

ПРОСВЕЩЕНИЕ - ВАШЕ ПОСОЛСТВО
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
ПОПРОБУЙ И ПОНИМАЙ

САМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ
не выходя из квартиры
из аптеки, больницы

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
рецепты, советы, рецепты

библиотечка газет

ГАЗЕТНЫЙ СПОТ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

№5(53)
2010

Здоровье девочки

Особенности
гигиены

Половое
созревание

Профилактика
бесплодия



Внимание! Продолжается подписка на 2-е полугодие 2010 года.
Подписной индекс по каталогу «Почта России» 10813

ЛЕГКО ВСПАШЕТ ОГОРОД ДАЖЕ БАБУШКА!

МОТОЛОПАТА МЛ-05

РЕКОМЕНДУЕТ СЕЛЬХОЗАКАДЕМИЯ.

1690 руб.

оплата при
получении посылки

**+ бесплатно: окучник,
пропольник, борона**

ИНСТРУКЦИЯ, ГАРАНТИЯ, ПОДАРКИ.

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»

ИП Довнико Н.В. ОГРН 30873259400025. Регистр

Спасибо за добрые слова!

«Всегда стараюсь купить свежий номер
вашего полезного журнала.

В «Простых рецептах здоровья» вся
наша семья находит массу нужной инфор-
мации. Простые, доступные, очень эффек-
тивные советы помогли нам преодолеть не-
один недуг. Спасибо вам за такое издание!»

**Жанна БЕЛЯВСКАЯ,
Городецкий район
Нижегородской области».**

«Простые рецепты здоро-
вья» помогли излечиться от
многих болезней трем поко-
лениям нашей семьи. Мы
всегда с нетерпением ждем
выхода каждого номера
журнала, потому что это
одно из немногих изданий, в
котором информация разме-
щается в очень удобной и
простой форме, а компе-
тентные статьи и со-
веты специалистов и чита-
телей журнала помога-
ют бороться с серьезными
заболеваниями.

От всей души благодарим
вас за нужный журнал.

**Семья ГРАЧЕВЫХ,
Ленинградская область».**

«Мне очень нравится журнал
«Простые рецепты здоровья»,
и я стараюсь купить каждый
номер, чтобы не пропустить
интересную и важную инфор-
мацию. Очень хорошо, что
каждый выпуск посвящен
целиком той или иной теме,
потому что есть возможность
подробно узнать об интересу-
ющем меня заболевании, о
том, как его лечат врачи и что
предлагают народные целите-
ли. Все рецепты простые,
доступные и недорогие.

**Ирина ГАРАНИНА,
г. Десногорск
Смоленской области».**

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Растет дочь

Чтобы познать счастье материнства...	3
Все ли у дочки в норме?	5
Недоношенная девочка	6
Гормональный криз у новорожденной	7
Недуг с серьезными последствиями	8
Гигиена новорожденной	10
Синехии	11
К врачу!	11
Выделения у девочек	12
Нужна ли операция?	12
Вульвовагинит у девочек	13
Правила гигиены	15
Боли внизу живота	15
Какие лекарства нельзя давать детям	16
Лечит природа	17
Травы для малышей	18
Закаливание в бане	20
Укрепляйте иммунитет	21
Отит связан с изжогой	22
У девочки цистит	22
Молочница во рту	24
Если девочка не играет в куклы...	25
Осмотр у ювенолога	26
Мама спрашивают - врач отвечает	27
Судороги от нехватки кальция	30
Детский диабет	31
Можно ли уберечься от диабета?	32
Диета вместо таблеток	33
Растения от энуреза	34
Помогло козье молоко	35
Из чего же сделаны девчонки?	35
Женские травы	37

Глава II

Нелегкий путь взросления

Девочка и мигрень	38
Когда давление понижено...	40
Травы для здоровья	41

Сладкое лекарство	42
Вегетососудистая дистония и обмороки	43
Валериана успокоит	44
Шоколад полезен школьникам	45
Остеопороз бывает и у детей	46
Ребенок и спорт	48
Девочкам нагрузки вредны	50
Анемия у девочек	51
Защита от анемии	53
Что еще поможет?	54
Питание для кроветворения	55
Ешьте абрикосы с черникой	55
Как повысить гемоглобин	56
Полынная настойка	57
Прививки для подростков	57
Потеть не вредно, вредно не потеть	58
Пот боится гигиены	61
Не носите синтетику	61
Рецепты от потливости	62
Прокол для прикола	63
Поможем глазам	65
Еще раз о витамине А	66
Девчонка с желтыми зубами	66
Антиникотиновый чай	67
Учите дочь «волшебным словам»	67

Глава III

Вступая

в репродуктивный период

Поговорим, дочка?	69
Гормональный взрыв	70
Профилактика бесплодия начинается с детства	71
Загиб матки	72
Боль в боку	73
Противовоспалительный эффект растений	74
Грушанка - женская трава	75
При воспалении придатков	76
Менархе: превращение в девушку	76
Трудности становления	78

СОДЕРЖАНИЕ

Для интимной гигиены	80	Внучка полнеет...	96
Чтобы цикл налачился	81	Яблочный уксус уберет лишнее	97
Про тампоны	81	Диета от ожирения	97
Подростковый		Как сбросить вес?	98
предменструальный синдром	82	Массаж для похудения	99
Поможет полынь	84		
Пора роста молочных желез	85	Глава IV	
Продукты против опухоли	87	В продолжение темы	
Профилактика опухоли		Острый аднексит	102
молочной железы	87	Растения лечат	
Как сохранить грудь упругой	88	молочицу	104
Девичьи прыщи	89	Ребенок нашел аптечку	105
Мягкий эффект растений	91	Травы вместо	
Ароматерапия для кожи	92	препаратов	106
Косметика и угри	93	Роль отца в жизни	
Глина поможет	93	девочки	108
Псевдоэрозия у девушек	94	Берегите волосы зимой!	109
Лечиться обязательно!	94	Младенец в стременах	109
Контролировать овуляцию		Дочь не делает уроки...	111
необходимо	95	Кольцевидная гранулема	112

**Следующий сборник - «Здоровье мальчика», №6(54) -
поступит в продажу 16 июня 2010 года.**

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке Pressmaster | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

**«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 5(53), май 2010 г.**

Подписные индексы: 16462, 10813

Главный редактор В.В. ШАБАНОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

E-mail: zdorovye@gmi.ru

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

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г. Минск,

ул. К. Маркса, д.15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

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.

Подписано в печать 21 апреля 2010 г. в 10 часов

(по графику - в 10 часов).

Дата выхода в свет 12 мая 2010 г.

Тираж 142836 Заказ № 5054005. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижеполиграф»,

603950, 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

Растет дочь

Чтобы познать счастье материнства...

Материнство - великое счастье. Только постичь его доводится не каждой. К сожалению, в России с каждым годом уменьшается число женщин, способных родить ребенка, потому что их репродуктивное здоровье неуклонно ухудшается. А чтобы женщина смогла родить ребенка, заботиться об этом надо с самых первых дней рождения девочки.

Репродуктивная система предполагает долгий путь взросления. Во время формирования репродуктивного здоровья врачи отмечают несколько очень важных периодов. Это время, когда родители должны особенно ответственно отнестись к здоровью дочери.

В первый год жизни девочки клеточный аппарат ее яичника теряет до 10 процентов клеток, которые должны вырабатывать гормоны. Это нормальный физиологический процесс. Однако физиологические потери не должны превышать норму. В противном случае гормональная недостаточность потом скажется на половом развитии ребенка: может привести к его задержке, а в дальнейшем негативно повлиять на течение беременности, родов, стать причиной бесплодия. Поэтому очень важно в этот период сохранить необходимое организму количество клеток яичника.

Родители должны обеспечить

правильное развитие ребенка: проводить необходимые гигиенические и закаливающие процедуры, научиться грамотно делать массаж, соответствующий возрасту девочки. А мама обязана в самые первые месяцы жизни дочки постараться сохранить процесс естественного вскармливания.

Младенец растет очень быстро, и не успеет мама оглянуться, как ребенок уже встал на ножки, научился ходить, самостоятельно есть ложкой, говорить. **С одного года до шести лет** в организме девочек наступает период относительного покоя. И за это время, как считают врачи, малышку нужно очень многому научить, целенаправленно воспитывая будущую женщину.

Самый лучший возраст для привития девочке всех необходимых гигиенических навыков - **от трех до шести лет**: ребенок все понимает, хорошо запоминает и серьезно относится к людям, окружающему миру.

В этот период материнские гормоны уже не действуют на организм девочки, но и свои собственные у нее еще не вырабатываются. Однако именно сейчас в организме ребенка легко возникают воспалительные процессы. Даже самые элементарные нарушения правил личной гигиены могут привести к их возникновению, кроме того, большое значение имеет инфекционный фактор. Дети могут заразиться внутриутробно, во время родов, контактным путем, через предметы обихода (посуда, полотенце), воздушно-капельным путем (например, герпес передается при поцелуе). Воспалительные про-

цессы у детей, вызванные инфекционными факторами, приобретают бессимптомные формы. Обнаружить их можно только при профилактических осмотрах.

До 70 процентов девочек, обратившихся к детскому гинекологу в этом возрасте, страдают воспалительными заболеваниями в половой сфере. Поэтому, если родители являются носителями каких-либо инфекций, их дети обязательно должны пройти обследование в иммунологической лаборатории.

При любых болях в животе девочку необходимо привести на прием к детскому гинекологу, чтобы запущенная болезнь впоследствии не привела будущую маму к печальным проблемам.

Неполадки в репродуктивном здоровье девочки, появившиеся в возрасте от 3 до 6 лет, часто обнаруживаются лишь тогда, когда наступает особенно ответственный период в ее жизни.

Следующий сложный период в формировании репродуктивного здоровья - становление менструальной функции. Это физиологический процесс, и, по мнению гинекологов, он должен установиться сразу, потому что это показатель общего состояния здоровья девочки и свидетельствует о нормальном течении репродуктивного процесса. Если же в течение года цикл так и не установился, девочку обязательно нужно показать детскому гинекологу.

Важными условиями для правильного развития организма девочки в этот период являются соблюдение режима дня, сон не меньше девяти часов, пребывание на воздухе не

менее двух часов, занятия физическими упражнениями, соблюдение личной гигиены и правильное питание. Родителям следует как можно внимательнее относиться к подрастающей дочери и чаще обращаться к специалисту. Это залог ее будущего репродуктивного здоровья. Ведь, как утверждают психологи, часто именно родительское невнимание чревато такими серьезными последствиями, как бесплодие.

Многие специалисты считают, что, пока идет гормональная перестройка, у подростка возможны неприятные ощущения, слабость, неуравновешенность. Но перестрой-

ка организма не должна нарушать нормальный ритм жизни девочки. Если боли заставляют ее ложиться в постель и принимать лекарственные препараты, значит, необходимо обязательно найти и устранить причину подобного недомогания.

К сожалению, зачастую мамы сами назначают дочке лечение, считая, что, когда она вырастет, все пройдет. В период гормональной перестройки организма девочке следует периодически посещать кабинет детского гинеколога, чтобы вырасти здоровой и красивой. Ведь только здоровая мать рождает здоровых детей.

Все ли у дочки в норме?

Совсем скоро мне предстоит стать мамой девочки. Как определить, что у нее все в норме?

М.ЮДИНА, г. Асбест Свердловской области.

Когда у новорожденной все в норме, большие половые губы выступают над малыми. Но иногда может быть и наоборот, но это не повод для беспокойства: все встанет на свои места в течение 1-2 месяцев. Если же размер клитора настолько велик, что родителям даже кажется, что родился мальчик, то стоит настаивать на рождении. Не оставляйте малышку без врачебного наблюдения.

Для девочки, рожденной в срок, нормальным является то, что свободный конец девственной плевы высовывается из наружного отвер-

стия влагалища - он исчезнет через несколько недель после рождения.

В первую неделю жизни у девочек могут появляться молочно-белые слизистые выделения, иногда с кровью. Не волнуйтесь: это материнские гормоны взяли свое, и через 3-4 дня после появления выделений все должно пройти. Это проявление полового созревания в миниатюре, оно бывает у двух девочек из трех. Такое состояние, по мнению психиатров, биологически целесообразно и играет важную роль в развитии мозга.

Полезный совет

После рождения у девочки могут остаться следы первородной смазки (между большими и малыми половыми губами), которая очень плотно прилегает к коже и может вызвать ее воспаление. Смазку необходимо нежно удалять: во время мытья в ванночке ваткой все снять, просушить, а затем смазать детским кремом или маслом (только купленными в аптеке!).

Если же девочка склонна к аллергии, воспользуйтесь старым бабушкиным способом: обычным подсолнечным маслом, прокипяченным на водяной бане.

Недоношенная девочка

Моя дочь родилась раньше срока и с очень маленьким весом – 2 кг. Врачи поставили диагноз: гипоксия и гипотрофия плода. Является ли такой вес результатом недоношенности, внутриутробной задержки развития или нарушений в плаценте? И как это может повлиять на развитие малышки в будущем?

В.ЛИСКИНА, г. Архангельск.

Отвечает врач-педиатр, кандидат медицинских наук Ольга Владимировна Руина:

- Сразу стоит оговориться: вес у вашего ребенка не очень маленький, есть и более маловесные дети. Наряду с недоношенностью ребенок, очевидно, развивался внутриутробно с некоторой задержкой (гипотрофия – это пониженный вес, в переводе с латинского языка на русский язык – «недостаток питания»).

