентам хирургическое лечение. Консервативное лечение в таких случаях – неоправданная трата средств и времени пациента. Пораженный сустав перекладывает нагрузку при движении и опоре на здоровые суставы и позвоночник. Это путь к артрозу других суставов и

грыжам межпозвонковых дисков.

Современная медицина предлагает выполнить полное или частичное протезирование сустава. Операции по протезированию выполняются давно, методики операции и послеоперационной реабилитации отработаны и адаптированы для пожилых людей со свойственными их возрасту сопутствующими болезнями.

Мифы о суставных заболеваниях

Миф 1. Больные суставы – удел людей лишь пожилого возраста.

Смотря о какой группе болезней опорно-двигательного аппарата идет речь. Дегенеративно-дистрофические заболевания, к которым относится и распространенный артроз, связанные с изношенностью межсуставных хрящей, действительно чаще встречаются у людей среднего и старшего возраста.

Болезни суставов воспалительного характера (ревматоидный, реактивный артрит и др.) могут настичь человека в любом возрас-

те. Да и артроз в последнее время помолодел.

Миф 2. Болезнями опорно-двигательной системы страдают преимущественно мужчины.

Женщины подвержены ревматическим заболеваниям гораздо больше мужчин. Всеми виной – особый защитный механизм, который выработался у женщин в процессе эволюции и который нередко провоцирует возникновение чрезвычайно острых иммунных реакций на различные воспалительные процессы в организме. Особенно после наступления менопаузы, когда ис-

чезает естественная гормональная защита.

Миф 3. Болезни суставов – следствие травм.

Отчасти это так, особенно если речь идет об артрозе. Больше всего достается спортсменам и людям с избыточным весом. Из-за постоянных перегрузок хрящ, покрывающий поверхность суставов, изнашивается, растрескивается, истончается.

Но реактивные артриты – это всегда результат перенесенной инфекции. Чаще всего хламидиоза, грозного внутриклеточного паразита, поражающего мочеполовую систему и различные ткани (в том числе суставные). Чаще всего эта инфекция проникает в организм при половом контакте, но заразиться можно и вытираясь чужим полотенцем или мочалкой.

На втором месте после реактивных артритов мочеполового происхождения – артриты, связанные с некоторыми кишечными инфекциями. Мучаясь от боли в колене, вспомните, не перенесли ли вы незадолго до этого кишечное расстройство. Для врача-ревматолога подобная информация может иметь решающее значение в определении тактики вашего лечения.

Миф 4. Больные суставы всегда болят.

А еще хрустят и щелкают, что свидетельствует не только об изношенности межсуставных хрящей, но и об образовании костных отростков, которыми, как шипами, обрастают лишённые естественной амортизации суставные поверхности. Цепляясь друг за друга, эти наросты как раз и производят неприятный скрип. К сожалению, потенциальные пациенты ревматолога на этот первый сигнал неблагополучия часто не

обращают внимания, в то время как артроз пока незаметно вершит свою разрушительную работу. При этом никакой боли до поры до времени может и не быть.

Чего не скажешь об артритах, заявляющих о себе резкой болью, припухлостью, покраснением кожи вокруг больного сустава, повышенной температурой. В запущенном состоянии артрит инфекционного происхождения переходит в хроническую форму, когда и диагностировать, и лечить его очень сложно. Человек может не чувствовать себя больным и даже не подозревать, что у него больные суставы.

Ревматологи не устают повторять: даже в случае временного улучшения начатое лечение необходимо довести до конца.

Миф 5. Предвидеть развитие болезней опорно-двигательного аппарата невозможно.

Можно, если научиться прислушиваться к своему организму. В первую очередь нужно обращать внимание на характер болей. При артрозе чаще всего страдают суставы ног (тазобедренные, коленные, голеностопные), на которые приходится максимальная нагрузка. Другая отличительная черта артроза – механический ритм боли, возникающей во время движения.

Ревматоидный артрит заявляет о себе острой болью в суставах кистей и стоп, как правило, симметричной.

Болевые ощущения при реактивном артрите инфекционного происхождения чаще носят асимметричный характер: ноют не оба сустава, а один. Боль шествует, словно по ступенькам лестницы, с ноги на ногу. Подтвердить диагноз поможет рентгенологическое исследование.

Миф 6. Болезни суставов – это приговор.

Запущенный артроз или ревматоидный артрит вылечить окончательно невозможно. Но при грамотном и постоянном поддерживающем лечении противовоспалительными препаратами, лекарствами, стимулирующими регенерацию хряща, влияющими на иммунные процессы, можно затормозить их развитие.

Лечение нужно начинать как можно раньше – препаратами, воздействующими на иммунитет, и антибиотиками.

Миф 7. Справиться с напастью поможет диета.

Никаких специальных диет при болезнях опорно-двигательного аппарата (за исключением подагры, когда нужно ограничить потребление ряда пищевых продуктов и алкоголя) нет. Что действительно полезно

ввести в свой ежедневный рацион тем, у кого болят суставы, так это богатые хондропротекторами (вещества, улучшающие структуру хряща) куриные и мясные хрящи. Много полезных для пострадавшего сустава веществ содержат в себе рыбные блюда. Поэтому в странах, чья национальная кухня включает в себя морепродукты, и процент артрозов гораздо ниже.

Миф 8. После визита к ревматологу о занятиях спортом можно позабыть.

Гиподинамия больным суставам вредна не меньше, чем здоровым. Занятия такими видами спорта, как плавание, лыжи и велосипед, укрепляют мышечный каркас, улучшают обмен веществ в больном суставе и не дают ему заостенеть. А вот о беге, прыжках, приседаниях и поднятиях тяжестей действительно придется забыть.

Лечит ольха

Ольховые шишки и кора обладают противовоспалительным и болеутоляющим действием.

При артрите приготовьте настойку. 2 ст. ложки измельченной коры ольхи или 10 ольховых шишек смешайте с 2 ст. ложками измельченной коры осины и залейте стаканом кипятка. Держите на слабом огне 20 минут, процедите и добавьте в теплый отвар 0,5 стакана водки и 3 ст. ложки растительного масла. Все тщательно перемешайте - лечебное средство готово. Втирайте его ежедневно перед сном в больные суставы, укутывая затем их шерстяной тканью.

При суставном ревматизме 2

ст. ложки измельченной коры ольхи залейте стаканом кипятка. Доведите до кипения, кипятите 10 минут. Затем настаивайте в течение 30 минут и процедите. Принимайте настой 3 раза в день по 1 ст. ложке.

1 ст. ложку измельченных ольховых шишек залейте стаканом кипятка и, укутав, настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте настой 3 раза в день по 1 ст. ложке.

При подагре 1 ч. ложку измельченных шишек ольхи залейте 0,5 стакана водки, настаивайте 2 недели, процедите. Принимайте при обострениях по 20 капель настойки 3 раза в день.

■ Кстати

Новые данные исследований показывают, что психологический стресс во много раз повышает риск развития ревматоидного артрита. Такие данные были получены в ходе большого исследования, проведенного в Швеции.

Ревматоидный артрит относится к так называемым психосоматическим заболеваниям, в развитии которых одну из ведущих ролей играют психологические факторы. Поэтому и лечение этого заболевания должно включать в себя не только медикаментозные и физиотерапевтические методы, но и психотерапевтическую помощь пациентам.

Цикорий на суставы

Всем, кто страдает от сильных суставных болей, советую лечиться компрессами из цикория. Помогают они быстро.

2 ст. ложки измельченных и промытых корней цикория залейте стаканом кипятка, дайте настояться (до остывания). Затем сложите в несколько сло-

ев чистую ткань или марлю, смочите в настое корней цикория, приложите к больному суставу, а сверху положите целлофан и зафиксируйте компресс теплым платком. Держать этот компресс нужно в течение 30 минут. Боль уходит сразу.

О.КУЛЕШИНА, г. Саратов.

Полезный совет

Сделайте из лаврового листа масло, которое поможет при лечении тазобедренных суставов. Рецепт такой. 2 крупных листа лаврушки смолоть в кофемолке и добавить полстакана растительного масла. Смесь перемешать и поставить на 30 минут нагреваться на водяной бане. Полученное средство втирать в больные суставы при их воспалении.

Д.МАЛЫШКО, г. Бор Нижегородской области.



ФИТОаптека

От болей в коленях измельчите в кофемолке 1 ч. ложку ягод можжевельника и 5 листиков лаврушки, перетрите со 100 г сливочного масла. Этой мазью растирайте больные суставы.

Н.УТИНА, Тверская область.

Артроз

Отчего уродуется сустав?

К развитию такого дистрофического заболевания суставов, как артроз, приводят наследственная предрасположенность и биомеханические нарушения.

Каждый сустав в нашем теле рассчитан природой на строго определенные нагрузки, объем и направленность движений. Эти движения обеспечиваются согласованной работой мышц, что, в свою очередь, обеспечивается несколькими отделами нервной системы. Согласованную работу мышц могут нарушить многие факторы: это хронические боли в животе, травмы, перенесенные даже много лет назад, операции, сотрясение головного мозга, воспаление легких, депрессивные и тревожные состояния, другие заболевания, да и просто малоподвижный образ жизни или бытовая перегрузка. Отклонение в регуляции движения приводит к повреждению сустава.

Как правило, это повреждение совсем незначительное и поначалу практически незаметное, но оно повторяется при каждом движении и неуклонно разрушает сустав, что и приводит к дегенерации. С течением времени ресурс неблагополучия накапливается, а затем после небольшой провокации (неловкое движение, физическая нагрузка) возникает боль и ограничение подвижности.

Артроз – дистрофическое заболевание суставов, связанное с медленной дегенерацией и разрушением внутрисуставного хряща. С течением времени начинается перестройка суставных концов костей, воспаление и дегенерация околосуставных тканей. Артроз тазобедренных суставов называют коксартрозом, остеоартроз коленных суставов называют гонартрозом.

Характерные симптомы – боль при нагрузке, стихающая в покое, ограничение подвижности и хруст в суставе, напряжение мышц в области сустава, возможно периодическое появление припухлости, постепенная деформация сустава.

Без правильного лечения подверженный артрозу сустав не только разрушается сам, но и нарушает биомеханику позвоночника и других суставов. Поэтому лечение у ревматолога следует начать как можно раньше. **На ранних стадиях артроз можно остановить.**

Почти всегда удается улучшить состояние пациента: полностью снять боли в суставах или уменьшить их до допустимого предела, увеличить подвижность суставов. Конечно же, если сустав не разрушен и не требует хирургического лечения. Тем не менее без поддерживающего лечения артроз может прогрессировать.

Полезный совет

При артрозе нужно нарезать большой горький перец вместе с семенами, добавить измельченный лист алоэ (перед этим не поливайте его 2 недели), 1 ст. ложку сухого чистотела или 2 ст. ложки измельченного свежего и залить смесь 0,5 л водки. Настаивать 3 недели, ежедневно встряхивая.

Когда настойка будет готова, процедите и смазывайте ею больные суставы. После растирки укутывайте проблемные места потеплее и ложитесь в кровать. Через 20-30 минут боль станет стихать и отек спадет.

Использованное сырье не выбрасывайте, а прикладывайте к косточкам на стопах.

Л. НИКИТЕНКО, г. Щекино Тульской области.

Остеоартроз

Мне 57 лет, я пенсионерка. Обращаюсь к вам с большой просьбой: расскажите, пожалуйста, об остеоартрозе. Как лечить это заболевание? По каким признакам можно узнать начало болезни?

Т. ФИЛИППОВА, г. Неман Калининградской области.

По статистике, только 1 из 5 пенсионеров имеет здоровые суставы. У остальных есть проблемы. И чаще всего эти проблемы создает остеоартроз – недуг, который в народе обычно называют отложением солей. Но соли на самом деле никуда не откладываются, просто суставной хрящ становится менее прочным и разрушается. А в результате – боли, нарушение движения и деформация суставов.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Остеоартроз возникает по многим причинам. Это может быть врожденное недоразвитие (дисплазия) сустава, различного рода перегрузки, травмы (травматический артроз). Так, артроз коленного сустава чаще развивается у шахтеров, футболи-

стов; артроз локтевых и плечевых суставов у людей, работающих с отбойным молотком; артроз мелких суставов кистей у секретарей, вынужденных подолгу работать на клавиатуре компьютера; артроз голеностопных суставов у балерин, и т. д.

Возникновению болезни могут способствовать любые нарушения обмена веществ, эндокринные расстройства. Именно поэтому недуг быстрее развивается у женщин, страдающих сахарным диабетом, заболеваниями щитовидной железы, лишним весом, а также в климактерическом периоде.

Играют роль и вялотекущие инфекции, и наследственность.

Существует также так называемый идиопатический, или возраст-

ной, артроз, связанный со старением суставного хряща. Постепенно часть волокон хряща стирается, а новых взамен не образуется. В результате хрящ становится более ломким и менее приспособленным к нагрузкам. По мере развития заболевания изменяется костная ткань (находится над хрящом), по краям сустава появляются костные выросты.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Один из первых признаков остеоартроза - боль. Боли могут возникать при ходьбе, наклонах, приседании и т. д. Выраженность боли может быть различной. Сильная боль, как правило, возникает при воспалении сустава или окружающих тканей (мышц, сухожилий, сумок), когда кусочки разрушенного хряща попадают в полость сустава и раздражают его внутреннюю оболочку. Кстати, боль ощущается обычно ночью и усиливается при любых движениях сустава.

В начале заболевания боль слабая, возникает только при высоких нагрузках на сустав (при длительных ходьбе, беге, стоянии на ногах и т. д.). Если дать суставу отдых, то боль проходит. Но со временем снова усиливается и беспокоит уже непрерывно.

В зависимости от того, какие суставы поражены, различают несколько форм артроза. При начальной форме в процесс вовлекаются мелкие суставы кистей и стоп. На пальцах образуются плотные узелки (костные выросты). При этом суставы долгое время работают по-прежнему, не причиняя болевых ощущений.

Если же поражены суставы больших пальцев рук, это сразу сказывается на движениях руки: становится неудобно держать предметы, писать и выполнять ряд других действий.

А если поражаются коленные или тазобедренные суставы, то нарушаются функции нижних конечностей. Иногда во время ходьбы в одном из крупных суставов возникает резкая боль и дальнейшее движение становится невозможным.

КАК ЛЕЧИТЬ?

На сегодняшний день считается, что остеоартроз неизлечим. Те нарушения, которые произошли в суставе, обратным изменениям не поддаются. Но дальнейшее прогрессирование артроза все же можно предупредить.

Во-первых, пересмотрите свое меню. Исключите мясную, жирную, сладкую пищу, не переедайте, особенно на ночь, и постарайтесь есть небольшими порциями 4-5 раз в день. Воздерживайтесь от чрезмерного употребления соли. Старайтесь кушать больше овощей, фруктов, ягод, молочных продуктов, выпивайте не менее 2,5 л жидкости в день.

Попробуйте похудеть, тогда, скорее всего, у вас долго не будет обострений артроза.

Во-вторых, уменьшите нагрузки на больные суставы. Если у вас повреждены нижние конечности, то постарайтесь избегать длительных марш-бросков. Не поднимайте тяжести, не копайте грядки.

Если вас беспокоят суставы на руках, то не носите тяжелых сумок (более 3 кг), не отжимайте белье вручную.

Для укрепления мышечного корсета больных суставов старайтесь ежедневно выполнять специальные упражнения. Ведь движение стимулирует кровообращение в суставе, а значит, к нему поступает больше кислорода и питательных веществ. Полезны небольшие пешие прогулки

(ежедневно по 20-30 минут), катание на лыжах, плавание.

При артрозе вредно заниматься бегом, прыгать, резко приседать, долго сидеть или стоять в одном положении, сидеть на корточках. Все это ускоряет развитие болезни.

Из лекарственных препаратов применяются хондропротекторы. Они влияют на течение болезни, стимулируют восстановление собственного хряща. Хондропротекторы обычно вводятся в полость сустава в виде инъекций, но можно применять их также в форме таблеток или порошка. Основными препаратами этой группы являются хондроитин сульфат и глюкозамин, а также гиалуроновая кислота.

Хондроитин сульфат и глюкозамин являются естественными компонентами внутрисуставного хряща, и поэтому эти лекарства желательно принимать длительно. Под их маркой очень часто продаются пищевые до-

бавки, хондропротективный эффект которых редко бывает доказан. В связи с этим нужно принимать только те лекарственные препараты, которые назначены врачом.

Препараты гиалуроновой кислоты выполняют роль искусственного хряща. После введения лекарства человек чувствует себя комфортно, но со временем препарат вымывается из организма и боль возвращается. Поэтому такое поддерживающее лечение нужно проводить постоянно.

Эффективны физиотерапия, иглорефлексотерапия, массаж, которые улучшают кровообращение и питание хряща, снимают болезненный спазм мышц.

Операцию проводят при далеко зашедшем заболевании (IV стадии), когда консервативное лечение (лекарства, физкультура) уже не помогает. В этом случае хирурги заменяют изношенный сустав на искусственный.

Пяточная шпора

Расскажите, пожалуйста, отчего появляются пяточные шпоры? Какие существуют методы лечения этого заболевания?

К. ЗАБУБЕНИНА, Нижегородская область.

Пяточная шпора (костное разрастание на подошвенной поверхности пяточной кости) возникает по разным причинам. Наиболее распространенные среди них - избыточный вес, продольное плоскостопие, ношение тесной неправильной обуви, нарушение обмена веществ или кровообращения, хронические заболевания суставов, травмы пяточной кости, артроз.

Традиционная медицина успешно лечит пяточные шпоры нестероидными противовоспалительными препаратами, мазями, гелями местного действия, фонофорезом с гидрокортизоном, криотерапией.

Применяются также парафиновые аппликации, грязелечение, ультразвуковая и лазерная терапия; проводятся различные мероприятия, направленные на улучшение крово-

снабжения в тканях стопы: теплые ванны с морской солью, мылом, содой, массаж мышц стопы и голени, лечебная гимнастика.

При пяточной шпоре назначаются индивидуальные ортопедические стельки, а также специальная ортопедическая обувь.

Один из новых методов лечения ударно-волновая терапия. Она

снижает болевую чувствительность, улучшает кровообращение, дробит окостеневшие участки, уничтожая их. Правда, к этой процедуре есть ряд противопоказаний. Это наличие опухолей, нарушение свертываемости крови, беременность.

Консервативное лечение дает хороший результат, но если эффекта нет, проводят операцию.

Полезный совет

Моя соседка боролась со шпорами, применяя различные рецепты. И вот одно средство помогло ей избавиться от этой напасти всего за 3 дня. Советую его и вам.

Нужно взять гранат, разрезать пополам, вынуть зерна, а шкурку на ночь приложить к пятке, прибинтовав. Такую процедуру делают до выздоровления.

Г. АВРАМИШИНА, г. Омск.

Орехи убрали шпору

Однажды, надевая сапоги, я почувствовала резкую боль в пятке и обнаружила на ней странный нарост. Оказалось, это дала о себе знать пяточная шпора. Никогда не думала, что стану «счастливой» ее обладательницей.

От врача я узнала, что эта болезнь возникает из-за нарушений обмена веществ, но если вовремя начать лечение, то можно от нее избавиться. Мне повезло, я смогла обуздать недуг и сейчас чувствую себя хорошо. Хочу поделиться своими рецептами с читателями.

Я ежедневно прикладывала к больному месту лепешку из ядер грецких орехов. Орехи измельчала в порошок, разводила водой до консистенции густой сметаны. Ореховую лепешку укрепляла на ноге с помощью пластыря. Также во время этого лечения пила настой из перегородок грецких орехов.

Для приготовления настоя 1 ст. ложку измельченных перегородок заливала 1 стаканом холодной воды и кипятила на медленном огне 25 минут, настаивала и процеживала.

А еще я каждый вечер в течение 3

недель парила ноги в горячей воде с содой (на 2 л воды брала 1 ст. ложку соды). После этого насухо вытирала ноги и накладывала на пятку компресс из настоя чайного гриба. Как

только компресс высыхал, я меняла его на новый. Эти способы я чередовала и наконец добилась успеха.

**Т. ПОНОМАРЕВА, г. Володарск
Нижегородской области.**

Шпора и шипица

Объясните, пожалуйста, какая разница между пяточной шпорой и шипицей?

М. ГОРБУНОВА, п. Новосмолинский Нижегородской области.

Пяточная шпора и так называемая шипица не имеют между собой ничего общего, кроме того, что образуются на подошве стопы.

Шпора это костное разрастание на подошвенной поверхности пяточной кости, а шипица - доброкачественное новообразование кожи, которое вызывается вирусом

папилломы человека. Чтобы избежать возникновения шипицы, нужно укреплять иммунитет, не допускать повреждений кожи, не надевать чужую обувь, не ходить босиком в бассейнах, банях.

Пяточную шпору лечит ортопед или хирург, а шипицу врач-дерматолог или дерматокосметолог.

Смола, бумага, фольга...

Хочу рассказать о своем опыте лечения пяточной шпоры.

Долгое время я ходила и хромила, так как на пятках были шишки, как каблочки. Однажды незнакомая бабушка, узнав про мою беду, подсказала лечение.

Нужны смола и плотная бумага. Я, например, брала такую, из которой сделаны мешки для цемента. Бумагу надо разрезать на квадратики по размеру пятки и на середину каждого квадратика налить понемножку смолы. Смолу перед этим нужно растопить в какой-нибудь

жестяной банке. Получившиеся «лейкопластыри» приклеивать к больному месту, надевая сверху носочки.

1 квадратик можно носить в течение 2-3 дней, после следует заменить его на новый. Пятки при этом становятся черными, но это не страшно, потом все отмоется.

Вот такое простое лечение помогло мне забыть о пяточной шпоре, с тех пор прошло уже 15 лет, а болезнь больше не возвращается.

**Т. ЖАРИКОВА, п. Шумилино
Витебской области, Беларусь.**

Шпоры на пятках лечатся за неделю, если положить на больные места фольгу от чая или от шоколада (только российского) и надеть носки.

Фольгу не убирайте на ночь. Даже не заметите, как шпоры исчезнут.

Ф. АСЫЛБАЕВА,
г. Стерлитамак, Башкортостан.



ФИТОаптечка

При болях в суставах растирайте больные места керосиновой настойкой зеленых грецких орехов.

Готовить ее надо так: заполнить поллитровую банку измельченными грецкими орехами, залить их доверху керосином и настаивать 2 недели, затем процедить.

В. ФЛЕГОНТИН, г. Челябинск.

Как я избавилась от шпоры...

Когда мне было 45 лет (теперь я уже пенсионерка), я впервые столкнулась с таким неприятным явлением, как пяточная шпора.

Заболела правая нога, вернее пятка. Сначала боли были несильные, но с каждым днем становились все ощутимее. Дошло до того, что я не могла ничего надеть на ноги без слез. Тогда я еще не знала, что беспокоит меня шпора, которую нужно удалять. Но я отказалась от операции, потому что испугалась. Да и работу не оставишь.

Стала лечить ногу народными средствами, слушала советы. Но рецепты не помогали, на ногу нельзя было ступить, обуваюсь — плачу.

В общем, мучилась я до тех пор,

пока не попался мне в руки старый журнал, в котором я вычитала совет одной женщины, как избавиться от пяточной шпоры. Я решила воспользоваться ее рецептом. И что вы думаете, за 13 дней я избавилась от шпоры, и больше она ни разу меня не беспокоила.

Нужно ежедневно, без перерыва, в течение 16 дней делать такую процедуру: налить в тазик горячей воды и опустить в нее ногу (точнее пятку), держать в горячей воде столько, сколько можно вытерпеть (когда вода начнет остывать, подлить горячей). Процедура длится 20-25 минут. Потом ногу надо хорошо просушить полотенцем и тут же смазать пятку йодом, затем надеть носки, обернуть стопу полиэтиленовым пакетом и за-

мотать теплым платком. После этого лечь в постель и желательно не вставать до утра. Утром повязку с ноги снять, ногу не мыть, а пятку хорошо смазать вазелином или кремом.

Рецепт этот проверенный, и я верю, что он поможет всем, кто им воспользуется.

**Е. ИСТОМИНА, г. Партизанск
Приморского края.**

От пяточной шпоры я избавилась 9 лет назад с помощью простого средства.

Наломала сухих стеблей топи-
намбура (земляной груши), который

растет у меня по краю участка. 8-литровую кастрюлю заполняла до половины этими стеблями, заливала водой и кипятила 20 минут. Затем остужала до терпимой температуры и парила ногу. Потом хорошенько вытирала, надевала носок и ложилась спать (процедуру проводила на ночь). На следующий вечер готовила новый отвар и опять парила ногу.