Это могло быть связано с определенными плацентарными нарушениями, с внутриутробными инфекциями, а также со многими другими причинами, вызывающими гипоксию плода (недостаточное питание и

хронические заболевания матери, сниженный гемоглобин крови, ранние и поздние токсикозы, угроза выкидыша и т. д.).

Сложно сказать, как сегодняшнее состояние повлияет на развитие ребенка в будущем. Вы не пишете, находился ли он в реанимации, проводилась ли ему искусственная вентиляция легких и т. д. Очень может быть, что в будущем малышка компенсирует свое отставание.

В любом случае недоношенные дети требуют повышенного внимания: они чаще болеют простудными

заболеваниями, страдают отклонениями со стороны нервной системы. Таких детей не рекомендуется отдавать в ясли. Если вам будут предлагать курсы стационарного ле-

чения – не отказывайтесь. При своевременном и адекватном лечении большинство недоношенных детей в дальнейшем развиваются так же, как и их доношенные сверстники.

Гормональный криз у новорожденной

Половое развитие девочки начинается не с наступлением подросткового возраста, как считают многие родители, а намного раньше.

Новорожденной девочке уже достался определенный набор половых гормонов от мамы. Иногда в самые первые дни жизни у малышки происходит настоящий гормональный криз, во время которого набухают молочные железы и из них могут выделяться капельки белого цвета, напоминающие молоко. Могут появиться выделения из влагалища девочки, иногда в виде белей, а иногда даже в виде кровянистых капелек, удивляющих и пугающих неподготовленных мам. В этом нет ничего страшного, если процесс не затягивается, но показать дочку врачу необходимо.

Когда материнские гормоны прекращают действовать, половое развитие маленькой девочки протекает по большей части в психологической сфере – так определяется самосознание и самоутверждение девочки – будущей женщины.

Кроме гормонального криза, самое распространенное заболевание девочек в младенческом возрасте – вульвовагинит (воспаление наружных

половых органов), проявляющийся покраснением, зудом, обильными выделениями с резким запахом. Вызвать его может множество причин: инфекция, лечение антибиотиками, глисты, болезни носоглотки, проблемы с желудочно-кишечным трактом. Кстати, эти знакомые всем болезни, становясь с возрастом хроническими, могут «аукнуться» нарушениями цикла, нерегулярными болезненными месячными, бесплодием. Часто визит к детскому гинекологу по поводу вульвовагинита заканчивается в кабинете у гастроэнтеролога: вульвовагинит бывает следствием хронической гастроэнтерологической патологии.

Поэтому молодые мамы обязаны знать о профилактических мерах, которые помогут сохранить здоровье дочери.

Регулярно водите девочку к стоматологу, помните, что болезнетворные микроорганизмы попадают со слюной в желудочно-кишечный тракт.

Тщательно лечите дочку горло: во время простуды воспаляется слизистая не только носоглотки, но и наружных гениталий. Поэтому, когда девочка болеет любыми катаральными инфекциями, надо

особенно внимательно ухаживать за половыми органами, не дожидаясь, пока в них начнется воспалительный процесс (интенсивно обрабатывать, смазывать, подмывать отварами с противовоспалительными травами, причем периодически их менять,

чтобы не было привыкания).

Во время приема антибиотиков девочки с самого раннего возраста обязательно должны принимать еще и противогрибковые препараты (нистатин, леворин, а с 6-12 лет - флуконазол).

Недуг с серьезными последствиями

Двухлетней дочке поставили диагноз: синехии. Что это такое? В чем причина заболевания? Можно ли это вылечить?

В.ПЕНЬКОВА, Астраханская область.

Синехии (от греческого synecheia - непрерывность, связь) — это сращения между соседними органами или поверхностями. У маленьких девочек синехии обычно проявляются сращением малых половых губ (бывает и больших с малыми). Они срастаются над входом в мочеиспускательный канал, затрудняя мочеиспускание и причиняя дискомфорт девочке. Родители очень часто не придают должного значения этому, и в итоге заболевание нередко выявляется лишь во время планового осмотра ребенка у специалиста.

Как правило, мама полагала, что у девочки все так и должно быть, хотя она и замечала потуги ребенка при каждом мочеиспускании, но не думала, что это может быть следствием серьезного заболевания.

Причины. Врачи выделяют несколько основных причин синехии у девочек.

ОСЛОЖНЕННАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ МАМЫ

Замечено, что синехии у девочек чаще развиваются, если беременность мамы протекала с внутриутробной инфекцией. Поэтому как только малышке исполнится год, ее нужно обязательно показать детскому гинекологу.

ИНФЕКЦИЯ В МОЧЕВЫХ ПУТЯХ

Опасные бактерии попадают на нежную слизистую оболочку наружных половых органов, возникает воспаление, приводящее к сращению. Чтобы исключить эту ситуацию, необходимо сдать общий анализ мочи на наличие инфекции.

ИНФЕКЦИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Синехии могут формироваться при длительном течении воспалительных процессов в половых органах, при вульвовагинитах. Хрониче-

ский вульвовагинит может возникнуть у девочки из-за половых инфекций. Множество их разновидностей передаются бытовым путем.

Нередко источником заболевания служат родители. Заражение может произойти от мамы во время родов.

Микробы могут подстергать девочку в постели родителей, которые порой даже не знают о своем заболевании. Могут передаться от чужой мочалки, полотенца (эти микробы хорошо сохраняются во влажной среде). Поэтому белье маленькой девочки обязательно следует стирать отдельно от взрослых вещей, по возможности кипятить, гладить горячим утюгом.

ИЗЛИШНЯЯ ЧИСТОПЛОТНОСТЬ

Если мама излишне чистоплотна и подмывает девочку несколько раз в день с мылом, это также может стать причиной заболевания.

У девочки слизистая оболочка вульвы очень тонкая. При воздействии мыла, частом трении, ношении тесной одежды (очень тесных колготок, например) она легко травмируется. А во время заживления часто происходит сращение малых половых губ, и возникают синехии.

КУПАНИЕ В ПРИРОДНЫХ ВОДОЕМАХ

Реальная угроза подхватить какую-нибудь из половых инфекций или грибок всегда существует при купании в природных водоемах. От этой неприятности ребенка не предохранит ни купальник, ни какие-то особые трусики. Лучший выход из положения - запретить девочке

заходить в пруд, озеро или реку с водой сомнительной чистоты.

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Аллергические реакции чаще всего проявляются на коже. Но вместе с кожей поражаются и слизистые оболочки. Родители, занятые лечением кожных проявлений, могут не обратить внимания на покраснение вульвы у девочки. Если у дочки экссудативный диатез, родителям следует быть особенно внимательными к состоянию слизистой оболочки половых путей ребенка.

Исключите из рациона малышки аллергены, чтобы не спровоцировать очередную реакцию и воспаление. Риск возникновения синехий у нее очень высок.

КАК РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ?

Если девочка испытывает затруднения при мочеиспускании (тужится, испытывает дискомфорт, капризничает, плачет) и это сопровождается практически при каждом акте, необходимо бить тревогу. Не считайте отказ ребенка садиться на горшок капризом. Возможно, это сигнал о патологическом процессе.

Регулярно осматривайте половые органы малышки – это должно входить в комплекс гигиенических мер. При появлении любых высыпаний, покраснений, шелушений или выделений не думайте, что все пройдет само по себе. Неправильное или поздно начатое лечение может привести к осложнениям. Незамедлительно обратитесь за разъяснением к детскому гинекологу(ювенологу).

Врач после осмотра девочки при необходимости возьмет:

- ◆ мазки;
- ◆ посев на патогенную флору с определением чувствительности к антибиотикам;
- ◆ анализы на урогенитальные инфекции (хламидиоз, микоплазмоз, гонорею, трихомониаз, гарднереллез, вирус герпеса, цитомегаловирус и др.).

Кроме того, может быть назначено ультразвуковое исследование органов малого таза.

После получения результатов обследования доктор назначает специальное комплексное лечение и дает индивидуальные рекомендации по правильному уходу за девочкой, гигиене и диете.

Когда сращение малых половых губ у девочки выявляется вовремя, то лечится это местно специальной мазью, и половые губы постепенно расходятся. В запущенных случаях приходится разъединять их хирургическим путем.

Этот недуг опасен и чреват большими проблемами. Раз возникшие, синехии могут прогрессировать. С ростом половых органов у девочки может неправильно сформироваться промежность, что повлечет серьезное нарушение детородной функции: невынашивание беременности, частые угрозы прерывания беременности, бесплодие.

Гигиена новорожденной

Перед прибытием мамы с новорожденной из родильного дома необходимо провести тщательную уборку квартиры и для младенца выделить комнату или самую светлую и чистую ее часть.

Детская кроватка должна быть расположена таким образом, чтобы к ней легко можно было подойти. Рядом с кроваткой целесообразно поставить стол для пеленания, на котором разместить все необходимые предметы для ухода за новорожденной девочкой. Это:

- термометры для измерения температуры тела и воды,
- грелка, детская клизма,
- ножницы для подстригания ногтей ребенка,
- глазные пипетки,

- детская газоотводная трубка,
- детское мыло, детский крем, присыпка,
- стерильные вата и бинт, градуированные бутылочки и соски,
- раствор бриллиантовой зелени (зеленка).

Кроме детского крема, можно пользоваться стерильным оливковым или подсолнечным маслом. Простерилизовать его можно так: масло налить в небольшой пузырек, закрыть пробкой и поставить в кастрюльку с теплой водой так, чтобы вода не закрывала горлышко пузырька. Воду нагреть на умеренном огне до закипания, после чего кипятить в течение 15 минут.

Для ухода за новорожденной де-

вочкой новое белье надо выстирать и прогладить. Нельзя для стирки детского белья в первые месяцы жизни ребенка применять стиральные порошки, следует пользоваться только детским мылом.

С самого рождения необходимо приучать девочку к определенному режиму: регулярности кормления, купания, прогулок. Это способствует правильному физическому и психическому развитию ребенка.

Синехии

У моей 4-летней дочки произошло срастание половых губ. Как мне ее лечить?

Ж.ЛАЗАРЕВА, Шуйский район Ивановской области.

Синехии (срастание половых губ) бывают у девочек в возрасте от рождения до 6 лет. Это происходит от переизбытка послеродовой слизи, но чаще всего от невнимательного ухода за половыми органами ребенка.

Если подгузники не менять как можно чаще, нежная кожица и слизистая воспаляются и из-за недостатка естественной смазки «склеиваются». Бывает, что вследствие срастания закрывается даже уретра, и это становится при-

чиной острой задержки мочи или затрудненности и боли при мочеиспускании. **Ни в коем случае не пытайтесь что-то сделать самостоятельно. Проблема устраняется только врачом (амбулаторно).** Через некоторое время после лечения необходимо повторно показать ребенка врачу, поскольку скопление кристалликов солей мочи могут вызывать повторные раздражения и воспаления. До 7-8-летнего возраста девочки синехии могут рецидивировать.

К врачу!

Какие специфические болезни могут быть у маленьких девочек? По каким симптомам их можно определить и нужно ли ребенка показывать врачу?

Т.ТРОШКИНА, г. Тольятти Самарской области.

Есть симптомы, которые вне зависимости от возраста ребенка являются сигналом к немедленному визиту к врачу. Это обильные

гнойные выделения, боли в животе, особенно в нижней его части, овалосение, совершенно не свойственное маленьким девочкам. Очень

внимательно нужно наблюдать за малышками, у которых была травма половых органов.

Безусловным показанием к скорейшему обращению к гинекологу являются кровянистые выделения из половых путей в период до 10-11 лет. Причины могут быть серьезными: это и инородное тело, попавшее во влагалище, опухоль яичника, вырабатывающего женские половые гормоны.

Необходимо показать девочку врачу в том случае, если до 7 лет у нее начинают появляться вторичные половые признаки: растут молочные

железы, появляются волосы в подмышках и на лобке. Появление пушка после 7 лет уже не так страшно, но визит к врачу желателен.

Покраснение и небольшой зуд слизистой появляются, как правило, в результате изменения гормонального статуса. Они могут появиться из-за плохого питания, простуды, на нервной почве. Домашние процедуры (подмывание отваром ромашки, смазывание половых органов детскими кремами) помогут избавиться от этих симптомов. Но если они не исчезнут через несколько дней, срочно ведите девочку к гинекологу.

Выделения у девочек

У 3-летней дочки я заметила выделения, которые меня напугали. В чем их причина? Можно ли с ними справиться самостоятельно, без врача?

Н.БОРИСОВА, Ивановская область.

У девочек часто бывают небольшие выделения из влагалища. В большинстве случаев они вызваны неопасными для здоровья бактериями и быстро проходят. Густые, обильные выделения могут быть вызваны более серьезной инфекцией и требуют незамедлительного лечения.

Даже если выделения незначительны, но не исчезают в течение нескольких дней, необходимо показать девочку врачу.

Причиной небольшого раздражения влагалища может явиться онанизм. Если выделения состоят наполовину из гноя и наполовину из

крови, причиной может быть какой-нибудь предмет, который девочка затолкнула во влагалище и который остался там, вызывая раздражение. Если это действительно так, не ругайте дочку, не вызывайте в ней чувства вины. Это естественное стремление ребенка экспериментировать со своим телом и исследовать его. Если взрослые проявляют беспокойство по поводу половых органов девочки, она пугается.