Я вылечилась за 4 дня. Но если болезнь запущена, то для достижения результата времени понадобится больше.

**М. СКРЯБИНА,
Брестская область, Беларусь.**

■ Кстати

После курса лечения пяточной шпоры важно поддерживать правильную биомеханику стоп: носить мягкие ортопедические стельки и поддерживать позвоночник в здоровом состоянии: гимнастика, мануальная терапия, массаж, плавание.

Полезный совет

От шпор на пятках я советую на ночь прикладывать к больным местам старое «ржавое» соленое сало. Мне было достаточно сделать так 3 раза, чтобы шпора прошла.

А. ЗЫРЯНОВА, п. Заозерный Алтайского края.

Народные способы лечения шпоры

Для лечения пяточной шпоры существует масса народных средств. Приведу самые распространенные.

Лечитесь, не отчаивайтесь, какой-нибудь рецепт вам обязательно поможет.

◆ Разрежьте пополам головку репчатого лука, посередине накапайте дегтя и прикладывайте к больному месту.

◆ Несколько красных горьких перчинок высушите, перемелите. Насыпьте щепотку этого жгучего порошка в носок и ходите весь день. Облегчение наступает уже через несколько дней, а через неделю-двух боли пройдут.

Можно также в носки положить картофельный крахмал, красный молотый перец или чесночную кашицу.

◆ Нарезьте 100 г несоленого свиного сала (или возьмите такое же количество смальца), добавьте 1 разбитое куриное яйцо со скорлупой, влейте 100 мл столового уксуса. Полученную смесь тщательно перемешайте и поставьте в темное место на 21 день, периодически помешивая, пока не образуется однородная эмульсия с резким запахом.

Пятку попарьте в горячей воде и наложите готовое средство на всю подошву (не только на больное место), прикрыв ее ватой и завязав бинтом. Если будет жечь, то смойте эмульсию теплой водой. Делать такой компресс нужно в течение 3-5 дней. При необходимости процедуру повторите через 3-4 дня.

◆ Мед смешайте с пшеничной мукой в одинаковой пропорции, получится кашицеобразная паста.

Ногу распарьте в горячей воде (15-20 минут) и положите на больную пятку получившуюся медовую лепешку. Курс лечения - 8-10 дней.

◆ Купите в аптеке медицинскую желчь, намочите ею ваточку или марлечку, приложите к шпоре, сверху закрепите полиэтилен и наденьте носок. Держите желчь всю ночь. Через 7-8 дней все пройдет.

◆ Кирпич нагрейте в духовке и положите на доску. Сверху накройте несколькими кусочками ткани, поставьте пятки и грейте их не меньше часа, постепенно снимая ткань с кирпича.

Курс лечения - месяц, возможно, и меньше. Способ проверенный, эффективный.

◆ На капустном листе сделайте насечки, положите на него мед, смочите небольшим количеством урины и приложите к пятке. Уже после 4-5 процедур вы почувствуете большое облегчение, а через 2-3 недели боль исчезнет навсегда.

◆ 60 головок одуванчика залейте 1 стаканом нашатырного спирта и настаивайте 2 недели в темном месте. Потом процедите и смазывайте больное место.

◆ Утром привязывайте к подошвам свежие листья майского лопуха, подорожника, мать-и-мачехи и так ходите весь день, меняя зелень 1 или 2 раза.

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

Полезный совет

Чтобы избавиться от пяточной шпоры, нужно вечером вымыть ноги, вынуть из скорлупы свежего куриного яйца тоненькую пленочку и приклеить ее на больную пятку. Затем наложить марлевую повязку и надеть плотно

облегающий носок с резинкой. Делать так ежедневно в течение 5-6 дней. Пятки станут, как у младенца.

Так же лечатся трещины на подошвах и мозоли-нажимы на руках. Рецепт действенный, проверен на себе и детях.

Н. САПУНОВА, с. Пожарки Нижегородской области.

Артроз коленного сустава

При артрозе коленного сустава народная медицина рекомендует следующие средства.

◆ Возьмите по 150 мл скипидара, растительного масла, 70°-ного спирта и 3 г камфоры. Все компоненты хорошо перемешайте и применяйте для растирания коленей.

◆ 100 г измельченных листьев эвкалипта положите в темную бутылку, залейте доверху водкой, настаивайте 5 суток при комнатной температуре. Сядьте так, чтобы колено согнулось под углом 90°. Колено разотрите круговыми движениями 100 раз, через каждые 20 раз окуная пальцы в настой. Проводите такую процедуру на ночь не менее 10 раз. Курс повторяйте при возникновении болей.

◆ Возьмите по 50 г камфоры и по-

рошка горчицы. Взбейте 100 г сырого яичного белка. Сначала растворите в 0,5 л водки камфору, потом горчицу, затем положите яичный белок, настаивайте смесь 7 дней. Ежедневно на ночь втирайте средство в больные суставы.

◆ Положите в 3-литровую банку 300 г винограда, залейте его холодной водой, настаивайте в течение 3 дней. Принимайте готовый настой по 0,5 стакана 3 раза в день.

◆ При артрозе полезно пить отвар из яблок. Нарежьте 3-5 яблок, залейте 2 л воды, проварите в закрытой посуде 10 минут, настаивайте 4 часа. Пейте как чай несколько раз в день в теплом виде.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Коксартроз

Мне 76 лет. Врачи поставили диагноз: двусторонний коксартроз тазобедренных суставов. У меня очень болят ноги. Расскажите, пожалуйста, подробнее о моем заболевании. Что это за болезнь? Каковы причины возникновения? Можно ли избавиться от этого недуга без хирургического вмешательства? Какое необходимо лечение?

Т. БОГДАНОВА, г. Невель Псковской области.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Коксартроз — это разновидность артроза, поражающего тазобедренные суставы. Как правило, этим заболеванием страдают люди среднего возраста, преимущественно мужчины.

Различают 2 вида коксартроза: первичный и вторичный. При первичном коксартрозе нередко поражаются и другие суставы (чаще коленные), и позвоночник. При вторичном коксартрозе могут сразу разрушаться оба тазобедренных сустава.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Причины коксартроза тазобедренных суставов такие же, как и у всех остеоартрозов. Большое значение в развитии заболевания имеет возраст пациента. С возрастом частота коксартрозов увеличивается.

Возникновению коксартроза способствуют избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни («стоячая» работа) или, наоборот, слишком большие нагрузки на тазобедренный сустав (занятия спортом: прыжки, бег, поднятие тяжестей и т. д.).

Также причинами разрушения суставных хрящей могут быть:

- ◆ нарушение обмена веществ и гормонального фона;
- ◆ ревматизм;
- ◆ наследственная предрасположенность к заболеваниям хрящевой ткани;
- ◆ травмы;
- ◆ нарушение осанки;
- ◆ неправильное положение сустава: изменение формы головки или впадины.

Пусковым механизмом коксартроза считается нарушение кровообращения и микроциркуляции в суставе.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Коксартроз развивается постепенно, иногда незаметно для больного. В начале заболевания боли в области тазобедренного сустава несильные. Возникают они после физической нагрузки, длительной ходьбы, поднятия тяжестей. Как правило, после отдыха такие боли проходят.

При дальнейшем развитии заболевания боли становятся более выраженными. Появляются они чаще, уже при любом движении в тазобедренном суставе: при вставании с кровати или стула, поворотах туловища. Боли отдают в паховую область, колено.

В следующей стадии заболевания боли становятся постоянными, мучительными. При движении боли резко усиливаются, пациент может передвигаться только с помощью трости или даже костылей. Ограничение движений в тазобедренном суставе вызывает нарушение подвижности других суставов конечности. Нарушается подвижность позвоночника. Появляются боли в пояснице, крестце.

При коксартрозе по краям суставного хряща образуются остеофиты — костные разрастания. Постоянное трение мягких тканей хряща об остеофиты приводит к синовиту, воспалению синовиальной оболочки сустава. При этом появляется отек мягких тканей в области сустава, покраснение, повышается температура сустава.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Диагностика коксартроза включает в себя, прежде всего, опрос жалоб больных, осмотр сустава. Основным методом инструментальной диагно-

стики коксартроза является рентгенологическое исследование области пораженного сустава.

На рентгенограмме при коксартрозе выявляются следующие признаки:

- ◆ сужение суставных щелей;
- ◆ субхондральный склероз (уплотнение костной ткани под хрящом);
- ◆ остеопороз (разрежение костной ткани);
- ◆ остеофиты;
- ◆ участки оксификации (окостенения) суставного хряща.

Рентгенологическое исследование позволяет определить степень коксартроза, состояние головки бедренной кости и назначить соответствующее лечение.

Также для диагностики коксартроза применяют ультразвуковое исследование и артроскопию.

КАК ЛЕЧИТСЯ?

Лечение коксартроза тазобедренных суставов зависит от стадии развития заболевания.

Консервативное лечение эффективно при начальных стадиях заболевания. Оно направлено на снижение болевого синдрома, улучшение подвижности сустава, укрепление мышц конечности. Лечение включает медикаментозную терапию, физиолечение, массаж, ЛФК, санаторно-курортное лечение.

Нестероидные противовоспалительные средства помогают снять воспаление, в результате чего уменьшается боль. Однако эти препараты оказывают вредное влияние на слизистую желудка, поэтому они противопоказаны при язвенной болезни желудочно-кишечного тракта.

Хорошо снимает боль введение противовоспалительных препаратов непосредственно в больное место,

например, в околосуставные сумки.

При выраженном коксартрозе используют гели, похожие на суставную жидкость. Они расширяют сустав и «смазывают» полость сустава.

Бороться с болевым синдромом помогают и гомеопатические средства (внутривенно).

Физиотерапия способствует уменьшению воспалительных процессов в суставе, улучшает кровоснабжение. Физиотерапевтическое лечение коксартроза включает такие процедуры, как УВЧ, парафиновые аппликации, радоновые ванны, грязелечение, а также магнитотерапию, лазеротерапию, электрофорез различных лекарственных средств (например, новокаина, йодистого калия).

Массаж снимает боль в мышцах, улучшает кровообращение, передачу нервных импульсов, обеспечивая таким образом лучшее питание суставному хрящу.

Большую роль в лечении коксартроза тазобедренных суставов играет лечебная физкультура (ЛФК). Ее назначают только в период ремиссии. Умеренные физические упражнения уменьшают боль, мышечное напряжение, улучшают подвижность сустава, усиливают питание тканей сустава. Комплекс упражнений подбирается специалистом индивидуально для каждого больного.

В случаях тяжелого коксартроза и при отсутствии результатов консервативного лечения назначают оперативное лечение эндопротезирование тазобедренного сустава. Эндопротез имитирует естественный тазобедренный сустав с головкой и вертлужной впадиной. В зависимости от возраста, индивидуальных анатомических особенностей и

веса подбирают определенный тип эндопротеза.

ПРОФИЛАКТИКА

Методы профилактики коксартроза не разработаны. Важно выявить заболевание на ранних стадиях и регулярно проходить лечение, 1-2

раза в год, соблюдать ортопедический режим, следить за массой тела.

При врожденном вывихе бедра, дисплазии, различных патологиях тазобедренного сустава нужно обязательно наблюдаться у специалистов и своевременно лечиться.

Гимнастика против коксартроза

При коксартрозе и других заболеваниях тазобедренных суставов полезно выполнять специальные упражнения. Они очень простые, но эффективные (если заниматься регулярно).

ЛЕЖА НА СПИНЕ

1. Медленно согните левую ногу в колене, оторвите пятку от пола, сохраните такое положение несколько секунд, затем медленно разогните ногу. Прodelайте то же самое правой ногой. Упражнение повторяйте по 10 раз каждой ногой.
2. Разведите ноги в стороны, затем соедините вместе (10 раз).
3. Сделайте упражнение «велосипед» 10-15 раз.

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

1. Медленно поднимите левую ногу вверх, постарайтесь взглянуть на нее через левое плечо, затем опустите. Поднимите правую ногу, посмотрите на нее через правое плечо, опустите. Делайте упражнение по 5 раз каждой ногой.
 2. Сожмите мышцы ягодиц, сохраняйте напряжение до 10 секунд. Повторите 10 раз.
- Упражнения в положении лежа можно выполнять и в ванне с теплой водой.

СТОЯ, ОПИРАЯСЯ НА СПИНКУ СТУЛА

1. Слегка присядьте (с прямой спиной) и медленно встаньте. Повторяйте полуприседания 10 раз.
2. Приподнимитесь на носки на несколько секунд, затем опуститесь. Упражнение делайте 10 раз.
3. Полуприсев, разверните бедра вправо, затем влево (по возможности). Повторите упражнение по 5 раз в каждую сторону.
4. Делайте движение бедрами вперед и назад. Всего 10 раз.

Все упражнения выполняйте очень медленно и плавно, периодически отдыхая. Не стремитесь увеличивать нагрузку.

Не ленитесь заниматься, упражнения укрепляют мышечно-связочный аппарат сустава и улучшают его подвижность.

Берегите колени!

Важно чуткое отношение к коленям

Коленные ушибы, эти непереносимые спутники детства, как правило, проходят бесследно, чего не скажешь о повреждении коленного сустава, особенно во взрослом возрасте. По статистике, каждый третий житель нашей планеты травмирует так или иначе именно коленный сустав.

Как сберечь свои колени, ведь они трудятся порой по двенадцать часов в сутки? Ограничить их работу? Но если мало двигаться, то такая «недогрузка» для колен еще более опасна - незаметно и быстро развивается атрофия или тугоподвижность сустава.

Из всех суставов нашего тела этот - самый прочный и в то же время очень подвижный. Нога в колене у тренированного человека может совершать массу сгибательных, разгибательных и вращательных движений. Мышцы, связки, сухожилия, надежно соединяя колени с бедренной и большой берцовой костями, при травмах принимают на себя главные удары. Помогают им в этом эластичные хрящевые прокладки - мениски, обеспечивающие равномерное рас-

пределение тяжести тела по всей суставной поверхности. При ходьбе и прыжках мениски, как мощные пружины, амортизируют, смягчая неизбежные толчки и сотрясения, а при сильных нагрузках они уменьшают излишнее давление на прямые и неподвижные кости бедра.

В анатомическом строении коленного сустава все продумано до мелочей, чтобы мы могли двигаться быстро, много, не уставая. И если чутко и внимательно относиться к своим коленям, можно сохранить до глубокой старости подвижность и легкость в движениях.

Но большинство из нас не заботится о коленях, пока они служат ему верой и правдой. А ведь несмотря на прочность коленного сустава, вывести его из строя может любой сильный прямой удар, падение, чрезмерная нагрузка или резкое неудачное движение. При этом чаще всего страдают мениски: не успев сместиться, они оказываются зажатыми между бедренной и берцовой костями.

Все виды спорта и упражнения с

резкими поворотами и скручиваниями могут привести к смещению мениска и травме коленного сустава.

Часто такое происходит и в самых банальных ситуациях - от переутомления нетренированных коленных мышц, когда человек делает слишком резкое движение в колене. Например, вы взбираетесь на табуретку, чтобы поменять перегоревшую лампочку, одно неудачное движение и - травма. Даже резкие ритмичные танцевальные движения без соответствующей подготовки могут сказаться на состоянии коленей, особенно менисков. Самые безопасные и полезные для коленных суставов виды спорта и физические упражнения - это плавание и велосипед.

При вывихе или повреждении сустава, мениска, коленных связок сразу же ощущается сильная боль. Затем колено быстро отекает, при любом движении ногой боль возрастает. В этом случае прежде всего необходимо зафиксировать коленный сустав. Для этого книгу или досочку (что есть под рукой) надо подложить под колено и зафиксировать (бинтом или шарфом). Кроме того, следует обязательно обратиться к врачу, чтобы исключить перелом кости. Врач наложит фиксирующую повязку и назначит необходимое лечение. Повреждение связок или мениска, как правило, требует хоть и длительного, но все же консервативного лечения. Хирургическое вмешательство необходимо лишь в исключительных случаях.

Чтобы надежно защитить свои колени, нужно с детства **учиться правильно падать. Вот один из таких способов.**

Итак, вы поскользнулись или споткнулись и чувствуете, что столкновение с землей неизбежно. По-

пытайтесь сгруппироваться: как можно быстрее согнуть спину, колени подтянуть к животу, руки прижать к груди, то есть принять «позу эмбриона». Голову надо успеть отклонить в сторону, противоположную падению, расслабить мышцы плеча и руки и постараться помягче упасть на соответствующий бок. Автоматизм в таких движениях достигается не сразу, поэтому лучше потренироваться грамотно падать дома на мягких коврах, одеялах и подушках. Чем точнее вы отработаете эти спасительные движения, тем в большей безопасности в момент падения окажутся ваши колени, голова и другие части тела.

Чтобы не повредить коленный сустав, занимаясь спортом или просто быстро двигаясь, лучше всего надевать специальные наколенники или делать тугую, эластичную, надежно фиксирующую коленный сустав повязку. Однако при обычной ходьбе, особенно длительной (например в турпоходе), пользоваться наколенниками и повязками, защищающими колени, не надо - коленные мышцы могут быстро потерять тонус.

Колени надо беречь, а с возрастом все лучше о них заботиться, ведь колени, как и весь организм, теряют былую силу, мышцы становятся дряблыми, истончаются прежде подвижные суставные хрящи, с внутренней стороны на коже появляется венозный рисунок.

Некоторых людей вечерами беспокоят ноющие боли в коленях, ощущение недостаточной подвижности, сухость, шершавость кожи. Это возможные признаки недостатка в организме витаминов, отложения солей или надвигающегося артрита. **Колени требуют помощи.**

◆ Ежедневно вечером делайте

для коленей теплые водные примочки из питьевой соды - 1 ст. ложка соды на литр воды. Накладывают примочки на 15-20 минут, затем вытирают колени и намазывают кремом с витамином А, либо подогретым соевым, оливковым или подсолнечным маслом.

◆ Можно делать питательные витаминные компрессы из растительного масла с добавлением сока лимона или апельсина в пропорции 5:1. Накладывают такой компресс на час, затем снимают, осторожно массируют колени и на ночь завязывают теплым шарфом.

◆ Хороший эффект дают компрессы из пшеничных отрубей, разведенных молоком до густоты сметаны. Смесь кладывают на колени, накрывают пергаментной бумагой, завязывают теплой тканью и держат полчаса. Затем смывают и смазывают кожу питательным кремом.

◆ Для людей молодых спасительным оказывается сухой жар: чтобы улучшить подвижность коленных суставов, снять усталость и напряжение в мышцах после интенсивной физической нагрузки, достаточно побывать в сауне.

◆ Больше всего устают колени у женщин, особенно когда они вынуждены много ходить на каблуках. В этом случае вечером, перед сном, нужно принять теплую ванну, а затем энергично помассировать колени, смазав их любым жирным кремом или вазелином.

Необходимо позаботиться и о питании. Высокое содержание в рационе сахара или жира дает лишние килограммы, тяжесть которых первыми почувствуют ваши колени, а им с каждым годом все труднее выполнять свои функции. Большой вес тела для коленных суставов - по-

стоянная и изнурительная нагрузка. Потерей хотя бы нескольких килограммов вы значительно облегчите их работу.

Колени любят овощи, фрукты, кисломолочные продукты, рыбу, зелень в этих продуктах много витаминов, минеральных веществ, ненасыщенных жирных кислот и совсем мало калорий.

Люди среднего и пожилого возраста знают, стоит провести несколько дней в постели, как ноги слабеют, и прежде всего в коленях. Недостаточная двигательная активность губительна для коленных суставов: она ведет к ослаблению мышц, ухудшению структуры хрящей и нарушению кровообращения, ведь под коленями расположены мощные кровеносные узлы.

Для сохранения подвижности суставов необходимо проводить массаж коленей, а также делать специальную гимнастику, которую стоит включить в свою ежедневную утреннюю зарядку.

Упражнения эти довольно простые, выполнять их лучше по 8-10 раз.

1. Сядьте на стул, спина прямая. Ноги выпрямите, оторвав их от пола, затем согните, подожмите под себя и снова выпрямите.

2. Сидя, ноги поставьте перед собой, сведите колени. Теперь как можно шире разводите колени в стороны, напрягая коленные суставы.

3. Сидя, обопритесь обеими руками о края стула. Делайте движения ногами, как при езде на велосипеде, полностью выпрямляя их в коленях.

4. Сидя, положите руки на колени и с их помощью потрясите коленными суставами. Прodelайте это упражнение энергично 20 раз.

5. Сидя, положите руки на пояс, ноги поставьте на ширину плеч. Поднимите руки вверх, оторвите ноги от пола, выпрямите их в коленях и приподнимите их - вдох, вернитесь в исходное положение - выдох.

6. Стоя, ноги вместе, обопрились ладонями о спинку стула. Выполняйте круговые движения сомкнутыми коленями то в одну, то в другую сторону.

7. Стоя, держась за спинку стула, отведите одну ногу назад, как можно выше, стараясь распрямить колено.

Затем сделайте то же самое другой ногой.

8. Держась за спинку стула, присядьте. Делайте упражнение медленно, ощущая, как работают ваши колени. Задержитесь, присев, чтобы колени немного устали, встаньте и отдохните.

Если вы будете выполнять этот комплекс регулярно, ваши колени «ответят» вам благодарностью: вы просто не будете иметь с ними никаких проблем.

©«Будь здоров!»

Как я избавилась от боли

Я решила поделиться своим опытом в надежде, что кто-то тоже сможет сам себе помочь в лечении коленей.

В течение года я перепробовала очень много компрессов, разных мазей. Результат был нулевой, а колени болели так, что, проснувшись утром, я их с трудом могла разогнуть. Потом я стала пить настойку сабельника. После первого курса (было выпито 1,5 л настойки) мне стало намного лучше, а попутно я вылечила свой гастрит. Но при большой нагрузке колени еще давали о себе знать (после уборки картофеля).

Однажды я решила проверить уж слишком простой рецепт. Про него я очень много раз читала, но не верилось, что он может помочь.

Все-таки решила испробовать. Надо взять 2 ч.ложки соли на 1 стакан воды, перемешать и нагреть, чтобы было горячо, но не дово-

дить до кипения. Теперь надо взять старую наволочку, ровно пополам ее разрезать и этот кусок ткани смочить в этом растворе. Тряпочку лучше сразу свернуть в несколько слоев, а то горячую потом трудно складывать. Немного отжать, чтобы вода не текла, и сразу же прикладывать к колену. Ну а если сразу очень горячо, еще раз приподнять от колена и сразу положить. Теперь уже должно быть терпимое приятное тепло.

Самое главное - закреплять эту тряпочку надо лишь слегка бинтом, чтобы только держалась. Никаких теплых платков и пакетов поверх не должно быть. Надо, чтобы эта повязка дышала. Делать ее, конечно, лучше на ночь, когда нога отдыхает. Но повязка может измочить одеяло и простыню, поэтому я делала ее днем.

Вот результат: в течение года мои колени не беспокоили меня, а

осенью самое главное подтвердилось: после уборки картофеля нет никакой боли в ногах. Только и могу сказать: хотите - верьте, а хотите - проверьте.

Так же можно и остеохондроз лечить.

**В. БАЕВА, п. Карцево
Псковской области.**



ФИТОаптека

При болях в коленях делайте компрессы из смеси 1 ст. ложки нашатырного спирта и 1 ст. ложки подсолнечного масла. Компресс делайте на ночь.

О. АВДЕЕВА, Белгородская область.

Каланхоэ совершил чудо

Однажды у меня внезапно заболело колено, от сильной боли я даже взвыла.

Тут же взяла настойку каланхоэ Дегремона и натерла больное место. Через несколько минут боль исчезла.

Поражает лечебная сила каланхоэ. Его сок способен обезболить не хуже новокаина полость рта, раны на теле или сильные боли от язвы желудка.

Успешно лечит каланхоэ насморк. Сок выжимается легко, если лист зажать двумя чайными ложками. Введите по 5 капель сока в каждую ноздрю и смажьте им горло, это не только лечебное средство, но и отличная профилактика простуды. Правда, при этом долго приходится чихать, но, если вирус отсутствует, то чихать вы не будете.

В общем, свои народные назва-

ния «комнатный женьшень» и «доктор» это растение вполне оправдывает. Его не надо путать с каланхоэ перистым, раствор которого можно купить в аптеке.

Каланхоэ Дегремона имеет по краям листа (как кружево) деток, которые, попадая в землю, вырастают во взрослые растения. Детки каланхоэ очень живучи, выносливы, долгое время могут обходиться без воды, сохраняя при этом способность к росту. Растение любит торфяную окультуренную почву. Летом на окне растет очень быстро.