Жжение, вызываемое небольшими выделениями, можно устранить при помощи ванны, в которую добавляют питьевую соду. Ванну

принимают 2 раза в день, после чего вход во влагалище можно слегка смазать глицериновой или борной

мазью. Главное - это уверить девочку, что ничего серьезного с ней не случилось.

Нужна ли операция?

Моей дочке 7 месяцев. У нее - врожденный порок сердца. Обязательно ли делать операцию девочке или же можно обойтись без нее?

С.ХЛЕБНИКОВА, Зейский район Амурской области.

Вашей дочери придется постоянно находиться под наблюдением кардиохирурга. Но если ее организм получает достаточное количество кислорода, можно обойтись и без оперативного вмешательства.

Однако врожденный порок сердца может помешать развитию девочки, она физически будет отставать от сверстников, потому что детям с врожденным пороком сердца противопоказаны нагрузки.

Непрооперированный порок сердца может в будущем прогрессировать. Это может привести к недостаточности кровотока, дефициту кислорода в тканях и в результате - к их параличу. Поэтому прислушайтесь к советам ваших лечащих врачей. Если операция, по их мнению, необходима, не тяните время.

Вульвовагинит у девочек

У моей 6-летней дочери вульвовагинит. В чем его причины и как он лечится? Насколько опасно это заболевание?

Ж.СУРОВЦЕВА, г. Кулебаки Нижегородской области.

Под вульвовагинитом подразумевают одновременное воспаление наружных половых органов и влагалища.

Причиной заболевания могут стать микробы, живущие на коже и

слизистых у каждого из нас. Самые частые его виновники - стафилококки, стрептококки и кишечная палочка.

Почему девочки столь подвержены этому заболеванию? Гинекологи

выделяют несколько основных причин.

- ◆ Особенности строения наружных половых органов девочки, низкий эстрогенный фон, сниженный местный иммунитет.

Среди девочек, страдающих вульвовагинитами, большинство младше 10 лет. Это объясняется сниженными защитными свойствами влагалища в этом возрасте (тонкая легкоранимая слизистая, щелочная реакция влагалищного содержимого).

- ◆ Различные острые и хронические заболевания, прежде всего аллергический дерматит, инфекция мочевыводящих путей, хронические очаги инфекции.

- ◆ Неблагоприятные внешние воздействия: неопрятность девочки, травма наружных половых органов (ссадины, потертости тесной и грубой одеждой, укусы насекомых, мастурбация, раннее начало половой жизни), инородные тела во влагалище, которые девочка из любопытства засунула туда, купание в загрязненном водоеме.

Симптомы вульвовагинита.

Основной признак вульвовагинита – желтоватые или зеленоватые выделения из половой щели. Ребенок капризничает, отказывается идти в туалет, испытывает боль при мочеиспускании, зуд. Малые и большие половые губы краснеют и становятся отечными. Иногда повышается температура. Краснота и отечность кожи и слизистых могут распространяться на кожу промежности, низ живота и внутреннюю поверхность бедер. Наблюдаются единичные кровоизлияния в слизистую.

Профилактические меры против вульвовагинита.

Прежде всего, соблюдать правила личной гигиены. Чаще обычного меняйте девочке нижнее белье и полотенца. Не надо забывать мыть руки после каждого посещения туалета. Для профилактики развития синехий обработку промежности можно завершить закапыванием масляного раствора витамина А или стерильного растительного масла.

Лечение. От причины вульвовагинита зависит и его лечение. Как правило, оно симптоматическое. Детский гинеколог назначает обработку наружных половых органов антисептическими растворами и лекарственными препаратами. Дома можно делать сидячие ванночки с отварами лекарственных трав (ромашки, череды, шалфея, календулы). Обмывать промежность можно теплым содовым раствором (из расчета 1 ч. ложка на 0,5 л воды). Длительность процедуры – 15-20 минут. Кроме того, врач посоветует, какие использовать влагалищные свечи или мази.

Поливитамины – обязательная составляющая терапии. Чтобы подавить болезнетворные бактерии, нужно укрепить защитные силы организма. Лечение вульвовагинита у девочки непременно дополняется пробиотиками. Эти препараты нормализуют и восстанавливают микрофлору: и кишечную, и влагалищную.

Для уменьшения аллергического компонента воспаления врач рекомендует диету, исключая острую пищу.

Правила гигиены

Играя, малыши обычно сидят на полу или на земле, у девочек частицы грязи могут попасть на слизистую половых органов. Поэтому трусики девочки должны плотно прилегать к телу ребенка.

Покупайте их только из натуральных тканей (хлопка или льна), меняйте ежедневно, а при необходимости несколько раз в день.

У девочки обязательно должна

быть собственная мочалка, отдельное мыло, не менее трех полотенец: для лица, промежности и ног.

Приучите девочку после каждого посещения туалета обмывать промежность в правильном направлении - спереди назад, от половой щели к заднему проходу.

Наружные половые органы девочки надо обмывать не реже 2 раз в день.

Полезный совет

Довольно часто к вульвовагиниту приводят механические повреждения наружных половых органов и влагалища. Не ругайте дочку! В определенном возрасте дети начинают исследовать свой организм, и часто девочки во влагалище засовывают различные вещи.

Родители должны деликатно объяснить девочке, почему этого делать нельзя. И ни в коем случае не вытаскивать самим инородный предмет, если он не выпадает сам. В этом случае можно еще сильнее повредить слизистую влагалища. Это сумеет сделать лишь специалист.

Боли внизу живота

Часто в холодную погоду моя 5-летняя дочь жалуется на боль внизу живота. По своему опыту я знаю, что так могут болеть придатки. Но разве они могут болеть у маленькой девочки?

**Е.ОСИПОВА,
г.Волгоград.**

Воспалительные процессы внутренних половых органов могут начаться в любом возрасте. И действительно, первыми симпто-

мами являются тянущие боли внизу живота, которые могут отдавать в поясницу и ноги. У девочек боли внизу живота могут быть вызваны

заболеваниями органов, анатомически связанных с малым тазом (кишечник, мочевой пузырь, матка и ее придатки).

Педиатры считают, что переохлаждение организма ребенка редко бывает первопричиной воспалительных процессов. Как правило, оно лишь провоцирует начало за-

болевания. Поэтому при появлении болей внизу живота у девочки не занимайтесь самолечением, не надейтесь, что все может пройти само.

Не откладывайте визит к врачу. Запущенные воспалительные заболевания внутренних половых органов у маленьких девочек в будущем могут привести к бесплодию.

Какие лекарства нельзя давать детям

Аспирин. Это широко известное жаропонижающее детям может сильно навредить. И дело не только в том, что на фоне высокой температуры аспирин еще сильнее увеличивает проницаемость сосудов. Хотя и этого может оказаться достаточно: чем больше проницаемость сосудов, тем выше вероятность кровотечения. Полбеда, если это будет кровотечение из носа. Гораздо хуже, если оно будет из внутренних органов. Кроме того, аспирин, данный детям на фоне высокой температуры, у некоторых может вызывать синдром Рея — серьезное заболевание, сопровождающееся сыпями, при котором поражаются нервная система, печень, почки и другие внутренние органы. Это заболевание возникает очень редко, но является смертельно опасным.

Любые жаропонижающие чаще четырех раз в день. Имеются в виду парацетамол, нурофен и их аналоги. Даже такое безопасное «детское» средство, как парацетамол, при применении в очень больших дозах

может вызвать кровотечения, боли в животе, нарушения работы печени и почек.

Борный и левомицетиновый спирт. Нельзя закапывать их детям в уши при отитах, потому что эти средства могут вызвать ожог. Если и применять спиртовые средства, то лишь закладывая их в ухо на турунде, которая скатывается из ватки. Но в последнее время медики вообще советуют отказаться от этих «первобытных» лекарств. Многие могут возразить: мол, раньше отит всегда лечили с помощью спиртовых препаратов. Но ведь тогда других средств не было, а сегодня есть, так стоит ли выбирать то, что хуже?

Обезболивающие средства (любые!) при болях в животе.

Закрепляющие средства при поносе: важно понять, в чем причина нарушения стула, и только после этого начинать лечение.

Марганцовка (как средство внутрь). Многие родители неправильно растворяют марганцовку, и в растворе сохраняются кристаллы.

Эти кристаллы могут вызвать ожог желудка и кишечника. Поэтому марганцовку используйте только для наружных целей и только убедившись в том, что в растворе нет ни одного кристалла. Для этого приготовленный раствор рекомендуется перед употреблением перелить через марлю в другую емкость.

Антибиотики. Дозы антибиотиков рассчитываются в зависимости от веса ребенка, а не от возраста. Кроме того, таблетки одного и того же средства могут иметь разную дозировку. Поэтому, половинку таблетки вам нужно взять или четверть, заранее определить нельзя. Превышение дозы антибиотиков может вызвать осложнения, а назначение без необходимости – ненужные побочные действия. Поэтому антибиотики до прихода врача ребенку лучше не давать вообще.

Гомеопатические средства. Их назначение строго индивидуально, и

людям, далеким от медицины, бывает сложно предсказать, какое влияние они окажут на организм. Кроме того, действие этих лекарств очень зависит от дозы, от возраста, в котором находится ребенок, от строения его организма. Эти лекарства могут быть назначены только врачом!

Гормональные таблетки. Нельзя самовольно давать ребенку пить гормоны, так как они могут иметь непредсказуемые последствия. Назначить безопасную и нужную дозу может только врач, и делается это в большинстве случаев в стационаре.

Кроме того, помните, что ребенка нельзя лечить «по примеру соседа». Если соседскому малышу помогли какие-то таблетки, это не значит, что так же эффективны они будут для вашего карапуза. Лечение ребенку должен назначать врач!

Ольга РУИНА,
кандидат медицинских наук,
врач-педиатр.

Лечит природа

Методы лечения вульвовагинита в традиционной и народной медицине сходны. Только целители для лечения советуют проводить санацию (оздоровление) наружных половых органов и сидячие ванны не с использованием медицинских препаратов, а с настоями, приготовленными из лекарственных трав.

◆ 4 ст. ложки высушенных цветков ромашки аптечной залить 4 стаканами кипятка и настаивать в течение 20-30 минут, процедить. Ромашковый настой следует применять теплым

для санации наружных половых органов при вульвовагините ежедневно.

◆ Взять по 0,5 стакана травы чистотела большого, травы зверобоя продырявленного, коры дуба, листьев эхинацеи пурпурной, травы тысячелистника обыкновенного, травы репейника, листьев шалфея лекарственного, корня лабазника вязолистного; по 5 ст. ложек корня горца змеиного, листьев подорожника, корня лапчатки гусиной, цветков календулы и ромашки аптечной. Все перемешать.

2 ст. ложки растительного сбора залить 2 стаканами кипятка. Посуду накрыть крышкой, укутать плотной тканью и оставить на полчаса настаиваться. Затем настой процедить.

Принимать при вульвовагините внутрь по трети стакана 2 раза в день до еды.

◆ 3-4 зубчика чеснока измельчить.

Получившуюся кашу нужно залить 1 л теплой воды и оставить для настаивания не менее чем на 5-6 часов.

Приготовленный настой процедить. Средство применяется для гигиенических обмываний при инфекционных заболеваниях вагины.

Травы для малышей

Стараюсь реже лечить свою дочь медицинскими препаратами. Расскажите, пожалуйста, каковы особенности применения лекарственных трав для маленьких детей?

М.СУРАЙКИНА, г. Мичуринск Тамбовской области.

Травы действуют на организм малышей плавно и разнообразно. Фитотерапия повышает иммунитет, восполняет запасы витаминов, улучшает умственную деятельность и успокаивает ребенка. Но следует помнить, что фитотерапия дает максимальный эффект на ранних стадиях заболеваний. Педиатры рекомендуют травы в качестве дополнения к основному лечению.

Лекарственные растения нормализуют функцию желудка, желчного пузыря, кишечника. Фитотерапия принесет пользу ребенку при простудных заболеваниях, за счет мочегонного и антимикробного действия травы излечат почечные недуги. Ощутимый эффект лечение фитопрепаратами дает при повышенной нервной возбудимости и дистонии.

Однако фитотерапия может быть противопоказана детям, склонным к

аллергии. Наиболее опасны для аллергиков береза, душица, земляника, мята, солодка, шалфей. Аллергикам противопоказаны сборы, включающие 6-8 компонентов. Для таких детей рекомендуется делать отвары или настои из одного или двух лекарственных растений.

Но есть травы, которые прекрасно помогают детям-аллергикам. Так, всем известен противозудный и противовоспалительный эффект ванн с чередой. Помогут ребенку богатые витаминами калина и шиповник.

На упаковках лекарственных трав, как правило, указаны рекомендации для взрослых людей. **Как вычислить детскую дозу?**

Детям готовить травы для настоя или отвара нужно в следующейточной дозе: до 1 года - 0,5 ч. ложки, от 1 до 3 лет - 1 ч. ложка, от 3 до 6 лет - 1 десертная ложка, от 6 до 10 лет - 1

ст. ложка, старше 10 лет и взрослым - 2 ст. ложки сбора трав на указанное в рецепте количество воды.

Предварительно растения измельчают в кофемолке или мясорубке. Для улучшения вкуса в настой или отвар можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения травами - 3-4 месяца.

Если вы даете ребенку лечебную настойку или экстракт на спиртовой основе, то расчет таков: 1 капля на год жизни ребенка.