Я сама использую каланхоэ Дегремона в лекарственных целях более 30 лет. Бутылку емкостью 0,5 л набиваю, не утрамбовывая, измельченным растением (мелко режу листья, стебель, деток), заливаю водкой по горлышко и ставлю в темное место на 10-12 дней, каждый

день встряхиваю. Лекарство для натирания готово.

Снабжаю настойкой родителей, родственников, знакомых. Мама была в восторге от этого лекарства. Она говорила: «Как натру каланхоэ руки

и ноги, да лягу спать на один бок, на нем и проснусь. А до этого по 2-3 раза вставала за ночь и натиралась мазью». Прожила моя мама 90 лет.

**Р. ИВАНОВА, г. Белозерск
Вологодской области.**

Как улучшить самочувствие?

Всем известны чудодейственные свойства яблочного уксуса. При боли в коленях его смешивают с ладаном (2 пакетика ладана на четверть стакана яблочного уксуса) и втирают в проблемные места. При очень сильных болях в суставах делают компрессы с этим средством на 2-3 часа.

Н. ПШЕНИЧНИКОВА, г. Анжеро-Судженск Кемеровской области.

Чтобы избавиться от боли в коленях, смешайте 50 г камфорного масла с 3 ч. ложками нашатырного спирта и 1 ст. ложкой керосина. Готовой смесью натирайте больные колени на ночь, боль проходит.

М. ЦЫМБАЛ, г. Новороссийск Краснодарского края.

Полегчало от соли

Здоровье мое не очень хорошее, и с годами добавилось еще много болячек: ишемическая болезнь сердца с тяжелой одышкой, аллергия на травы, лекарства и т.д.

Однажды у меня сильно разболелись тазобедренные суставы. Они, конечно, давали о себе знать и раньше. И так я хожу, подтаскивая ногу, задыхаюсь, а тут еще с суставами проблема. Я никак не могла себе помочь: все рецепты перепробовала из газет, лечилась по советам знакомых, ходила на уколы, принимала таблетки, использовала мази, гели. Ничего не помогало. Ни лежать, ни сидеть, самочувствие мое ухудшалось.

Когда я ночами даже плакала от боли, вспомнился мне старый способ лечения суставов.

Крупную соль нагревают на сковороде до очень горячего состояния, высыпают в хлопчатобумажный чулок или носок и кладут на стул, потом накрывают так, чтобы не обжечься, и прогревают суставы. К тому же я еще принимала таблетки индометацина и мазью «Живокост» растирала суставы. И знаете, ведь полегчало.

**Г. САФРОНОВА,
Локтевский район
Алтайского края.**

СУСТАВНЫЕ СТРАДАНИЯ, ИЛИ КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ?

Кому не известны проблемы с суставами или с позвоночником. Чаше 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 старших! 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 ОСТЕОАРТИТЕ. 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 **релейник**, - 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 дезинтоксигирующих 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, кин.,
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, трава 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) 331-33, 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, Ямбург - (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!

Если беспокоят ноги

Хочу поделиться одним рецептом, который мне очень помогает при болях в суставах.

Налейте примерно 0,5 л холодной воды из-под крана (лучше сначала отстоять) в темную стеклянную бутылку. Вылейте туда бутылочку аммиака (продается в аптеке по 40 мл), добавьте 1 ст. ложку крупной соли и 1 ст. ложку камфорного спирта (найдете в аптеке).

В растворе появится осадок в виде хлопьев. Чтобы хлопья исчезли, нужно встряхивать бутылку в течение 20-25 минут. Когда жидкость

станет прозрачной, смазывайте ею больные места.

Эта процедура - не разогревающая, поэтому можно проводить ее как вечером, так и утром. Запах от средства долго не держится, исчезает через несколько секунд.

Я очень благодарна женщине, которая посоветовала мне это дешевое и простое в приготовлении средство. Теперь я крепко сплю, ноги стали легкими.

Ф. РОДИОНОВА,
Нижегородская область.

Травы снимут боль в суставах

При болях в суставах помогут настои из трав, компрессы, растирки, ванны.

2 ч. ложки сухих измельченных листьев тополя залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день.

Смешайте 5 ст. ложек травы багульника и 3 ст. ложки листьев крапивы, залейте 1 л кипятка, настаивайте в течение ночи. Принимайте в течение дня.

2 ст. ложки г овсяных хлопьев залейте 2 стаканами воды, прокипятите 10 минут. Получившийся отвар используйте для компрессов. Продолжительность процедуры - 30-60 минут.

Смешайте по 2 ст. ложки измельченной травы хмеля и зверобоя. Добавьте 50 г вазелина и хорошо разотрите. Втирайте мазь в больные

суставы массирующими движениями.

2,5 ст. ложки измельченной коры черемухи залейте 1 стаканом воды, настаивайте 2 недели. Готовую настойку втирайте в беспокоящие суставы 2 раза в день.

Стакан сухой горчицы разведите теплой водой до консистенции жидкой сметаны, тщательно размешайте, чтобы не было комков. Смесь вылейте в ванну с горячей водой, которую принимайте не более 10-15 минут. После ванны облейте теплой водой, наденьте одежду и носки из натуральной шерсти и лягте в постель под теплое одеяло. Такие ванны лучше принимать перед сном.

Смешайте сухие измельченные корни лопуха, траву вереска, крапивы и листья брусники. Смесь заварите кипятком, дайте немного настояться и вылейте в ванну.

Бабушкина растирка

Решила поделиться несколькими рецептами, которые испытала на себе.

У меня сильно болели плечи, колени, особенно сильной боль была по ночам. Узнала я про «бабушкину растирку», приготовила ее и начала пользоваться. После 2-3 процедур боли уже не прогрессировали. К этому рецепту я стала прибавлять и свои компоненты. Помогало!

Рецепт «бабушкиной растирки»: спирт - 300 мл, камфорный спирт - 10 мл, йод - 10 мл, анальгин - 10 таблеток.

Рецепт моей растирки: водка или самогон - 1200 мл, камфорный спирт - 40 мл, йод - 40 мл, анальгин - 40 таблеток, золотой ус - 19-20 суставчиков, меновазин - 40 мл, измельченный сабельник - 0,5-0,7 стакана.

Анальгин раздробить молотком, потом высыпать на белую бумагу и превратить в пудру, чтобы он потом

полностью растворился. Сабельник тоже размельчить молотком. Золотой ус пропустить через мясорубку.

Все смешать в трехлитровой банке. Закупать в темный пакет, каждый день встряхивать и выдерживать так 21 день в темном месте. Растирка готова.

Если не удастся найти сабельник, можно обойтись и без него, но его можно купить на рынке. Такая растирка лечит суставы, седалищный нерв, простуду, радикулит, ножные судороги, лишай.

Если «горят» подошвы ног, простужена голова, надо подержать их в горячем растворе поваренной соли (на 1 л воды взять 90 г соли: примерно 6 ст. ложек без горки), достаточно будет сделать такие ванночки 1-2 раза по вечерам.

З. ЕЛОЕВА-ЦОПАНОВА,
Дигорский район, Респ. Северная
Осетия - Алания.

Подагра

Когда в суставах скапливаются соли

Что это за болезнь - подагра, и можно ли вылечиться с помощью народных средств?

Г. АГУРЕЕВА, г. Новокузнецк Кемеровской области.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Подагра - хроническое заболевание, которое возникает в результате

нарушения обмена веществ. Оно выражается в повышенном содержании мочевой кислоты в крови, когда почки

не могут достаточно эффективно удалять ее.

Излишек мочевой кислоты превращается в крошечные кристаллы солей, которые откладываются внутри суставов и вызывают воспаление. Соли мочевой кислоты могут откладываться и в тканях, в результате чего образуются подагрические узелки - тофусы.

Болезнь развивается чаще всего у мужчин среднего возраста. У женщин подагра, как правило, возникает в период менопаузы. В среднем болеют 3 человека из тысячи.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Предрасположенность к нарушению обменных процессов передается по наследству.

Отмечается связь возникновения подагры с определенными заболеваниями и приемом некоторых лекарственных препаратов, например мочегонных лекарств. Они, как и алкоголь, нарушают выведение из крови мочевой кислоты. Кстати, чрезмерное употребление спиртных напитков способствует интенсивному развитию подагры.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Обычно приступу предшествуют ощущения покалывания в пораженном суставе. Болезнь проявляется внезапно и сильной болью, покраснением и чувством жара в пораженном суставе. В болезненном месте появляется припухлость, а жар из сустава может поднять и общую температуру тела.

Приступы подагры случаются, как правило, ночью. Обычно приступ возникает после употребления алкоголя или после стрессовой ситуации, переохлаждения, физиче-

ской нагрузки. Причиной обострения подагры может и стать пища, богатая пуринами.

КАК ЛЕЧИТЬ?

При лечении подагры необходимо контролировать уровень мочевой кислоты, возникающей в организме в результате распада веществ - пуринов, содержащихся в ряде продуктов.

При обострении заболевания ограничивают или даже вовсе исключают мясо, рыбу, а через день устраивают разгрузочные дни - фруктово-овощные, творожно-кефирные (400 г нежирного творога + 500 г кефира), молочные или кефирные (1-2 л). Такая диета способствует ощелачиванию мочи и повышает растворимость мочевой кислоты.

Вне обострения разрешается мясо и рыба (не чаще 2 раз в неделю), но только отварные, так как в бульон уходит более половины пуриновых веществ. Овощи, картофель отваривают или готовят на пару.

Важно не переедать, но и не голодать. Голодание уже в первые дни увеличивает концентрацию мочевой кислоты в крови, а это может вызвать новый приступ подагры. И хотя избыточный вес влияет на уровень мочевой кислоты, чрезвычайно резкое похудание нежелательно.

При подагре полезны щелочные минеральные воды, чаи, компоты и морсы. Вода предотвращает образование камней в почках. Принимать необходимо не менее 1 стакана воды 4-5 раз в день за час до еды, в течение всего периода обострения - до 2-3 л в день.

К сожалению, полностью избавиться от подагры нельзя. Можно лишь тормозить ее развитие и снимать болевые приступы.

В острый период приступа врач

прописывает больному обезболивающие лекарства. Кроме того, доктор может выписать кортикостероидные гормоны, изменяющие кислотность мочи и снижающие вероятность образования камней в почках.

Новыми методами лечения подагры являются процедуры очищения крови. Значительно облегчает самочувствие и физиотерапия.

ЕСТЬ ЛИ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПОМОЩИ?

При подагре рекомендуются **ванны для ног с отваром шалфея**.

100 г травы прокипятите в течение 10 минут в 6 л воды. Затем 1 л отвара отлейте и держите в горячем состоянии на плите. Когда остальная вода остынет настолько, что можно парить ноги, вылейте ее в таз или ведро и держите в ней ноги полчаса-час, все время подливая горячий отвар.

Процедуру проводят 1 раз в день перед сном в течение 1-2 месяцев.

Можно сделать **мазь от подагры**, которую втирают в болезненные места. Для этого 100 г сливочного масла поставьте на огонь, а когда оно начнет кипеть, снимите пенку и уберите с огня. Затем влейте 100 мл медицинского спирта, размешайте и подожгите. Когда спирт полностью выгорит, останется масса, которая считается лучшим народным лечебным средством от подагры.

Хорошо помогают **ванночки из ромашки**.

100 г травы ромашки аптечной отварите в 10 л воды, добавьте 200 г поваренной соли и держите в этом отваре ноги.

Летом старайтесь есть как можно больше **земляники**.

Чай из **вахты трехлистной**. 1 ст. ложку листьев залейте 1 стаканом

кипятка, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Принимайте по четверти стакана до еды 4 раза в день.

2 ч. ложки **корневищ пырея ползучего** залейте 1 стаканом кипятка, прокипятите 10 минут, дайте настояться, укутав, 1 час, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день.

500 г **ягод клюквы** промойте и тщательно разомните. 300 г **репчатого лука** и 200 г **чеснока** очистите, измельчите, смешайте с клюквой, поместите в емкость, накройте крышкой и настаивайте в течение суток в темном месте. В полученную массу добавьте мед, тщательно перемешайте и принимайте 3 раза в день по 1 ч. ложке за 15 минут до еды.

ЧТО ЕЩЕ НАДО ЗНАТЬ?

При заболевании подагрой необходимо соблюдать определенные правила.

◆ Регулярно посещайте ревматолога для того, чтобы контролировать уровень мочевой кислоты и регулировать прием лекарств. Знайте, что резкая отмена лекарства может вызвать приступ подагры.

◆ Берегите ноги от травм. Уменьшите физические нагрузки.

◆ Избегайте переохлаждений.

◆ Контролируйте артериальное давление. Часто при повышенном артериальном давлении больные принимают диуретики, которые понижают уровень мочевой кислоты.

◆ Ни в коем случае не «промывайте почки» пивом! Пиво запрещено при подагре категорически, так как в нем содержится очень много пуринов.

◆ Не принимайте аспирин и другие лекарства, в которых он содержится. Аспирин замедляет выделение мочевой кислоты, а это лишь усугубляет подагру.

■ Кстати

Нет никаких оснований отказываться от помидоров, которые долгое время считались вредными для страдающих подагрой. Пуринов в них содержится в десятки раз меньше, чем в мясе, рыбе и бобовых. Зато помидоры богаты очень нужными для нашего организма органическими кислотами, прежде всего лимонной и яблочной.

Фитотерапия при подагре

Улучшить состояние при подагре, снять боли хорошо помогают лекарственные растения.

◆ Смешайте измельченные цветки и листья таволги вязолистной (4 части) с корой ивы белой (2 части), цветками липы (3 части) и травой спорыша (2 части).

◆ 1 ч. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться полчаса и выпейте в течение дня.

◆ 2,5 ст. ложки сосновых почек залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение 2 часов. Затем добавьте в настой 2 ст. ложки меда и пейте в теплом виде маленькими глотками в течение дня.

◆ Измельченные листья, стебли и корневища сабельника залейте в банке водкой в соотношении 1:5 и настаивайте 2 недели в темном месте. Затем процедите и принимайте по 20-30 капель 3-4 раза в день до еды. Постепенно дозу можно увеличить до 1 ст. ложки. Курс лечения 3-4 месяца.

Одновременно с настоем можно принимать и такой настой. Смешайте 4 части сабельника с 4 частями цветков и травы зверобоя продырявленного, 3 частями цветков и листьев

бузины черной, 3 частями стеблей и цветков золотарника обыкновенного и 2 частями спорыша.

1 ч. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться полчаса, процедите. Принимайте по четверти стакана за 20 минут до еды или через 40 минут после еды 3 раза в день.

◆ Смешайте плоды шиповника коричневого (2 части) с листьями земляники (3 части), зверобоем продырявленным (2 части), таволгой (4 части) и листьями березы (3 части).

1 ч. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Затем процедите и пейте по четверти стакана 4 раза в день.

◆ Возьмите по 4 части сабельника болотного, золотарника обыкновенного, таволги вязолистной, по 6 частей цветков и травы зверобоя продырявленного и листьев земляники лесной. Все измельчите и перемешайте.

1 ч. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться полчаса, процедите. Принимайте по четверти стакана за 20 минут до еды или через 40 минут после еды 3 раза в день.

◆ Эффективен и такой сбор: плоды шиповника коричневого, ягоды можжевельника, семена арбуза (по 2 ст. ложки).

Все компоненты измельчите в кофемолке, залейте 1 л кипятка, настаивайте 20 минут. Затем процедите и принимайте по четверти стакана утром и днем в течение недели.

◆ 1 кг рябины обыкновенной засыпьте 1,5 кг сахара, размешайте и поставьте в прохладное место на 3 дня. Потом хорошо отожмите и принимайте по 1 ст. ложке получившегося сиропа утром и перед сном. Это вкусное лекарство очень хорошо снимает бôль.

◆ Улучшить самочувствие помогут и овсяные ванны.

200 г измельченной соломы надо завернуть в полотняный мешочек, залить его водой в кастрюле и кипятить на слабом огне 20 минут. Настаивать 40 минут, затем опустить

мешочек в ванну и вылить туда же отвар (температура воды должна быть 36°-37°С). Принимать ванну нужно в течение 15 минут, после чего укутаться и лечь спать.

Если боли очень сильные, отвар следует приготовить более насыщенным.

0,5 кг овсяной соломы залейте 10 л воды, прокипятите не менее 1 часа на слабом огне и затем настаивайте 2 часа. Готовое средство вылейте в ванну. Длительность такой процедуры 20-30 минут. Для лучшего результата принимайте ванну 2 раза в день (утром и вечером).

◆ Хорошим обезболивающим действием обладает следующая мазь.

10 ст. ложек почек тополя смешайте с 20 ст. ложками сливочного масла (предварительно растопите) и настаивайте в теплом месте 3 суток. Готовое средство втирайте в больные места 2-3 раза в день.

Замучила подагра? Питайтесь правильно!

Чтобы улучшить состояние здоровья при подагре, нужно придерживаться определенных правил питания.

В рационе питания обязательно должны быть вареное мясо (лучше говядина), рыба 2-3 раза в неделю, яйца, молочные продукты, сыр, овощи (кроме соленых и маринованных), фрукты, цитрусовые, ягоды (кроме малины), щелочные минеральные воды.

Один раз в неделю желательно проводить разгрузочный день, в который можно пить только жидкость. Например, разведенный лимонный

сок (1:2), компот из фруктов, чай из листьев брусники, кефир, сыворожку. Если делать это в течение нескольких месяцев, то состояние заметно улучшится, так как постепенно организм начнет очищаться от мочекислых солей (уратов), образовавшихся в результате нарушения обмена веществ.

Подагра резко обостряется после употребления алкоголя, жиров, жареного мяса, консервов, грибов, продуктов, содержащих мочевую кислоту (щавеля, шпината, ревеня).

При остром приступе подагры

■ Кстати

Нет никаких оснований отказываться от помидоров, которые долгое время считались вредными для страдающих подагрой. Пуринов в них содержится в десятки раз меньше, чем в мясе, рыбе и бобовых. Зато помидоры богаты очень нужными для нашего организма органическими кислотами, прежде всего лимонной и яблочной.

Фитотерапия при подагре

Улучшить состояние при подагре, снять боли хорошо помогают лекарственные растения.

◆ Смешайте измельченные цветки и листья таволги вязолистной (4 части) с корой ивы белой (2 части), цветками липы (3 части) и травой спорыша (2 части).

◆ 1 ч. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться полчаса и выпейте в течение дня.

◆ 2,5 ст. ложки сосновых почек залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение 2 часов. Затем добавьте в настой 2 ст. ложки меда и пейте в теплом виде маленькими глотками в течение дня.

◆ Измельченные листья, стебли и корневища сабельника залейте в банке водкой в соотношении 1:5 и настаивайте 2 недели в темном месте. Затем процедите и принимайте по 20-30 капель 3-4 раза в день до еды. Постепенно дозу можно увеличить до 1 ст. ложки. Курс лечения - 3-4 месяца.

Одновременно с настоем можно принимать и такой настой. Смешайте 4 части сабельника с 4 частями цветков и травы зверобоя продырявленного, 3 частями цветков и листьев

бузины черной, 3 частями стеблей и цветков золотарника обыкновенного и 2 частями спорыша.

1 ч. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться полчаса, процедите. Принимайте по четверти стакана за 20 минут до еды или через 40 минут после еды 3 раза в день.

◆ Смешайте плоды шиповника коричневого (2 части) с листьями земляники (3 части), зверобоем продырявленным (2 части), таволгой (4 части) и листьями березы (3 части).

1 ч. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Затем процедите и пейте по четверти стакана 4 раза в день.

◆ Возьмите по 4 части сабельника болотного, золотарника обыкновенного, таволги вязолистной, по 6 частей цветков и травы зверобоя продырявленного и листьев земляники лесной. Все измельчите и перемешайте.

1 ч. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться полчаса, процедите. Принимайте по четверти стакана за 20 минут до еды или через 40 минут после еды 3 раза в день.

◆ Эффективен и такой сбор: плоды шиповника коричневого, ягоды можжевельника, семена арбуза (по 2 ст. ложки).

Все компоненты измельчите в кофемолке, залейте 1 л кипятка, настаивайте 20 минут. Затем процедите и принимайте по четверти стакана утром и днем в течение недели.

◆ 1 кг рябины обыкновенной засыпьте 1,5 кг сахара, размешайте и поставьте в прохладное место на 3 дня. Потом хорошо отожмите и принимайте по 1 ст. ложке получившегося сиропа утром и перед сном. Это вкусное лекарство очень хорошо снимает боль.

◆ Улучшить самочувствие помогут и овсяные ванны.

200 г измельченной соломы надо завернуть в полотняный мешочек, залить его водой в кастрюле и кипятить на слабом огне 20 минут. Настаивать 40 минут, затем опустить

мешочек в ванну и вылить туда же отвар (температура воды должна быть 36°-37°С). Принимать ванну нужно в течение 15 минут, после чего укутаться и лечь спать.

Если боли очень сильные, отвар следует приготовить более насыщенным.

0,5 кг овсяной соломы залейте 10 л воды, прокипятите не менее 1 часа на слабом огне и затем настаивайте 2 часа. Готовое средство вылейте в ванну. Длительность такой процедуры 20-30 минут. Для лучшего результата принимайте ванну 2 раза в день (утром и вечером).

◆ Хорошим обезболивающим действием обладает следующая мазь.

10 ст. ложек почек тополя смешайте с 20 ст. ложками сливочного масла (предварительно растопите) и настаивайте в теплом месте 3 суток. Готовое средство втирайте в больные места 2-3 раза в день.

Замучила подагра? Питайтесь правильно!

Чтобы улучшить состояние здоровья при подагре, нужно придерживаться определенных правил питания.

В рационе питания обязательно должны быть вареное мясо (лучше говядина), рыба 2-3 раза в неделю, яйца, молочные продукты, сыр, овощи (кроме соленых и маринованных), фрукты, цитрусовые, ягоды (кроме малины), щелочные минеральные воды.

Один раз в неделю желательно проводить разгрузочный день, в который можно пить только жидкость. Например, разведенный лимонный

сок (1:2), компот из фруктов, чай из листьев брусники, кефир, сыворожку. Если делать это в течение нескольких месяцев, то состояние заметно улучшится, так как постепенно организм начнет очищаться от мочекислых солей (уратов), образовавшихся в результате нарушения обмена веществ.

Подагра резко обостряется после употребления алкоголя, жиров, жареного мяса, консервов, грибов, продуктов, содержащих мочевую кислоту (щавеля, шпината, ревеня).

При остром приступе подагры

очень эффективно соблюдать пост в течение 4-7 дней. В эти дни с 8 часов утра до 8 часов вечера через каждые 2 часа нужно выпивать по 1 стакану овощного или фруктового сока, разведенного теплой кипяченой водой (1:1), обязательно чистить кишечник с помощью клизмы 1-2 раза в сутки и принимать травяные ванны 3-4 раза в неделю в течение 2 недель. После поста на 3-4 дня следует перейти на полную фруктовую диету, а затем придерживаться питания, которое рекомендуется при подагре.

Больному желательно ежедневно съедать такие салаты: по 100 г тертой моркови или свежей капусты с 1 ст. ложкой растительного масла. Кстати, сырые капустные листья, приложенные к больным местам, унимают подагрическую боль.

Очень полезно весной пить березовый сок в течение всего периода сокодвижения, по полстакана 3-4 раза в день.

Улучшает состояние и такой состав: 4 лимона (удалите из них косточки), 3 головки чеснока проверните через мясорубку, залейте массу 1 л кипятка, настаивайте сутки, процедите и пейте по четверти стакана перед едой 1 раз в сутки.

Лечить подагру можно длительными приемами череды, заваренной как чай. Очень быстро отступают боли, если спать на матрасе, набитом свежими листьями папоротника.

При запущенной подагре рекомендуют пить настой травы буквицы лекарственной: 1 ч. ложку заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, принимают по четверти стакана 3 раза в день до еды в течение 30-35 дней.

Настой листьев березы майской: 1 ч. ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут, пьют по четверти стакана 3 раза в день в течение 2 недель.

Зрелые плоды рябины черноплодной в сыром, вареном и моченом виде рекомендуется употреблять по полстакана 2-3 раза в день после еды в течение 30-35 день.

Очень полезно делать ножные ванны из будры плющевидной: 100 г травы заливают 3 л кипятка, настаивают 3 часа. Длительность одной процедуры 10-15 минут. Курс лечения - 12 ванн через день.

**Г.БЕЗЪЯЗЫКОВА,
с. Бея, Хакасия.**

Псевдоподагра

Что такое псевдоподагра? Расскажите, пожалуйста, о ее причинах и лечении.

Е.АБРАМЕНКО, г. Набережные Челны, Татарстан.