Улучшение при фитотерапии наступает через 2-3 недели регулярного приема трав. Однако стойкий эффект может быть достигнут лишь в случае длительного их приема - в течение 8-12 месяцев и более. Перед тем как принимать тот или иной сбор, необходимо ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора, и, разумеется, посоветоваться с врачом.

Категорически запрещено давать фитопрепараты ребенку в возрасте до одного года по собственной инициативе - только после рекомендации педиатра.

Всем детям противопоказаны сильнодействующие и ядовитые лекарственные растения: белена, дурман, багульник, чистотел, барбарис и многие другие.

Профилактические курсы фитотерапии рекомендуются в период сезонного обострения хронических заболеваний. Ребенку, страдающему хроническим гастритом, в марте и сентябре следует соблюдать диету и пить в течение месяца сборы на основе ромашки, аира, алтея, мяты и Melissa.

У девочек довольно широко распространены инфекции мочевых путей. Длительная профилактика травяными настоями в этом случае может оказаться даже полезнее, чем лекарства. **При почечных заболеваниях чаще всего назначают траву почечного чая, семена сельдерея, укропа, листья и плоды брусники, толокнянку, клюкву, рябину.**

Фитотерапия заболеваний желчевыводящих путей у детей проводится в течение нескольких лет. В этом случае состав сборов периодически меняется. **Наилучшим желчегонным эффектом обладают шиповник, кукурузные рыльца, бессмертник, березовые почки и листья, земляника, спорыш.**

Для детей выпускается много противопроступных и успокаивающих растительных лекарств. В них сохраняется максимум целебного действия их компонентов. Кроме того, они прошли испытания, а это гарантия их эффективности и безопасности.

Из препаратов для лечения кашля детям полезен экстракт плюща (проспан), для ингаляций при простудах используйте капли на основе эфирных масел кармолис. Ими лечат детей старше 6 лет. Перед применением этих лекарственных средств необходимо посоветоваться с врачом и изучить инструкцию, где указаны побочные эффекты и противопоказания.

Ингаляции обычно делают с растениями, богатыми эфирными маслами: мятой, душицей, шалфеем, эвкалиптом, ромашкой или смесью из двух-трех трав. Можно проводить

до 3-5 процедур в день продолжительностью по 10 минут каждая.

При заболеваниях кожи и расстройствах нервной системы эффективны лечебные ванны из коры дуба, череды, листьев березы, хвой сосны (если у ребенка нет аллергии).

Методика приготовления ванн

для детей следующая: 30-50 г растительного сырья заливают 1-2 л кипятка, выдерживают 30 минут на медленном огне. После охлаждения отвар процеживают и добавляют в ванну с температурой воды 37-38 градусов. Процедуры не должны продолжаться более 15-20 минут. Курс - не менее 10 ванн.

Закаливание в бане

Дочка часто простужается. Можно ли закаливать ее в бане?

А.СВЕРЧКОВА, г. Димитровград Ульяновской области.

Баня - отличный способ закаливания, в том числе и для детей. Приучать ребенка к парной бане врачи советуют с 3-4 лет. Баня противопоказана при хронических заболеваниях бронхов, легких, сердца.

Закаливающий эффект основан на контрастном цикле: нагревание, охлаждение, отдых. Под влиянием высокой температуры расширяются сосуды, при охлаждении они сужаются. Это прекрасная тренировка для них.

Никогда не парьте ребенка более 10 минут, столько же времени уйдет и на прохладный душ, 20 минут на отдых. После этого процедуру можно повторить, если ребенок уже большой. Если же малыш идет в баню в первый раз, не стоит находиться с ней в парилке более 3-5 минут.

Ребенка, впервые посетившего баню, нельзя обливать холодной водой: для него это станет шоком и надолго отобьет охоту ходить в баню.

Используйте теплую воду, снижая ее температуру постепенно. Детей, привыкших к бане, зимой можно после парилки вместо холодного душа обтирать снегом и даже купать в проруби. Такая встряска для организма полезна.

При простуде лучше прогревать ребенка липовым веником, он помогает и при головных болях. Березовый оказывает болеутоляющее и успокаивающее действие. А дубовый - успокаивающее и противовоспалительное.

В русской бане принято раскаленную каменку поливать не просто водой, а ароматными настоями из трав. Обеззараживает воздух настой, приготовленный из высушенных листьев мяты, шалфея, тимьяна и эвкалипта. Успокаивающий эффект дают тимьян, мята, душица, ромашка, березовые почки и свежая хвоя ели. Для улучшения дыхания используют сухие листья липы, дуба, березы, душицы и тимьяна. Чтобы

приготовить такие настои, все компоненты берут в равных частях. А вот для тонизирующего сбора пропорции иные. Возьмите одну часть сухих тополиных почек, две - цветков пижмы, одну часть - высушенных листьев зубровки.

В сауну можно брать ребенка уже с 3 лет. Начинать надо тоже с одного захода в парную на 5-7 минут. Через несколько посещений можно уже

парить ребенка 10 минут. Маленьких детей после парной обливают прохладной водой. Дети постарше могут пользоваться бассейном.

В сауне в парилку идут сухими, а в русской бане нужно предварительно облить ребенка теплой водой, на голову надеть шапочку для защиты от перегрева. Никогда не водите ребенка в баню натощак и вечером перед сном.

Полезный совет

Желая уберечь ребенка от простуды, многие родители стараются закутать рот теплым шарфом. Не делайте этого! Иначе малыш будет дышать чрезмерно влажным воздухом, который обладает гораздо большими охлаждающими свойствами.

Укрепляйте иммунитет

5-летняя дочка ходит в детский сад от силы неделю в месяц, остальное время болеет всевозможными простудными и инфекционными недугами. Бабушки наши живут в другом городе, маме с папой нужно работать, что же нам делать?

Д.ТИЩЕНКО, Выборгский район Ленинградской области.

Маленькие дети часто болеют из-за ослабленного иммунитета. Не спешите на работу, обязательно дайте время ребенку окончательно окрепнуть после болезни (на это требуется не меньше 2 недель).

Для укрепления иммунитета поите дочку отваром шиповника, давайте лимонную или медовую воду (1 ч. ложку сока лимона или меда размешайте в чашке кипяченой воды).

Очень полезны для восстановления сил чаи из ромашки, липового цвета, мать-и-мачехи, а также свежие соки.

Проводите массаж, оздоравливающие процедуры, приучайте малышку к гимнастике, почаще бывайте с ней на свежем воздухе.

Словом, используйте все известные средства для укрепления иммунитета.



ФИТОаптечка

Часто болеющим детям полезно давать такую витаминную смесь. Пропустите через мясорубку 1,5 стакана изюма, 1 стакан ядер грецких орехов, 0,5 стакана миндаля, кожуру 2 лимонов, а сами лимоны выжмите в образовавшуюся массу и смешайте ее с 0,5 стакана растопленного меда. Настаивайте смесь 1-2 дня в темном месте и давайте ребенку по 1-2 ч. ложки 3 раза в день за час до еды.

И.САВКИНА, г. Курск.

Отит связан с изжогой

У моей маленькой дочки хронический отит. Отоларинголог направил ее к гастроэнтерологу. Какая здесь связь?

Л.ЖАРОВА, г. Тольятти Самарской области.

Врач правильно рекомендовал показать вашу дочь гастроэнтерологу. Воспаление среднего уха (отит), часто встречающееся у детей дошкольного возраста, бывает связано с изжогой, возникающей из-за хронического гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока.

Во время сна желудочный сок может затекать по пищеводу в евстахиевы трубы, а оттуда в среднее ухо, вызывая воспалительный процесс. Поэтому при повторном отите необходима консультация гастроэнтеролога. Не тяните время, ведите малышку к врачу.

У девочки цистит

У моей дочери внезапно появились боли внизу живота при мочеиспускании, она стала часто бегать в туалет, поднялась высокая температура. Мне кажется, она застудила мочевой пузырь в нынешнюю холодную зиму. Правда ли, что теперь болезнь станет хронической? Какие народные средства помогут в лечении?

О.БУСАЛОВА, Новгородская область.

Бытует мнение, что цистит (воспаление мочевого пузыря) возникает в результате переохлаждения. Но переохлаждение тела лишь способствует развитию болезни, не являясь ее причиной. Причина же заключается в проникновении инфекции в мочевой пузырь: либо из мочеиспускательного канала, либо из почек. Источниками цистита могут быть и воспалительные заболевания соседствующих с мочевым пузырем органов.

Цистит - заболевание, которым, как правило, страдают женщины - из-за особенностей строения их мочевыделительной системы: короткого и широкого мочеиспускательного канала, в который легко попадает инфекция. Очень часто воспаление начинается еще в девичьем возрасте.

Обычно острый период цистита у девочек протекает быстро, сменяясь почти бессимптомной хронической формой (такое течение характерно для этой болезни), и к урологу их направляет лишь школьный врач, обеспокоенный повышенным содержанием лейкоцитов в моче при случайном ее обследовании.

Перешедшая в хроническую стадию болезнь проявляется непостоянно, напоминая о себе сезонными обострениями, 2-3 раза в год. Обострению заболевания способствуют снижение иммунитета (за счет перегрузки организма, стрессов), переохлаждение, пища, бедная витаминами.

Если в период такого обострения девочка несколько облегчит его симптомы приемом бисептола или фурагина, это не спасет ее от дальнейшего развития патологического процесса.

Хронический цистит может принять геморрагическую форму, при которой слизистая мочевого пузыря начинает кровоточить, а затем сморщивается, заменяясь соединительной тканью. Возникает недержание мочи при кашле, смехе. Далее инфекция может подняться вверх по мочеточникам в почки, провоцируя воспаление почечной ткани.

Причины. Врачебная практика показывает, что воспаление мочевого пузыря у девочек чаще всего возникает из-за проникновения в мочеиспускательный канал кишечных бактерий. Кроме того, известно, что эта болезнь вызывается не только вредной кишечной и мочевой флорой, но и уреаплазмой - бактериями типа хламидий.

Лечение. При появлении болей при мочеиспускании девочка должна обязательно сдать общий анализ мочи. Даже на его основании специалист сможет судить о необходимости дальнейшего обследования. Выявив причину цистита, врач назначает лечение антибиотиком, конкретно действующим на эту флору, комплексную антибактериальную и противовоспалительную терапию в сочетании с местной магнито- и лазеротерапией.

Воспаление мочевого пузыря необходимо лечить только у врача. Но и народные средства лечения не принесут вреда. Например, очень полезно пить **отвар или настой из листьев брусники**.

Отвар. 2 ч. ложки измельченных листьев залить стаканом воды, кипятить на водяной бане 15 минут, затем довести до исходного объема, охладить, процедить. Выпить при

цистите в течение дня небольшими глотками.

Настой. 1 ст. ложку брусничных листьев залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Профилактика. Мамам необходимо маленьких девочек подмывать спереди назад, чтобы кишечная флора из заднего прохода не попала на слизистую половых органов.

К этому же нужно приучать и взрослеющих девочек.

Полезный совет

Полость рта ребенка при молочнице промывают щелочными, противогрибковыми и дезинфицирующими растворами и суспензиями.

Пораженные очаги слизистой обрабатывают растворами анилиновых красителей. Анилиновые красители (бриллиантовый зеленый и метиленовый синий) применяются в виде 1-3%-ного растворов, их можно приобрести в аптеке, но использовать не более 5 дней.

При кормлении грудью матери необходимо тщательно следить за ее чистотой. Несколько раз в день следует кипятить или стерилизовать предметы, которые ребенок берет в рот.

©«Здоровье в доме».

Молочница во рту

У моей дочки участковый педиатр обнаружил молочницу во рту. Как ее вылечить?

М.БЕЗАНОВА, г.Киров.

Молочница - это грибковое заболевание слизистой полости рта. Вызывается она грибами рода Кандида, поэтому ее еще называют кандидоз.

При легкой форме молочницы у ребенка во рту можно наблюдать отдельные творожистые крупинки, чаще на небе и внутренней поверхности щек. Такой налет мама сможет легко удалить сама, после чего, как правило, ребенок чувствует себя нормально.

При среднетяжелой форме кандидоза слизистая рта малыша красная, на ней появляется белый налет в виде пленочки. Она снимается не полностью, оставляя во рту кровоточащую поверхность.

При тяжелом кандидозе белая пленка покрывает язык, внутреннюю поверхность щек, десен, неба и заднюю стенку глотки. Эта пленка практически не снимается из-за плотного сращения со слизистой оболочкой. При такой форме молочницы малы-

ши становятся беспокойными, плохо едят и спят.

Визит к врачу откладывать нель-

зя! Только педиатр сможет правильно диагностировать заболевание и выявить его причину.

Полезный совет

Волосы у детей до 4 лет очень тонкие и легко спутываются. Использование тугих резинок и зажимов приведет к тому что на затылке и лбу волосы могут поредеть. Приучите маленькую дочку расчесывать волосы направо, налево, а затем против их роста.



ФИТОаптечка

Лечите ребенка, страдающего ангинами, тертой морковью с медом (2:1). Это средство способствует быстрому рассасыванию налета, который образуется на миндалинах.

Н.КРОШКИНА, г. Донецк Ростовской области.

Если девочка не играет в куклы...

Моя маленькая дочка не играет в куклы, даже брюки любит носить больше, чем нарядные платья. Нормально ли это?

С.ЦЫБАНЕВА, Борисоглебский район Воронежской области.