Псевдоподагра развивается, когда кристаллы кальция, отложившиеся в костной и хрящевой ткани суставов, проникают в синовиальную

жидкость. Высокая концентрация кальция в синовиальной жидкости и провоцирует острое воспаление в суставах.

Заболевание развивается чаще всего в пожилом возрасте, при остеоартрозе, подагре, сахарном диабете, гипотиреозе, при некоторых болезнях крови. Причиной приступов псевдоподагры могут стать также травмы суставов.

Псевдоподагра может проявляться острым артритом, имитирующим подагру, либо хроническим поражением суставов, напоминающим ревматоидный артрит и остеоартроз. Хотя в процесс могут быть вовлечены любые суставы, покрытые синовиальной оболочкой, обычно поражается коленный сустав.

Острые приступы псевдоподагры могут проявляться в результате обезвоживания, сопутствующих острых заболеваний, а также после хирургических операций.

Симптомы. Острая боль в суставе, гиперемия, отек. Длительность болевой атаки может продолжаться несколько недель. В периоды между приступами форма и функции суставов не изменены.

Хроническая (псевдоревматоидная) форма проявляется утренней скованностью и деформацией сустава.

Псевдоостеоартрит возникает у пациентов с признаками остеоартро-

за, однако, в отличие от него, у них обнаруживаются рентгенологические признаки кальциноза.

А еще псевдоподагра может протекать бессимптомно: боли в суставах отсутствуют, патологию выявляют только рентгенологически.

Диагностика. При лабораторных исследованиях обнаруживаются увеличение СОЭ, лейкоцитоз. Анализ синовиальной жидкости показывает, что в лейкоцитах преобладают нейтрофилы (это одна из форм белых клеток крови).

Лечение. Врач рекомендует полный покой для пораженных конечностей и влажные тепловые компрессы на больные суставы. Для поддержания мышечной силы в острой стадии заболевания физические упражнения начинают делать сразу же после ослабления воспалительной реакции.

Лекарственная терапия. Врач использует в лечении индометацин, колхицин или другие нестероидные противовоспалительные средства.

Кроме того, быстрый эффект дает удаление синовиальной жидкости из воспаленного сустава, особенно в сочетании с внутрисуставным введением глюкокортикоидов.

Острые приступы обычно в течение 10 дней проходят.



ФИТОАптечка

От болей в суставах хорошо помогает лавровое масло.

В 1 стакан растительного масла добавьте 5 ст. ложек измельченных лавровых листьев и настаивайте в теплом месте в течение недели. Готовое средство используйте для компрессов. Продолжительность процедуры должна быть не более 15-20 минут.

Е.СУТЕЕВА, г.Энгельск Саратовской области.

Полезный совет

При подагре очень полезен мед, в нем содержится масса целебных веществ. Для укрепления иммунитета, выведения из организма токсинов можно приготовить такую смесь с медом.

1 л меда смешайте с соком 10 лимонов и 10 головками чеснока, пропущенными через мясорубку. Настаивайте состав в закрытой посуде в течение 7 дней. Готовое средство принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день на протяжении 2 месяцев.

Страдающим подагрой также полезно употреблять овсяную кашу, орехи, семена тыквы, компоты из сухофруктов.

О. БЕЛЯКОВА, Н. Новгород.

Волчье лыко ядовито, но суставам помогает

Невысокий кустарник – волчье лыко, имеет красивые красные, но ядовитые ягоды. Если ребенок или взрослый человек по незнанию их съест, то может наступить тяжелое отравление. Также ядовито все растение: ветки, листья и кора. Хотя все, наверное, знают, что ядовитые травы, кустарники, грибы, если их применять в определенной дозировке, приносят хороший результат в лечении самых тяжелых заболеваний.

Это же относится к волчьему лыку. В настоящее время опытные травники используют ветки, кору, ягоды как наружное средство от суставных болей: артрита, ревматизма, подагры, остеохондроза, а также невралгии, паралича, грыжи.

Волчье лыко, как и болиголов, сильно ядовито, но прием в малых дозах дает хороший результат в лечении. Правда, без очищения организма от шлаков, глистов, камней

трудно получить результат в лечении, поэтому при любом заболевании я предлагаю почистить кишечник, печень, лимфу, почки сбором трав и только потом лечить основное заболевание. Волчье лыко я считаю лучшим средством для растирания суставов и при женских заболеваниях для спринцеваний.

Способы применения и дозировки: 2 спичечных коробка мелко порезанных веточек однолетнего прироста залить 0,5 л 70-процентного спирта. Настоять 2 недели, растерать любое больное место: суставы, поясницу, низ живота, область грыжи 1-3 раза в день, особенно на ночь. Лечение длительное, но результат будет хороший.

1 ч. ложку корней на 1 стакан воды кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1 ч. ложке на ночь. Можно полоскать отваром горло при ангине.

**А.КОРЕПАНОВА,
г. Воткинск, Удмуртия.**

У крапивы и корни целебны

Отвар корней: 1 ст. ложку сухих измельченных корней крапивы залить 0,5 стакана подсолнечного масла. Кипятить 30 минут на водяной бане, затем процедить. Натирать полученным маслом больные суставы.

Настой листьев крапивы поможет для **профилактики приступов подагры**. 20 г сухих измельченных крапивных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3-4

раза в день. При подагре поможет сок крапивы: по 1 ч. ложке 3 раза в день.

При ревматизме суставов 1 ч. ложку сухих измельченных листьев крапивы залить стаканом кипятка, настаивать 15-20 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. При ревматизме пейте свежий крапивный сок по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**П.ХУДЯКОВА, г. Кировск
Мурманской области.**

Полезный совет

По 100 г крупной соли, сливочного масла, измельченной черной редьки и меда залейте 0,5 стакана водки. Смесь нужно поставить в теплую духовку. Когда все перетопится и остынет, намажьте на ткань и приложите к больным суставам. Укутайте теплым платком и держите не менее 5 часов (компресс лучше всего делать на ночь). Боль уходит.

**Г.ЗУБАИРОВА,
г. Уфа, Башкортостан.**

Мармелад для суставов

К сожалению, очень многие люди страдают болезнями суставов. Я хочу дать несколько советов, которые помогут справиться с этим недугом.

Старайтесь чаще есть холодец и мармелад, только при покупке мармелада будьте внимательны. Дело

в том, что для костей очень полезен желатин, но не в любом мармеладе он содержится. Часто в нем находятся одни пектины.

Можно также купить желатин и принимать его с молоком: 2 ч. ложки желатина нужно замочить в теплом

молоке (в трети стакана молока средней жирности - 1,5-2,5%) и добавить 2-3 ст. ложки сахара (но лучше меда). Довести до кипения, охладить. Убрать в холодильник для застывания. Это средство помогает при первых признаках остеопороза, частых кровотечениях из носа, пониженной свертываемости крови, а также полезно после простудных болезней.

Существует и такой рецепт: 1

ч. ложку желатина нужно замочить в трети стакана теплой кипяченой воды (примерно на 1 час), чтобы разбухли кристаллы. Затем довести до кипения при постоянном помешивании, но не кипятить. Немного охладить и выпить.

Это средство хорошо помогает при болезнях суставов.

Ю.КУРИЦЫН, г. Сланцы Ленинградской области.

■ Кстати

Пожилым людям, страдающим от подагры, ревматизма и полиартрита, рекомендуется пить 3 раза в день по 1-2 ч. ложки свежего сока корней сельдерея за 30 минут до еды.

Исцеляющая сила эфирного масла

В поллитровую банку из темного стекла положите кусочек камфары размером с ноготь и залейте его в равных количествах скипидаром, водкой и нерафинированным растительным маслом. Смесь хорошо взболтайте - и лекарство готово. Оно может долго храниться.

Втирают смесь перед сном в больные суставы, сразу же завязывают их теплым шарфом. Боль проходит достаточно быстро.

Очень хорошо помогает отвар овса: горсть чистого с шелухой овса залейте 1 л воды, кипятите 10 минут на малом огне, остудите, процедите.

Пейте отвар в течение дня. Через 2 недели боль станет ослабевать,

суставы будут более подвижны. Кроме этого, отвар овса чистит печень, нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Метод очень доступный и действенный.

Приготовьте растирку из эфирного масла мяты перечной, лаванды и тысячелистника. Основа ее - нерафинированное подсолнечное масло. Смешайте по 50 мл каждого масла и добавьте еще по 50 мл пихтового и касторового масла.

При втирании в суставы это лекарство проникает глубоко в ткани, неся с собой целебные свойства трав.

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

Травы для лечения и очищения суставов

С возрастом суставы изнашиваются, и поддержать их в здоровом состоянии помогут простые рецепты народной медицины.

◆ Сухие цветки сирени обыкновенной залейте водкой в пропорции 1:10. Настаивайте на протяжении 8-10 дней в плотно закрытой посуде. Готовую настойку принимайте по 30 капель 2-3 раза в день. Одновременно делайте с этим средством компрессы на больные места (или просто растирайте им больные суставы). Однако будьте осторожны! При приеме настойки цветов сирени внутрь могут усиливаться проявления панкреатита и появляться боли в поджелудочной железе. Поэтому, прежде чем начать лечение, посоветуйтесь с врачом.

◆ 2 ч. ложки измельченных листьев брусники залейте 1 стаканом горячей воды, доведите до кипения и проварите на слабом огне 15 минут. После того как отвар остынет, процедите его и выпейте в течение дня маленькими глотками. Лечитесь до тех пор, пока не наступит улучшение.

◆ 1 стакан измельченных корней петрушки залейте 0,5 л горячего молока в термосе и настаивайте в течение ночи. На следующий день выпейте смесь в 3 приема - утром, днем и перед сном. Курс лечения 10-12 дней.

◆ 2 ч. ложки яблочного уксуса и столько же меда разведите в 1 стакане кипяченой воды комнатной температуры. Принимайте по 2 ч. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

◆ Смешайте в равных частях цвет-

ки бузины, листья крапивы двудомной, корень петрушки и кору ивы.

1 ст. ложку измельченного сбора залейте 1 стаканом кипятка, проварите 5 минут на слабом огне, остудите и процедите. Выпивайте по 2 стакана отвара в день, пока не пройдут боли. Средство хорошо помогает при **подагре, суставном ревматизме и отеках**.

◆ Возьмите лимон, черную редьку, хрен, чеснок, мед (все в равном количестве). Овощи и лимон пропустите через мясорубку, добавьте мед, тщательно перемешайте массу и поставьте настаиваться в открытой посуде в теплое место на 2 недели. Регулярно перемешивайте средство.

Когда смесь будет готова, процедите ее и в течение первых 5 дней принимайте по 2-3 ст. ложки 4 раза в день после еды, потом уменьшите порцию до 1 ст. ложки. Всего для лечения нужно использовать 1 л смеси. Курс проводят 1 раз в год. Лекарство хранят в холодильнике в плотно закрытой посуде.

◆ Для очищения суставов хорошо принимать отвар из лавровых листьев.

15 листиков залейте 1 л горячей воды, доведите до кипения и варите на слабом огне 5 минут. Затем вылейте отвар в термос и настаивайте 3 часа. Остудите, процедите и выпейте маленькими глотками в течение дня. Принимать отвар нужно всего лишь 1 раз в год в течение 3 дней (ежедневно).

Поскольку лавровый лист может

раздражать слизистую желудочно-кишечного тракта, применять его надо осторожно. При появлении не-

приятных ощущений в желудке или кишечнике немедленно прекратите лечение.

Заболевания суставов верхних конечностей

Бурсит от ссадины

Мой дедушка живет в деревне, недавно был на осмотре у врача-хирурга, ему поставили диагноз: бурсит. Что это за болезнь, опасна ли она?

С. НИКОЛАЕВ, г. Курган.

Бурсит — это воспаление около-суставной сумки. Причины заболевания травмы (даже небольшие ссадины и порезы) и попадание инфекции в суставную сумку. Способствуют недугу также легкие травмы, которые возникают неоднократно. В этом случае заболевание нередко принимает хроническую форму.

Чаще всего поражается локтевой сустав.

При острой форме болезни пациенты жалуются на боли, покраснение сустава, повышение температуры. При хронической форме проявления бурсита не так выражены. Однако при осмотре заметна припухлость в области сустава.

Лечение бурсита проводится у врача-хирурга. Для жизни это заболевание опасности не представляет.

Полезный яблочный уксус

Боль в суставах чаще всего может возникнуть как следствие каких-то других болезней, травм, различных недомоганий или возрастных изменений организма.