Некоторые отклонения в развитии женского организма действительно можно заметить по не свойственному для девочки поведению. Причину следует искать, как правило, в нарушении гормонального баланса.

Большинство девочек с удовольствием играют в куклы, любят наряды, их привлекает мамина косметика. Так в раннем возрасте

проявляются заложенные в них природой женственность и материнский инстинкт.

Но есть и такие девочки, которые с раннего возраста тянутся к машинкам и пистолетам, агрессивно задирают сверстников и лазают по заборам, им противны бантики и блестящие заколки.

Если подобный период в раз-

витии девочки затягивается, врачи склонны считать причиной такого нетипичного для нее поведения недостаток женских половых гормонов. Хотя яичники в таком возрасте еще не функционируют, физиологический баланс гормонов, которые вырабатывают гипофиз и надпочечники, должен определять дальнейшее развитие организма девочки по женскому типу. Чтобы не проявились более серьезные нарушения, необходимо скорректировать гормональный дисбаланс на самом раннем его этапе.

Таких девочек фитотерапевты советуют пить чаем **из цветков красного клевера**, содержащего фитоэстрогены. 2-3 сушеные клеверные головки нужно залить стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут и пить девочку настоем в течение дня. Пить настой цветков красного клевера следует до тех пор, пока поведение девочки не станет соот-

ветствовать ее полу. Это поможет также в профилактике возможных патологий, связанных с нарушением гормонального баланса.

Одно из распространенных заболеваний, встречающихся у 6-7-летних девочек с мальчиковым типом поведения, лейкоплакия вульвы и половых губ. Это образование вследствие атрофии слизистой оболочки вызывает у ребенка сильный зуд и дискомфорт. Врачи в таких случаях назначают длительный курс инъекций в пораженные участки слизистой.

Но это болезненный и не всегда успешный метод лечения. Альтернативой ему может стать настой из **головок красного клевера в сочетании с душицей**. По 1-2 щепотки этих трав заваривают стаканом кипятка, и девочка в течение дня пьет настой как чай. Лечение лейкоплакии таким мягким способом проходит успешно.

Осмотр у ювенолога

Моей дочке 6,5 лет. Она здоровая девочка, никогда у нее не было проблем в мочеполовой сфере. Но медики детского сада направляют всех девочек подготовительной группы на осмотр гинеколога-ювенолога, сказав, что для школы нужна такая справка. Неужели это требование законно? Могут ли отказать в приеме в школу при отсутствии такого осмотра?

Н.РУМЯНОВА, Рязанская область.

Ваша дочь достигла возраста, в котором все девочки, согласно законодательству, должны быть осмотрены детским гинекологом. Осмотр

девочек перед школой исполняется в полном соответствии с приказом Минздрава РФ о диспансеризации детей. К сожалению, в настоящее

время имеется резкое возрастание частоты пороков развития половых органов и воспалений вульвы и влагалища, что в будущем может существенно ухудшить детородный прогноз. Родители имеют право подписать отказ от осмотра.

Процедура эта профилактическая, она проходит в присутствии медицинской сестры или врача детского дошкольного учреждения. При желании мама может присутствовать при осмотре, но это решение принимает администрация детского сада.

При выявлении какой-либо патологии маму обязательно информируют об этом и вместе с дочкой

приглашают на прием в кабинет гинеколога детского и подросткового возраста (ювенолога) для повторного осмотра и обследования. При отсутствии отклонений в половом развитии девочка признается здоровой. В следующий раз она должна быть обязательно осмотрена в год первой менструации.

Бояться такого профилактического осмотра не нужно. Гораздо опаснее промедление с обследованием и лечением сращений половых губ, воспалительных и аллергических изменений влагалища и промежности и других пороков развития половых органов.

■ Кстати

Игры девочек ориентированы на ближнее зрение: они раскладывают перед собой свои богатства - куклы, красивые тряпочки, бусинки, пуговички и играют на ограниченном пространстве - им достаточно маленького уголка.

Мамы спрашивают - врач отвечает

Моя четырехлетняя дочь в начале лета часто жалуется на боли в животе. Но ведь именно летом ребенок ест все свежее, без консервантов. Как избежать неприятностей?

Е.МОТКОВА, Ростовская область.

К началу лета организм ребенка ослаблен весенним авитаминозом, и переход на летний образ жизни представляет определенный стресс для организма. Покупая овощи на

рынке, мы не знаем, где они были выращены, какие использовались удобрения, пестициды. Желательно использовать в меню ребенка только овощи и фрукты, выращенные самостоятельно, а покупать у надежных продавцов. Начинать летний ягодно-овощной сезон следует с небольших порций, после кулинарной обработки, а свежие овощи вводить в рацион ребенка постепенно.

Меняется весной и состав воды,

она содержит больше загрязняющих веществ. Чтобы предупредить влияние негативных факторов, следует приобрести фильтр, чтобы готовить пищу для ребенка только на очищенной воде.

Если приступ боли в животе случится у дочки на даче, где нет врача, как можно самой помочь ребенку?

Ж.БЕЛЯВСКАЯ,
Городецкий район
Нижегородской области.

Собираясь на дачу, захватите с собой адсорбенты - активированный уголь и полифепан. Следите, чтобы ребенок не передал сырых овощей и фруктов, чтобы обязательно мыл руки перед едой.

Если случился приступ боли, появилась тошнота, отсутствие аппетита, вялость, а врача поблизости нет, дайте ребенку 1-2 таблетки активированного угля или 1 ст. ложку полифепана разведите в стакане кипяченой воды и дайте выпить.

Купите в аптеке также траву репешок. Залейте 1 ч. ложку травы стаканом холодной фильтрованной воды и на слабом огне доведите до кипения, потом выключите плиту и оставьте настаиваться, пока не остынет. Давайте этот отвар ребенку по трети стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Старайтесь в домашней аптечке всегда иметь зверобой, мяту. Готовьте из этих трав отвар и поите ребенка (1 ст. ложка травы на стакан кипятка, пить по 2-3 ст. ложки в день перед едой).

Пока продолжается лечение, исключите из рациона ребенка свежие овощи и фрукты, давайте дочке ово-

щенные пюре, компоты, муссы, кисели.

Если все эти меры дадут результат в течение первых суток, можете успокоиться. Если же приступ повторится или не наблюдается улучшения, нужно показать ребенка врачу.

Как только появились первые свежие овощи, я стала давать их восьмимесячной дочке, но у нее началось кишечное расстройство. Как необходимо их готовить, чтобы не повредить здоровью ребенка?

Ю.ПЕСКОВА, г. Ярославль.

Свежие ягоды, фрукты и овощи нужно вводить в рацион ребенка постепенно, отдавая предпочтение тем, которые содержат мало грубой клетчатки: молодым огурцам, клубнике, малине. С морковью нужно быть осторожнее: ее нужно давать понемногу, используя только молодые корнеплоды, с тонкой кожицей. Не забывайте, что для прикорма свежие овощи, ягоды, фрукты следует тщательно перетирать в пюре.

Если вы заметите, что после употребления какого-то продукта у малыша расстроился желудок или кишечник, ограничьте его до минимума.

У меня нет возможности выращивать собственные овощи, и я покупаю их ребенку на рынке. Говорят, они содержат много нитратов. Как их можно обезопасить?

Р.ХАСАНОВА, г. Уфа, Башкортостан.

Обязательно давайте ребенку овощи понемногу и очищенными: больше всего нитратов накапливается в коже.

Чтобы очистить организм от вредных веществ, можно приготовить чай из череды и земляничного листа в равной пропорции (по 1 ст. ложке измельченного сырья). 1 ст. ложку смеси заварить стаканом крутого кипятка. Пить как чай.

Дочка очень любит клубнику. Когда она появляется, ест ее в больших количествах. Не вредно ли это?

И.ГАРАНИНА, г. Десногорск Смоленской области.

Если у ребенка нет аллергии на клубнику, она принесет только пользу. Мякоть ее очень нежная, витаминов много. Клубника обладает очищающим действием на весь организм. Родители должны проследить, чтобы ребенок ел только спелые ягоды.

Аллергии чаще всего вызывают экологически опасные вещества, которыми обрабатывают клубнику для лучшей ее сохранности. Поэтому и не рекомендуют клубнику давать детям слишком часто и помногу. Но если ягоды со своего огорода, пусть ребенок получит от них как можно больше витаминов.

Моя дочь любит ягоды и фрукты запивать молоком. Но бабушка считает, что это может вызвать кишечное расстройство. Так ли это?

Л.КОНОВАЛОВА, г. Череповец Вологодской области.

Сладкие ягоды с нежной мякотью прекрасно сочетаются с молоком. Абрикосы, яблоки, груши можно есть с кисломолочными продуктами: сметаной, йогуртом, простоквашей. Не следует сочетать с какими-либо мо-

лочными продуктами арбуз и дыню, это действительно может вызвать расстройство кишечника.

Летом мы переезжаем с дочкой в деревню, и я стараюсь, чтобы она каждый вечер пила парное молоко. Но говорят, что коровье молоко полезно не всем детям, лучше пить козье. Правда ли это?

К.КАРАСЕВА, г. Балашиха Саратовской области.

Если дочка пьет парное молоко с удовольствием, не ограничивайте ее. Единственное ограничение - молоко следует исключить во время любого заболевания ребенка. Сегодня многие увлекаются козьим молоком, считая его панацеей от желудочных заболеваний, аллергии. И действительно, во многих случаях оно помогает. Однако козье молоко отличается от коровьего большей жирностью. Поэтому с ним следует быть осторожнее, если у ребенка есть заболевания печени, дискинезия желчных протоков. В этом случае коровье молоко для ребенка полезнее козьего.

Когда мы гуляем в лесу, моя пятилетняя дочь очень любит обрывать ягоды с кустов. Не опасно ли это, ведь они немытые?

З.МАРЧЕВА, Пермский край.

Если вы живете в экологически чистой зоне, далеко от заводов и автомагистралей, лесные ягоды можно есть прямо с куста. Следите только, чтобы это были съедобные ягоды. Особенно полезна черника. В сезон нужно стараться, чтобы ребенок как можно больше съел ее. Она обновляет слизистую оболочку желудка и

кишечника, снимает воспалительные процессы. Хорошо запастись черникой и на холодное время года - она усиливает иммунитет, благотворно сказывается на зрении.

У меня гастроэнтерит, я боюсь, что такое же заболевание может развиться у моей дочки. Что можно сделать, чтобы предупредить такую опасность?

О.ИГОШИНА,
г. Ленинск-Кузнецкий
Кемеровской области.

К сожалению, подобное беспокойство оправдано. Нередко это заболевание проявляется у детей, родители которых страдают гастроэнтеритом и другими хроническими нарушениями работы желудка и кишечника.

Диета, которую соблюдают сами родители, должна стать правилом и

для ребенка. Нужно избегать большого количества белка и углеводов, ограничить жиры. Противопоказаны сдоба, гамбургеры, пепси-кола и другие газированные напитки с большим количеством добавок и красителей. Вредны любые консервированные, копченые продукты - как детям, так и взрослым. Девочке не стоит съедать за один раз большое количество сырых овощей и фруктов.

Как кормить ребенка фруктами, чтобы они хорошо усваивались?

Т.СЕРГЕЕВА, Тверская область.

Фрукты, которые едят в качестве десерта, усваиваются плохо. Фрукты и ягоды лучше давать в качестве отдельного приема пищи, а не на десерт, т.е. между завтраком и обедом или на полдник. Не стоит смешивать несколько видов ягод и фруктов, желательно предпочесть один-два.



ФИТОаптека

От надсадного кашля разомните банан, добавьте в него 1 ст. ложку горячей воды, 1 ч. ложку меда и дайте ребенку по 1 ч. ложке каждые полчаса.

Н.МОРКОВИНА, г. Энгельс Саратовской области.

Судороги от нехватки кальция

Если девочку периодически мучают судороги, то, скорее всего, это связано с недостатком в организме кальция. С возрастом потребность в кальции возрастает из-за возникающих изменений в гормональном статусе. В результате развивается дефицит этого микроэлемента, что может проявляться в виде болей в суставах, расслоения ногтей, кариеса, а также нарушения сна, мышечных судорог, онемения конечностей, депрессий.

При дефиците кальция нужно употреблять молочные продукты, в них

содержится больше всего этого микроэлемента. Чуть меньше кальция в сардинах с костями, миндале, сухих финиках, белой фасоли, капусте.

Г. ДОГАДОВА,

с. Ильино-Заборское Нижегородской области.

■ Кстати

Суточная норма потребления кальция для детей и подростков

от 0 до 6 мес. - 400 мг

от 6 мес. до 1 года - 600 мг

от 1 года до 10 лет - 800 мг

от 11 лет - 1200 мг

Детский диабет

Моей 5-летней дочери поставили диагноз: сахарный диабет. Как нужно перестроить образ жизни семьи, чтобы ребенку было легче адаптироваться к болезни?

З.МУХАМЕТШИНА, Татарстан.

Во-первых, очень важно как можно полнее обследовать ребенка, чтобы выяснить, насколько необходим вашей дочери инсулин. Не всем детям с сахарным диабетом он назначается: некоторые малыши могут обходиться и без него. Если же ребенку назначены инсулиновые инъекции, постарайтесь приобрести специальные безыгольные инъекторы, действующие безболезненно, тогда уколы не станут проблемой ни для вас, ни для ребенка.