Причин очень много: от чрезмерной нагрузки до недостатка движе-

ний. Недостаток движения в суставе ухудшает питание хряща. В результате начинается его разрушение. Чаще всего страдают суставы, на которые приходится нагрузка при ходьбе, т.е. коленный и тазобедренный. Неприятные ощущения обычно возникают

по утрам или в обеденные часы, если долгое время находиться в неподвижном состоянии. При попытке совершить движение ощущается сильная боль. Чтобы облегчить ее, человеку необходимо постоянно двигаться.

Движение - это жизнь. И мы не раз слышали эти слова. Для разгрузки суставов идеально подходят плавание, лечебная гимнастика.

В период острых болей, если нет противопоказаний (например, язвы желудка), очень помогает домашний яблочный уксус. Я его делаю сам и на личном опыте удостоверился в лечебных свойствах.

Яблочный уксус обладает противовоспалительным и обезболивающим действием, улучшает обменные процессы в хряще.

У меня болели ноги, руки и позвоночник. Применяя яблочный уксус, я надолго избавился от болей в суставах. Использовал его также после травм, ушибов, отравлений и в профилактических целях.

Если вы страдаете от болей в суставах, немедленно начинайте применять яблочный уксус (предварительно посоветовавшись с врачом).

На протяжении 1,5-2 месяцев я ежедневно пил раствор яблочного

уксуса. Его следует употреблять 3 раза в день перед приемом пищи (на 1 стакан кипяченой, чуть теплой воды добавляют 1-2 ч.ложки яблочного уксуса и 1 ч.ложку меда). Курс лечения 10 дней, перерыв 2-3 дня. После наступления заметного улучшения сокращают объем потребляемого раствора до одного стакана в день с добавлением 1 ч.ложки уксуса и 1 ч.ложки меда.

Когда же случается острая боль в суставах в течение дня, то нужно через каждые 2,5-3 часа принимать 1 стакан кипяченой воды с добавлением 2 ч.ложек яблочного уксуса, 1 ч.ложки меда и 1 капли люголя.

В это же время на ночь прикладывают к больному суставу лепешку, приготовленную следующим образом.

Смешайте в равных пропорциях мед, ржаную муку и сахарную пудру до образования однородной массы, затем заверните ее в трехслойную марлю. Лепешку прикрепите к больному суставу с помощью бинта, а утром уберите. Кожу после процедуры протрите яблочным уксусом и так делайте в течение 2 недель.

Надеюсь, эти рекомендации помогут читателям в лечении больных суставов.

В. КАРЕТНИКОВ, г. Оренбург.



ФИТОАптечка

У моего мужа был бурсит локтевого сустава. Я лечила его так. Брала свежий лист лопуха и «теплой» стороной прикладывала его к больному суставу, закрепляя бинтом. Через 2 дня повязку меняла на новую. Болезнь очень быстро прошла, локоть сейчас не беспокоит.

Н. ФЕДОРОВЦЕВА, Тульская область.



ФИТОаптечка

При эпикондилите (болезнь косточки локтевого сустава) 9%-ный столовый уксус смешать пополам с водой, намочить хлопчатобумажную ткань, отжать и обернуть локоть. Сверху наложить целлофан и шерстяной платок. Компресс делать на ночь. Курс 7-10 дней.

Н. КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк Кемеровской области.

Эпикондилит

Эпикондилит — это воспаление надкостницы, а также сухожилий и связок плеча с последующим развитием дегенеративно-дистрофических процессов. Как правило, происходит воспаление сухожилий длинного и короткого лучевых суставов запястья и плечелучевой мышцы.

Эпикондилит широко распространенное заболевание, характеризующееся болями в области локтевого сустава. Болезнь часто встречается у людей, профессия которых связана с однообразными повторяющимися движениями рук или с физической нагрузкой на руки при определенном статическом положении корпуса, а также у спортсменов, особенно у теннисистов.

Симптомы. Наружный эпикондилит чаще развивается на правой руке, что связано с наибольшей активностью правой конечности. Начинается заболевание постепенно с появления ноющих, тянущих, реже колющих болей в области плечевой кости. Боли вначале непостоянные, беспокоят больного только во время работы. В дальнейшем болевые ощущения приобретают постоянный характер, усиливаются при напряженных вращательных

движениях предплечьем, а также при его максимальном разгибании. Любое прикосновение становится настолько болезненным, что больные стараются щадить пораженную руку, самостоятельно пытаются защитить локтевой сустав повязками или муфтами. Вскоре присоединяется слабость в руке, которая становится настолько значительной, что больной не может захватить и удерживать даже незначительную тяжесть. Когда рука находится в полном покое и немного согнута в локте, боли исчезают.

При отсутствии лечения или неэффективности его заболевание может перейти в хроническую форму, когда боли носят тупой ноющий характер, появляются при нагрузке на руку, могут усиливаться в ночное время и при перемене атмосферного давления.

Лечение эпикондилита плеча комплексное и зависит от стадии заболевания и выраженности клинических проявлений.

В острой стадии, когда превалирует асептический воспалительный процесс в суставах, делают иммобилизацию больной конечности. Одновременно в область болевой

точки вводят новокаиновые блокады или глюкокортикоидные противовоспалительные средства.

В подострой стадии инъекции глюкокортикоидов могут быть заменены фонофорезом с гидрокор-

тизоном. Хороший эффект дают лазеротерапия, ударно-волновая терапия.

При двусторонней локализации воспалительного процесса используют иглорефлексотерапию.

Полезный совет

Для снятия суставных болей размешайте в стакане кипятка 1 ст. ложку оливкового или кукурузного масла и 0,5 ч. ложки тертого чеснока.

Пейте смесь по 0,5 стакана мелкими глотками после еды 2 раза в день - по утрам и на ночь.

М. ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.

Гимнастика для суставов

Упражнения вернут подвижность

У меня, как говорят врачи, тугоподвижные суставы. Нет ли каких нехитрых упражнений, которые помогли бы улучшить подвижность моих суставов?

У.БРУСНИКИНА, г. Глазов, Удмуртия.

Тугоподвижность суставов - большая проблема для пожилых людей. Как правило, она начинается с ослабления тонуса мышц и связок. А заканчивается эта проблема, если ее не решать, потерей эластичности суставного хряща и деформацией сустава, то есть артрозом. Повысить тонус мышц и связок помогает ком-

плекс профилактических мер, включающих специальные упражнения, массаж и фитотерапию.

Приступая к освоению упражнений, придерживайтесь принципа трех «П»: постоянно, последовательно, постепенно. Во-первых, их надо делать ежедневно. Во-вторых, переходить к новому упражнению лишь

тогда, когда освоено предыдущее. В-третьих, количество повторов упражнений следует увеличивать постепенно. В идеале надо стремиться к тезису академика Амосова: каждое упражнение повторять по 100 раз. В этом случае эффект будет гарантирован. Но не следует заниматься гимнастикой для суставов, преодолевая боль. Если у вас началось обострение, откажитесь на время от гимнастики, займитесь массажем и не забудьте о фитотерапии.

УТРЕННЯЯ РАЗМИНКА СУСТАВОВ

Проснувшись, не спешите вскакивать с постели. Приступайте к гимнастике для суставов, даже если пока не испытываете с ними никаких проблем. Если не будете лениться, сохраните суставы здоровыми, будете бегать, как в молодости. Начинайте с 6-8 повторений.

ЛЕЖА НА СПИНЕ

1. Руки отводите как можно дальше за голову и одновременно, сгибая ноги в голеностопных суставах, тяните на себя носки.

2. Поднимите таз вверх, затем опустите.

3. Делайте движения тазом: влево-вверх-вниз, затем вправо-вверх-вниз.

4. Согните правую ногу в колене, помассируйте ее поглаживающими движениями, разогните. То же сделайте с левой ногой.

5. Сожмите пальцы в кулак, затем разожмите.

6. Скрещивайте перед грудью выпрямленные руки («ножницы»).

7. Положите руки вдоль туловища, сожмите пальцы в кулак и делайте

те кистями вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

СИДЯ

8. На бедро левой ноги положите согнутую в колене правую ногу. Правой стопой делайте круговые движения сначала по часовой стрелке, затем против нее. Поменяйте положение ног.

9. В том же положении сгибайте правую, а затем левую ногу в голеностопном суставе, направляя стопу сначала к себе, затем от себя.

СТОЯ

10. Плавное поворачивание головы влево, затем сделайте кивок вправо, стараясь коснуться ухом плеча. То же - в другую сторону.

11. Плавное откиньте голову назад, стараясь коснуться выступающего позвонка.

12. Плавное наклоните голову вперед, стараясь коснуться груди.

13. Поднимите правое плечо к уху, стараясь коснуться его. То же - левым плечом.

14. Приседания. На выдох присесть, на вдох встать. Спина прямая.

После гимнастики приступайте к самомассажу. Массировать нужно бедра, ягодицы, голени, голеностопные суставы, пальцы на руках и на ногах. Та часть тела, которую вы массируете, должна быть расслаблена. Начинайте с поглаживания, затем перейдите к растиранию, разминанию, пощипыванию, похлопыванию и снова поглаживанию.

Суставы массируйте косточками пальцев, сжатых в кулак. Бедро и голень удобно обрабатывать, согнув массируемую ногу в колене и положив ее на бедро другой ноги.

Фирма **BEKKER®** предлагает: **IN VITRO!**

ЗЕМЛЯНИКА ГИГАНТЕЛЛА
- ягоды до 150 г



5 САЖ. = 650 руб.
10 САЖ. = 950 руб.

Саженцы клубники IN VITRO. Уникальный немецкий метод выращивания клубники, свободной от всех болезней, вирусов, грибков и бактерий. Благодаря чему наши саженцы более здоровы!

«ПОДВЕСНАЯ» ЗЕМЛЯНИКА
5 САЖ. = 650 руб.
10 САЖ. = 950 руб.



- суперсорт для выращивания!

(495) 647-27-27 Абсолютная новинка!



«ВЬЮЩАЯСЯ» ЗЕМЛЯНИКА
5 САЖ. = 650 руб.
10 САЖ. = 950 руб.
- пускание усов и ползучесть гарантированы!

ЗЕМЛЯНИКА ГИГАНТЕЛЛА. Мощный куст, с крупной листвою. Урожай с отдельных кустов достигает 2,2 кг. Ягоды величиной с небольшое яблоко, весом до 150 г. Плодоносит июнь-июль. **ВЬЮЩАЯСЯ ЗЕМЛЯНИКА.** Это наиболее достойная рекомендация земляника считается лучшей вьющейся земляникой в мире! Так как этот сорт гарантированно образует и пускает экстрадлинные и сильные усы, которые Вы можете подвязывать к шпалерам, решеткам, изгороди на высоту 1,5 метра. Первые крупные, ярко-красные ягоды земляники Вы сможете собирать уже в год посадки! Суперсорт для выращивания в балконных ящиках и подвесных вазах. Пускает очень длинные усы, которые все лето до самой осени обвешаны ягодами. В течение года высокая урожайность!

Для того чтобы получить саженцы, разборчиво заполните купон и отправьте его по адресу или позвоните по телефону:

Россия, 214000, г. Смоленск, а/я 4 "Беккер" **495 647-27-27**

Название	Цена	Кол-во	
"Вьющаяся" земляника			
"Подвесная" земляника			
Земляника Гигантелла			

Ф.И.О.:

ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС:

ГОРОД

УЛИЦА

ОБЛАСТЬ

РАЙОН

ТЕЛЕФОН

ДОМ

КВАРТИРА

КОД

ПР 1

Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком посадки (март-май). Вместе с саженцами Вы также получите инструкцию, следуя которой, Вы обязательно получите превосходный урожай! **WWW.ABEKKER.RU**

ВНИМАНИЕ: УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Настольная книга для тех, кто хочет быть здоров!

- **способы лечения и профилактика распространенных болезней пожилого возраста**
- **профилактика и лечение детских заболеваний**
- **методы лечения диабета и щитовидной железы**
- **врачебные рекомендации и читательские советы, нетрадиционная медицина о правильном питании**

специальный выпуск журнала

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

Рецепты ЗДОРОВЬЯ



Болезни старшего возраста
Детские заболевания
Диабет
Заболевание щитовидной железы
Лишний вес



**ЧИТАЙТЕ КНИГУ
«РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

320 СТРАНИЦ
ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИИ



1 000 2



4 607074 331113