Родители обязаны организовать малышу правильный режим питания и физических нагрузок. Общее количество питательных веществ и калорий в рационе должно быть достаточным для нормального развития и роста ребенка. Половина

энергетической потребности при сахарном диабете приходится на углеводы, а на белки и жиры соответственно - 20% и 30%. Питаться нужно строго в одно и то же время, а прием пищи согласовать с введением инсулина.

Суточное количество белков, углеводов и жиров должно быть постоянным. Ребенок будет есть продукты, содержащие крахмал, овощи и фрукты, бобовые, изделия из муки грубого помола. Придется исключить из питания жирную пищу: употреблять обезжиренное молоко вместо цельного, птицу вместо свинины и говядины, есть рыбу и продукты, содержащие растительные белки. Вполовину уменьшится отныне потребление печенья, пирожных, сахара.

Дети, которым назначен инсулин в виде двух уколов в день, обязательно должны в промежутках между завтраком, обедом, ужином и перед сном перекусывать. Есть надо очень медленно, желательно даже чайной ложкой.

Физические нагрузки для ребенка, больного сахарным диабетом, возможны, но при регулярном (4 раза в день) определении уровня сахара в крови. Кстати, физические нагрузки резко снижают уровень глюкозы в крови. Перед ними нужно организовать ребенку дополнитель-

ный прием пищи. Если малыш был активен во 2-й половине дня или вечером, то, вероятно, ему нужно будет перед ужином снизить дозу инсулина (обязательно перед этим проконсультируйтесь с врачом) и приготовить перед сном плотную закуску.

Так что если вы узнали, что ваш ребенок болен сахарным диабетом, не следует паниковать. Старайтесь больше узнавать о диабете, соблюдайте правила, которые позволят контролировать болезнь, и ребенок будет вести практически тот же образ жизни, что и его сверстники.

Можно ли уберечь детей от диабета?

Какие профилактические меры помогут уберечь дочку от диабета?

Т.ЧИСТЯКОВА, Саратовская область.

Сегодня в мире очень много детей, больных диабетом, и их количество с каждым годом увеличивается. Диабет бывает двух видов: I типа - это инсулинозависимый диабет, при котором необходимы регулярные инъекции инсулина и строгое соблюдение рекомендаций врача. **Предупредить его появление пока невозможно, в отличие от второго типа.**

Диабет II типа может быть передан по наследству, вызван неправильным питанием, малой подвижностью, ожирением, стрессом. Он лечится лекарственными препаратами и строгой диетой. Вот его **симптомы, на которые должны обратить**

внимание родители: постоянное чувство голода, жажда, быстрая утомляемость, резкие колебания веса, ухудшение зрения, это повод сдать анализ крови на сахар.

Главное в профилактике этого типа диабета **здоровый образ жизни**. Родители должны стараться избавить ребенка от гиподинамии, нормировать просмотр телепередач или стремление ребенка часами сидеть у компьютера.

Купите ребенку велосипед (а еще лучше - каждому члену семьи!), ищите тот способ активности, который вам подойдет.

Чтобы ребенок умел **избегать многих стрессовых ситуаций,**

научите его расслабляться. Для этого, к примеру, подойдут занятия йогой и плаванием (они, наряду с физической активностью, снимают негативные эмоции).

Правильное питание занимает особое место в профилактике заболеваний. Грудное кормление самых маленьких - лучшая профилактическая мера.

В дальнейшем старайтесь, чтобы ребенок питался натуральными продуктами и пил чистую воду (исключите всевозможные фаст-фуды, сладкие газировки, чипсы и т.п.).

Уберечь малыша от диабета очень сложная работа, но приносящая дивиденды в виде здоровья всей семьи, ведь переходить на правильный образ жизни придется всем.

Полезный совет

Если у девочки сахарный диабет, как можно раньше покажите ее детскому гинекологу.

Доктор научит девочку особенностям ежедневной гигиены тела с акцентом на область подмышек, паха и промежности.

Ранняя консультация у гинеколога поможет сохранить здоровье слизистых и кожи вульвы, предупредить гнойные вульвовагиниты и кольпиты.

Диета вместо таблеток

Как избежать детского диатеза?

Е.ЧУДОВА, Смоленская область.

Каждый родитель, глядя, как его малыш тянет ручонки к апельсину или вкусной конфете, беспокоится: а вдруг от них будет диатез? Под подозрение попадают чаще всего цитрусовые и клубника, орехи и шоколад, яйца, сгущенка и многие другие продукты. Словом, вкусное и сладкое часто становится вредным для ребенка.

Диатез - это не диагноз, а лишь предрасположенность (само слово «диатез» так с греческого и

переводится) к каким-либо заболеваниям, например аллергическим. Современные педиатры этот термин уже не употребляют. Явление же, от которого страдают многие дети, - **атопический дерматит.** Но родители по-прежнему называют проблему красных щечек и зудящих корок на коже детей диатезом.

Чаще всего атопический дерматит проявляется чувствительностью к продуктам питания, когда возникают красные прыщики и корочки, ше-

лушится кожа на щечках у маленьких детей. Обычно первые симптомы родители замечают у детей уже в 2-3-месячном возрасте.

Относиться к атопическому дерматиту с позиции «у всех детей бывает, но у всех проходит» нельзя. Детские дерматиты, если ничего не предпринимать, в будущем могут вылиться в серьезные заболевания, вплоть до экземы и бронхиальной астмы.

Лечится дерматит, как правило, долго и трудно. Главная мера - диета, но могут понадобиться и антигистаминные средства, а если проблема запущена, даже гормональные мази.

С возрастом чувствительность к продуктам питания может пропасть без следа, и ребенок сможет пить

молоко и есть бабушкины булочки. Но чтобы он не вырос аллергиком, диету нужно назначить вовремя, желательно до года. А некоторым детям (в частности, если сами родители в детстве страдали от дерматита) она необходима даже еще до рождения.

Кстати, для аллергика хватит и пары клубничек или мандаринок, чтобы покрыться красными прыщиками, - доза в этом случае не имеет значения. Если же диатез возникает лишь тогда, когда ребенок явно объелся клубникой (или, например, шоколадом, красной рыбой, сосисками), речь идет о псевдоаллергии. Неприятность эта объясняется тем, что некоторые продукты содержат гистамин - вещество, вызывающее аллергические реакции.

Растения от энуреза

5-летняя дочь страдает от энуреза. Скоро она пойдет в школу, а мы не знаем, как ее вылечить. Пожалуйста, дайте народные рецепты, которые помогут дочке.

Татьяна С., Тверская область.

В народе считают, что настоем из семян укропа можно вылечить недержание мочи в любом возрасте.

1 ст. ложку **семян укропа** залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2-3 часа, процедить. Выпить нужно весь стакан за 1 прием, 1 раз в день.

Можно 4 ст. ложки толченых ягод **шиповника** и столько же ягод ко-

стяники смешать. 1 ст. ложку смеси кипятить в литре воды 30 минут на малом огне. Перед снятием с огня добавить 2 полные ст. ложки измельченных цветов шиповника (сушеных или свежих). Дать вскипеть еще раз. Снять с огня, процедить. Принимать отвар холодным по 1 стакану 2 раза в день.

1 ст. ложку ягод **ежевике** (свежей или сухой) и 1 ст. ложку ягод **черники**

смешать, кипятить на малом огне 10-20 минут в 0,5 л воды. Остудить и пить по 1 стакану 4 раза в день.

1 ст. ложку измельченной **травы**

тысячелистника с цветами залить стаканом воды. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Помогло козьё молоко

Свою уже 9-летнюю дочь, у которой диатез был с самого рождения, я все-таки вылечила. Все лето, что она провела в деревне у бабушки, дочка выпивала по вечерам по 2 стакана парного козьёго молока. Диатез прошел и с тех пор не появлялся, даже если дочь ела шоколад или апельсины.

К.ОКУНЕВА, Городецкий район Нижегородской области.

Полезный совет

При частых инфекционных заболеваниях и простудах народная медицина советует сварить 2-3 ягоды инжира в молоке на медленном огне. Пусть ребенок съест ягоды, а молоко выпьет теплым.

Т.БОРОДКИНА, Липецкая область.

Из чего же сделаны девчонки?

◆ С самого рождения для девочек самое главное — эмоциональный контакт. Они любят проявление повышенной эмоциональности со стороны окружающих (конечно, в разумных пределах). Так что задача родителей и близких: подпитывать эмоциями любые свои действия, будь то кормление дочурки или смена памперсов.

◆ Девочки обычно начинают говорить раньше мальчиков, и все дальнейшее развитие их психики прохо-

дит на речевом фоне. Мальчики же еще какое-то время развиваются на наглядно-образном уровне.

◆ У девочек уже с первых лет жизни теснее связь между функциями правого и левого полушария мозга, чем у мальчиков. Потому-то у мужчин если логическое мышление — то логическое, если образное — то образное. А вот у женщин — так называемая странная женская логика. Но ничего странного в ней нет, она просто более многогранна: женщины

в любое логическое рассуждение привносят образность.

◆ Родители, не стесняйтесь почаще обнимать, целовать, брать на руки детей – все это закладывает основу их будущих успешных отношений с противоположным полом.

◆ Интеллектуальная и эмоциональная готовность девочек к школе лучше, чем мальчиков. Средняя оценка успешности мальчиков по основным школьным предметам - 3,9 балла (по традиционной 5-балльной шкале), а у девочек - 4,3 балла. И различается не только успешность, но и физиологическая цена ее: к концу первого класса утомление у мальчиков намного выше, чем у девочек.

◆ Детские психиатры считают нормальной фазой развития период, когда девочка может выглядеть сорвиголовой.

◆ Девочки-холерики (а их с каждым поколением становится все больше) слишком активные, самостоятельные, бойкие, вспыльчивые, беспокойные и непоседливые. В конфликтных ситуациях они бурно отстаивают себя, что отнюдь не радует окружающих. Высидеть в течение 45 минут на уроке спокойно для этих девочек большая проблема. Но такие непоседы имеют высокие показатели развития вербального

интеллекта, то есть хорошо умеют манипулировать языковой информацией. Кроме того, у них достаточно высокая стрессоустойчивость и способность обучаться даже в очень сложных ситуациях.

◆ Девушка-подросток уже смотрит с некоторым пренебрежением на детские игры. Все, за что она принимается, носит серьезный характер, и ее намерения также очень серьезны.

Примерами серьезной игры могут служить игры любовного характера (кокетство, флирт, мечтательное поклонение кумиру); выбор профессии и подготовка к ней; занятия спортом, участие в каких-либо организациях.

Такая игра особенно важна для развития девочки-подростка, так как в ней она учится ставить цели.

◆ Главная ошибка родителей взрослеющей дочери в том, что они часто забывают, что подросток уже не ребенок, хотя еще и не взрослый человек. Надо научиться говорить с дочерью-подростком на равных. Искусство родителей девушки в этот период заключается в умении нейтрализовать напряженную обстановку, терпеливо и доходчиво объяснять происходящие с дочкой физические и психические изменения, помогать девочке справляться с возникающими косметическими недостатками.

■ Кстати

Мальчиков, даже очень маленьких, родители реже берут на руки и чаще ругают, чем девочек.

По отношению к сыновьям речь взрослых содержит, как правило, прямые указания: «Отойди, принеси, подай, сделай, перестань...»

С дочками, даже годовалыми, родители говорят в эмоциональном ключе: «Ты любишь? Почему ты грустишь? Мне нравится с тобой гулять...»

Полезный совет

Во время болезни не забывайте кормить малыша йогуртом и поить кефиром. Ежедневно давайте тертые или печеные яблоки.

М.ТЮРИНА, г. Набережные Челны, Татарстан.

Женские травы

Есть много народных средств, способных помочь взрослеющей девочке.

В состав многих входит тысячелистник. При задержке менструации нужно принимать на ночь по 2 стакана следующего настоя: смешать травы руты, тысячелистника, зверобоя, измельченные корни солодки и ягоды можжевельника (в равных количествах). 1 ст. ложку смеси залить стаканом воды, настоять 30 минут, процедить и выпить.

Рекомендуется пить также настой полыни и чай из душицы, приготовленные таким же образом.

Можно 4 ч. ложки измельченного листа малины заварить двумя стаканами кипятка, процедить и пить по полстакана 4 раза в день при обильных менструациях.

При болезненных и обильных менструациях, маточных кровотечениях помогут улучшить самочувствие чай из соцветий клевера лугового (2 ст. ложки цветков залить стаканом кипятка), настой корня девясила.

АППАРАТ ЗДОРОВЬЯ «ГАРМОНИЯ»

Гарантия - 5 лет. Работает свыше 25 лет. Для профилактики и очищения организма. Стоимость - 1800 руб. Людям старше 30 лет рекомендуется приобрести две «Гармонии» - стоимость со скидкой 3500 руб.

- книга «Витаология», автор Двойрин Г.Б., - 500 руб., • Павлов В.И., 3 книги - 500 руб.
- книга «Чакротерапия» и биокорректор с натуральными камнями - 300-500 руб.
- «Лечебный словарь-справочник», авт. Липовский Ю.О. - 300 руб. и другая литература (свыше 500 книг на заказ)
- маятник и учение, как с ним работать - 300 руб., со схемами - 500 руб.
- нефритовая подушка для здоровья и массажеры - 300, 500-1500 руб.
- кремний, шунгит, подбор камней и минералов от 100 до 300-500 руб.
- шары, пирамидки, бусы, гармонизаторы, минералы, магниты и др. изделия на заказ (свыше 1000 наименований)

Справки по адресу: 192076, Россия, г. Санкт-Петербург, М-076, до востребования Исаченко М.Г.
8 (812) 700-68-38, +7 (962) 704-32-12, garmonija777@yandex.ru (либо выставки «Мир Камня» в С.-Пб)

Глава II

Нелегкий путь взросления

Девочка и мигрень

Дочке 12 лет. Она часто жалуется на сильную головную боль (иногда даже школьные занятия приходится пропускать). Врач сказал, что это подростковая мигрень, которая пройдет с возрастом. Но голова у дочери все болит, и хотелось бы узнать, как ее можно лечить.

П.МОРОЗКИНА, Мышкинский район Ярославской области.

Головная боль возникает у детей и подростков довольно часто. Результаты недавнего исследования показали, что более 20 процентов школьников испытывают ее каждую неделю, у 11 процентов девочек голова болит каждый день.

Обычно головную боль вызывают спазмы сосудов и вирусные инфекции. Реже могут провоцировать ее

опухоли мозга. Довольно распространенная причина - мигрень.

Мигренью называют интенсивную головную боль пульсирующего характера. Боль чаще начинается со лба, охватывает одну половину головы, может концентрироваться и вокруг глаз. Интенсивность ее нарастает постепенно. При движениях боль усиливается, точно так же дей-

ствуют яркий свет и громкие звуки. Приступ может длиться часами, в особо тяжелых случаях головная боль стихает только через 3-4 дня.

Порой мигрени предшествуют непонятные вспышки перед глазами, болезненно обостряется слух, привычные звуки начинают вызывать раздражение. Такое состояние называется мигренозной аурой.

Механизм появления мигрени до сих пор неясен. Предположительно, она возникает как следствие процессов в мозге, которые сопровождаются резкими изменениями тонуса сосудов и нарушениями мозгового кровообращения.

Мигренью могут страдать целые семьи, и это наталкивает на мысль о существовании аномального гена, вызывающего болезнь.

Если у ребенка начался приступ, следует уложить его в прохладном, затемненном месте. На лоб положить влажное полотенце. Рекомендованные врачом препараты нужно давать при первых же признаках мигрени, иначе они потом не помогут.

Мигрень можно предупредить, если помнить о достаточно простых вещах.

◆ Следите за питанием ребенка. Главное — никаких перекусов на ходу.

◆ Помогите ребенку соблюдать распорядок дня. Важно ложиться спать в одно и то же время, не позже 21 часа.

◆ Поощряйте занятия спортом.

◆ Отслеживайте факторы, которые провоцируют приступы головной боли.

По наблюдениям родителей, часто подростковая мигрень связана с едой. Иногда достаточно изъять из рациона ребенка такие продукты, как сыр, копчености, шоколад, кофе, орехи, маринады, чтобы головная боль отступила. Дети, страдающие мигренью, обычно знают, какая именно пища вызывает приступ.

Не давайте ребенку до бесконечности смотреть телевизор или часами сидеть за компьютерными играми. Нет лекарства от мигрени лучше свежего воздуха!

Если профилактика мигрени малодейственна и вы вынуждены давать дочери таблетки, пусть их назначит врач после тщательного обследования ребенка.

■ Кстати

Гипотонией страдают обычно в молодом возрасте, причем женщины намного чаще, чем мужчины. Это состояние сопровождается слабостью, вялостью, сонливостью и трудной адаптацией в новых условиях. Гипотоники очень метеочувствительны, чутко реагируют на изменение погоды, магнитные бури, полнолуние, плохо переносят жару, баню. При резком переходе из горизонтального положения в вертикальное испытывают головокружение, звон в ушах, потемнение в глазах вплоть до обморока.

Падение артериального давления бывает острым, например при резких кровопотерях, и хроническим, когда венозная система организма несколько более емкая, чем артериальная, и тонус венозных сосудов ослаблен. Поэтому возврат крови к сердцу и сердечный выброс в артерии меньше. Отсюда и низкое артериальное давление.

Когда давление понижено...

Мою дочь мучает низкое давление 90/60, а пульс при этом у нее 90 ударов в минуту. Как можно улучшить ее самочувствие?

Н. ЧЕРНЫШЕВА, г. Иркутск.

Во-первых, нужно найти причину гипотонии и устранить ее, а для этого желательно пройти полное медицинское обследование.

Во-вторых, поддержать сосудистый тонус и восстановить нормальное давление помогут прогулки на свежем воздухе, разумные физические нагрузки, массаж, плавание. Чем больше работают мышцы, тем выше тонус в венозной системе и больше приток крови к сердцу, тем быстрее нормализуется давление.

И в-третьих, вместо медикаментов можно помочь себе травяными настоями, отварами.

Народная медицина предлагает для лечения гипотонии следующие средства.

◆ Настой очитка: 1 ст. ложку сухой травы очитка залить 1,5 л кипятка, настоять в течение часа, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока давление не нормализуется.

◆ Настойки элеутерококка, левзеи, аралии, женьшеня и золотого корня

(их можно купить в аптеке) принимать по 15-20 капель 3 раза в день (последний раз - за 2-3 часа до сна).

При гипотонии очень полезно утром и вечером принимать по 10 минут контрастный душ, чередуя горячую и холодную воду (по 2 минуты). Заканчивать процедуру следует холодной водой.

Можно обливаться водой – сначала комнатной температуры, а затем более прохладной. После обливания не вытираться, надеть на мокрое тело халат и сверху пальто. Быстро походить, пока не станет жарко. Для усиления эффекта советуют в воду добавлять яблочный уксус (1 ст. ложку на 1 л воды).

Все усилия по борьбе с гипотонией должны быть направлены на укрепление жизненного тонуса.

Для этого надо прежде всего нормально спать. Сон в пределах 9-10 часов - это жизненная необходимость для всех гипотоников. Родственники должны об этом знать

и относиться к столь длительному сну нормально. Не называйте свою дочку соней, не тормозите ее, поскольку долгий сон - это защитная реакция ее организма.

Больные гипотонией должны уметь правильно вставать. Когда человек спит, кровь у него сосредотачивается в области желудка (в печени, кишечнике, селезенке) и возникает относительная недостаточность кровоснабжения мозга. Если в этой ситуации гипотоник резко встанет, он может потерять сознание. Поэтому, проснувшись, надо немного полежать, сделать легкую гимнастику лежа (хотя бы погнать кисти рук, стопы ног, коленные и

локтевые суставы), потом сесть в кровати, посидеть, не свешивая ноги, затем спустить ноги с кровати и опять посидеть, вставать надо, опираясь на стул, который должен стоять около кровати, и постоять некоторое время.

Кушать надо не менее 4 раз в день. Пища должна содержать достаточное количество минеральных веществ и витаминов (особенно группы В). Жирного и мучного старайтесь дочери давать меньше.

Возьмите за правило периодически измерять ребенку давление. Это поможет избежать неприятных сюрпризов, а главное - узнать, что же все-таки дочери помогает.

Травы для здоровья

Дочь растет болезненной. У нее гипотония, на коже - аллергическая сыпь. Дайте, пожалуйста, несколько рецептов народной медицины, которые помогут в лечении.

С.БЕДНЯКОВА, г. Пучеж Ивановской области.

ПРИ ГИПОТОНИИ

20-30 капель настойки **лимонника** развести в 1 ст. ложке воды. Принимать настойку 2 раза в день перед завтраком натощак и за полчаса до обеда.

Настойку **левзеи сафлоровидной (маралий корень)** принимать по 30-40 капель, разведенных в 2 ст. ложках воды, 2 раза в день: натощак перед завтраком и за 30 минут до обеда.

1 ст. ложку **цмина песчаного (бессмертника)** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30-40 минут,

процедить. Принимать в охлажденном виде по 0,5 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Настойку **родиолы розовой (золотой корень)** по 20-40 капель принимать 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 10-20 дней.

Настойку **женьшеня** принимать по 20 капель 2 раза в день до еды в течение 2-3 недель.

ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ

Взять по 1 ч. ложке измельченных шишек хмеля и травы череды

и залить смесь 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, процедить. Выпить настой в один прием в горячем виде,

лучше перед сном. А к пораженной коже прикладывать ткань, смоченную в этом настое.

Полезный совет

Часто гипотоники излишне увлекаются кофе. Он помогает им взбодриться, избавиться от вялости. Но все должно быть в меру, чрезмерное употребление кофе вредно для здоровья, особенно молодого организма.

Чтобы уменьшить дозы этого напитка, обязательно включайте в утренний рацион подростка кусочек сыра. Содержащиеся в нем соль и жир повышают артериальное давление и естественным образом снимают необходимость в следующей чашечке кофе.

Сладкое лекарство

Хочу поделиться рецептом с теми, у кого пониженное давление.

Надо взять 6 лимонов среднего размера, хорошо промыть, удалить семена и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Перемешать и сложить в 3-литровую банку, налив в нее 1 л холодной кипяченой воды. Выдержать 36 часов в холодильнике в закрытой банке, затем добавить 500-600 г жидкого меда, перемешать

и вновь поставить на 36 часов в холодильник.

Принимать смесь нужно 3 раза в день по 2 ст. ложки за 30 минут до еды. Если результат не заметен спустя 2-3 недели, курс лечения повторить. Я надеюсь, что этот рецепт поможет нормализовать давление при гипотонии.

**Г. ШКАРУПА, г. Белово
Кемеровской области.**

Полезный совет

При пониженном давлении надо каждое утро натощак съедать ломтик ржаного хлеба, намазанный прокрученной с сахаром черной смородиной. Запивать этот бутерброд лучше всего стаканом свежего молока.

Мне пришлось съесть целую банку этого вкусного и полезного лекарства, прежде чем болезнь покинула меня. Ничего прежде не помогало, а это помогло.

В. ИВАНОВА, г. Рыльск Курской области.

Вегетососудистая дистония и обмороки

Моей дочери поставили диагноз: вегетососудистая дистония. Я слышала, что это заболевание довольно часто встречается у детей. Расскажите, пожалуйста, подробнее об этом недуге. Что делать, если дочка упала в обморок?

Е. ФИЛИППОВА, Тюменская область.

Вегетососудистая дистония - это болезнь, связанная с нарушением тонуса сосудов.

Она может проявляться **повышением или понижением артериального давления, утомляемостью, слабостью**. Могут быть **колющие боли в сердце, головокружения**.

У подростков вегетососудистая дистония часто связана с ускорением роста: сердце не успевает расти за остальными органами, а сосуды – приспособиться к новому ритму жизни. Иногда недуг связан с повышенными учебными нагрузками. По словам медиков, в последнее время вегетососудистая дистония помолодела: если раньше эта болезнь проявлялась, как правило, в подростковом возрасте, то теперь и младшие школьники жалуются на неустойчивость настроения, головные боли, тревожность, бессонницу. У большинства проявления дистонии с возрастом обычно проходят, и лишь у немногих детей в дальнейшем могут развиваться **гипертония, болезни сердца, мигрень**.

Детям, страдающим вегетососудистой дистонией, следует избегать яркого солнца, не гулять в жару.

На прогулки лучше выходить либо до 12, либо после 16 часов – в это время солнце менее активно. Летом сосудам с нарушенным тонусом трудно приспособиться к жаре, отсюда **обмороки, чувство удушья, слабость, недомогание**.

В жаркую погоду надевайте дочке светлый головной убор. Обязательно давайте с собой воду. Обезвоживание способствует перегреванию, а значит, и обморокам. В комфортных условиях сосуды будут работать лучше, не дадут сбоев.

Если обморок у ребенка случился в душном помещении, откройте окно для доступа свежего воздуха. Уложите ребенка, приподняв ноги, чтобы обеспечить приток крови к головному мозгу. Можно воспользоваться нашатырным спиртом. Для этого капают несколько капель средства на кусочек ватки и подносят к носу ребенка. Закапывать нашатырный спирт или вставлять с ним турунды в нос не нужно, иначе будет ожог.

Если нашатырного спирта нет, то надо просто громко окликнуть ребенка по имени, можно похлопать по щекам, сбрызнуть его лицо

прохладной водой. Главное – не паникуйте! Обычно обморок длится всего несколько минут, затем человек приходит в себя.

Не оставляйте ребенка, который находится в обмороке, одного. Пусть кто-нибудь другой вызовет врача.

Если обмороки повторяются, дочка обязательно должна пройти

обследование. Это может быть признаком не только вегетососудистой дистонии, а более серьезных заболеваний, связанных с нарушениями в головном мозге, сердце, сосудах. Чем раньше будет установлен точный диагноз, тем лучше.

Ольга СОРОКИНА,
кандидат медицинских наук.

Валериана успокоит

Сейчас дети часто бывают слишком возбудимыми. Хочу предложить рецепты успокаивающих сборов.

◆ Корень валерианы лекарственной - 1 ч. ложка, корень девясила - 1 дес. ложка, цветки ромашки аптечной - 1 ч. ложка.

1 ст. ложку сбора заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят 15 минут, настаивают 1 час. Принимают по четверти стакана 3 раза в день после еды в теплом виде вместе с медом. Курс лечения - 1 месяц.

◆ Корень девясила 1 ч. ложка, трава пустырника 1 дес. ложка, цветки ромашки - 1 ст. ложка (неполная).

1 ст. ложку сбора заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят 15 минут, настаивают 1 час. Принимают охлажденным по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 2-3 недели.

◆ Трава череды - 1 ч. ложка, цветки ромашки 1 дес. ложка, трава пустырника - 1 дес. ложка.

1 дес. ложку сбора заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят 15 минут, настаивают 1 час. Принимают отвар в теплом виде по четверти

стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 3 недели.

◆ Трава шалфея 1 дес. ложка, трава пустырника 1 дес. ложка, корень цикория обыкновенного - 1 ч. ложка.

1 дес. ложку сбора заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят 10-15 минут, настаивают в течение 1 часа. Принимают с медом в теплом виде по четверти стакана 3 раза в день после еды. Курс лечения 1 месяц.

◆ Листья валерианы 1 ст. ложка (неполная), листья вахты трехлистной - 1 ст. ложка с верхом, листья мяты перечной - 3 ст. ложки.

2 ст. ложки смеси заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1-2 часа. Пьют утром и вечером по 1 стакану. Курс лечения - 2-3 недели.

◆ Листья Melissa лекарственной - 1 ст. ложка, трава пустырника - 1 ст. ложка с верхом, цветки боярышника 1 ст. ложка, корень валерианы 1 ст. ложка с верхом.

1 ст. ложку сбора заливают 1,5 стакана кипятка, настаивают 2 часа. Принимают 3 раза в день до еды сначала по 1 ч. ложке, потом посте-

пенно доводят до трети стакана. Курс лечения - 2-3 недели.

Можно смешать настой корня валерианы (1 ст. ложка корня на 1 стакан воды) с настоем цветков боярышника колючего (1 дес. ложка цветков на 1 стакан воды). Средство принимают по 25 капель несколько раз в день.

Помните, что лечение детей лекарственными растениями нужно проводить только после

консультации с врачом. Необходимо строго соблюдать указанные дозировки.

Ребенку должно быть психологически комфортно дома, поэтому постарайтесь создать соответствующую атмосферу. Не забывайте, что книга намного полезнее телевизора или компьютера, а стакан сока или фруктов - горсти конфет.

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

Шоколад полезен школьникам

Не за горами лето, у ребят в школах начнутся всевозможные контрольные, проверочные работы, экзамены. Что можно предпринять, чтобы дети не нервничали, набрались сил и достойно прошли все испытания?

Ни в коем случае не давайте школьнику успокаивающие лекарства. Лучше за неделю-две до контрольных поите ребенка настоек или отваром из травы пустырника, валерианы, боярышника, пиона. Настойку принимают по 20 капель, разбавляя в 1 ст. ложке воды. Отвары пьют по трети стакана 2-3 раза в день после еды. Для приготовления отвара 1 ст. ложку сухой травы заливают 1 стаканом воды, кипятят несколько минут, остужают и процеживают.

Поможет и точечный массаж. Бывает, засидевшись за учебником, ребенок начинает тереть мочку уха. Не мешайте ему: он интуитивно

воздействует на точку, помогающую избавиться от умственной усталости. Энергично разминая мочки ушей большими и указательными пальцами от 30 секунд до 1 минуты 3-4 раза в день, можно сохранить голову ясной.

Чтобы быстрее сосредоточиться, нужно несколько раз надавить подушечкой указательного пальца на переносицу. Зрительное напряжение значительно уменьшается, если с помощью большого и среднего пальцев воздействовать на точки у внутренних уголков глаз. Полезно быстро и с некоторым усилием нажимать на точку, расположенную в теменной ямке на затылке - посередине линии, мысленно проведенной на уровне верхних частей ушных раковин.

Немаловажное значение для школьника имеет и полноценное питание. Дети должны есть 5 раз в день, каждые 3 часа. Снять стресс помогут витамины, а также магний

и кальций. Большое количество витаминов группы В содержится в ржаном хлебе, гречневой и рисовой крупах. Обратите внимание на витамин С, он больше всего необходим растущему организму, его много в цитрусовых.

Шоколад не только бодрит, но и улучшает память, помогает сосредоточиться, стимулирует мозговую деятельность.

При тревожном сне поможет полынь, которая и успокоит, и нормализует сон.

1 ч. ложку сухой полыни залейте 1 стаканом кипятка, остудите и процедите. Пить нужно по трети

стакана настоя 3 раза в день после еды.

При хронической усталости, болях в глазах, бессоннице и потере аппетита приготовьте ребенку такой сбор: 3 части листьев крапивы, 2 части ягод рябины красной и по 1 части листьев черной смородины, ягод шиповника и листьев малины.

1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом крутого кипятка и подержите 10 минут на водяной бане. Затем настаивайте 1 час в плотно закрытой посуде, процедите. Пить настой следует теплым по половине стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

М. ТЕРЕШКИНА, г. Комарово.

Остеопороз бывает и у детей

Дочь учится в 6-м классе. У нее было уже несколько переломов, которые трудно срастаются. Что это за болезнь, что можно сделать, чтобы кости девочки стали крепкими?

Д.ШИРШОВА, Ухтинский район, Республика Коми.

Мы уже как-то свыклись с тем, что, старея, люди становятся ниже ростом. Знаем, что у пожилых людей кости бывают хрупкими, возможны частые переломы. Но когда такое происходит с жизнерадостным подростком, это ставит в тупик.

Кости представляют собой живую ткань, клетки которой систематически разрушаются и восстанавливаются. Постоянное их обновление позволяет организму устранять небольшие дефекты и переломы. Однако на протяжении жизни способ-

ность костной ткани к регенерации меняется: в молодости преобладают процессы роста, в старости - разрушения. Максимум костная масса у человека достигает к 35 годам, а с 45 лет начинается ее снижение. Это закономерный процесс, если он не приобретает патологически быстрого характера. Иначе говоря, если не начался остеопороз.

Это заболевание характеризуется значительной потерей костной массы. Из-за нарушения обмена веществ кости теряют прочность и

устойчивость к нагрузкам.

Длительное время остеопороз протекает бессимптомно. Когда он проявляется, в патологический процесс уже вовлечена вся скелетная система: появляются боли в спине, ногах, в области плечей. Поэтому иногда его принимают за остеохондроз, и больной начинает наблюдаться у невропатолога. Как правило, ему назначают курс мануальной терапии, что недопустимо при выраженном остеопорозе, поскольку это может привести к компрессионному перелому позвоночника (компрессия - сдавление).

Современные исследования позволяют сделать вывод: истоки остеопороза лежат в детском и подростковом возрасте - именно в это время человек набирает костную массу. Выделяют четыре периода активного роста, когда скелет особенно нуждается в строительном материале: до года; от 2,5 до 3,5 лет; от 6 до 7 лет; от 12 до 14 лет. **Если в эти периоды человек недополучает кальция, то его организм будет лишен необходимых запасов жизненно важного вещества, из-за чего в дальнейшем может развиться остеопороз.**

В последние годы остеопороз значительно помолодел, сегодня он встречается у 22% детей. Причем бывают случаи, когда за несколько лет болезнь настолько разрушает кости у молодого человека, что приходится прибегать к протезированию.

Дефицит кальция возможен даже в первые годы жизни. В подавляющем большинстве случаев это связано с неправильным питанием матери во время вынашивания ребенка и

кормления его грудью. О неблагоприятии можно догадаться по потере зубов матерью в этот период. Лишь с трех лет жизни содержание кальция в организме ребенка полностью зависит от питания, двигательной активности, образа жизни.

Какое-то время детский организм адаптируется к недостатку кальция, но компенсаторные возможности детей при длительном дефиците этого необходимого минерального вещества ограничены. Со временем снижение минеральной плотности костей начинает проявляться в задержке роста и снижении веса. Бывают и такие ситуации, когда ребенок получает достаточное количество кальция, но его организм не в состоянии в полной мере усвоить его. Это связано, как правило, с гормональными нарушениями или хроническими заболеваниями. В этих случаях необходимо как можно быстрее устранить причину недостаточного усвоения кальция.

Профилактика остеопороза должна начинаться с раннего детства, когда организм набирает костную массу. Кальций необходим всем детям, но особенно важно, чтобы его в полной мере получали девочки. Родители должны знать, какие продукты поставляют кальций в организм, и обеспечивать ими ребенка каждый день.

Чтобы не допустить развития остеопороза, важно вовремя заметить признаки дефицита кальция. Если у ребенка плохие зубы, если он при малейшей травме ломает руку или ногу, сомнений быть не должно: ему не хватает кальция. Могут настораживать и такие сим-

птомы, как снижение гемоглобина, хрупкость сосудов (синяки), запоры, аллергии, кровоточивость десен (пародонтоз), повышенная утомляемость, сутулость (позвоночник не выдерживает мышечную массу), судороги по ночам в икроножных мышцах.

В группу риска по остеопорозу чаще всего входят недоношенные дети или родившиеся с малым весом, или близнецы. Есть риск и у детей, страдающих рахитом, и у тех, кто часто и длительно болеет ОРВИ.

В детстве и юности кальций хорошо усваивается организмом, если для этого существуют благоприятные условия:

- ◆ нормальная микрофлора кишечника;
- ◆ нормальная кислотность желудочного сока;
- ◆ адекватная двигательная активность;
- ◆ полноценное питание с достаточным количеством продуктов, содержащих кальций;
- ◆ достаточное пребывание на солнце условие для выработки витамина D, который необходим для перехода кальция из кишечника в кровь.

Причинами недобора кальция могут стать:

- ◆ дисбактериозы из-за чрезмерного, а порой и неоправданного приема антибиотиков;
- ◆ частый прием слабительных;
- ◆ стрессы;
- ◆ гиподинамия (длительное сидение у компьютера, телевизора и т.п.);
- ◆ курение;
- ◆ отказ от молочных напитков (предпочтение им газированных напитков).

Кальций жизненно необходим ребенку. Он оказывает воздействие не только на физическое, но и на умственное развитие. Ответственность за формирование костной массы ребенка ложится в основном на родителей, поскольку именно от них зависит, получает ли он нужное количество кальция с едой, достаточно ли двигается, занимается ли спортом. Если родители придерживаются крайностей в питании, риск остеопороза возрастает. Вегетарианство так же, как и излишнее пристрастие к белковым продуктам, может спровоцировать болезнь, причем достаточно быстро.

Врачи называют остеопороз «безмолвной эпидемией XXI века». Но родители могут многое сделать, чтобы остановить ее.

©«Будь здоров!»

Ребенок и спорт

Каждый ребенок независимо от возраста имеет естественную потребность в движениях. Но взрослые часто ограничивают его свободу

передвижений, приспособляя к своему малоподвижному образу жизни. Постепенно все внимание ребенка поглощают телевизор и ком-

пьютер, иногда дети часами сидят в одной позе.

Позаботьтесь о здоровье своего ребенка, не запрещайте ему бегать, прыгать, играть в мяч. Движение и спорт укрепляют мышцы и вырабатывают правильную осанку.

Ребенка можно заинтересовать любым видом спорта в форме игры, будь то плавание, волейбол, езда на велосипеде или лыжный бег.

Спорт раскрепощает детей, помогает адаптироваться к жизни. Командные игры прививают чувство ответственности, снимают трудности в общении. Спортивная выносливость помогает выдержке и самооценке.

При выборе вида спорта для девочки надо учитывать, чем ей самой больше нравится заниматься. Не обязательно все время посвящать какому-то одному виду занятий, можно разнообразить физические нагрузки: один раз посетить, например, школу танцев, другой - сходить в бассейн. На выбор должны влиять и состояние здоровья, и степень тренированности организма.

Хорошо, если девочке нравятся аэробика и шейпинг. Регулярные занятия под музыку способствуют улучшению кровообращения, насыщению организма кислородом, нормализации кровяного давления и ускорению сгорания жиров. Благодаря аэробике и шейпингу укрепляются различные группы мышц - живота, ягодиц, плечевого пояса, спины.

ПЛАВАНИЕ

Плавание улучшает кровообращение, укрепляет легкие и мышечную систему организма. Для детей с лишним весом и искривлением

позвоночника плавание - наиболее приемлемый вид спорта. Вода действует стимулирующе, разгружает суставы и мышцы.

Минус занятий плаванием в том, что дезинфицирующие воду средства (хлор) могут раздражать глаза. К тому же вода легко переносит грибковые инфекции.

Родителям нужно следить, чтобы ребенок сразу же после занятий снимал мокрый купальник. Охлаждение приводит к заболеваниям мочевого пузыря и половых органов.

ТАНЦЫ

Танцевать можно где угодно, даже дома, это оказывают полезное действие на психоэмоциональное и физическое состояние. В спортивных клубах можно выбрать танцы на любой вкус: рок-н-ролл, танец живота, танго, вальс, фламенко или латино-американские. Результат будет зависеть от вида танца и темпа его исполнения. Подобные физические занятия совершенствуют координацию и придают движениям гармоничность.

Риск получить травмы во время танцев очень мал. Как и при любых других видах спорта, нужно обращать внимание на продолжительность занятий.

БАДМИНТОН

Игра в бадминтон развивает прежде всего быструю реакцию, координацию и ловкость. При быстрой игре очень большая нагрузка происходит на позвоночник, поэтому темп и продолжительность игры нужно выбирать в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

БЕГ

Сейчас очень модным среди девушек-подростков стало бегать по утрам. Нередко занимающиеся стараются бежать быстро, однако при таком беге человек быстро устает. Чтобы не вызвать перегрузки, нужно обращать внимание на пульс. Заканчивать бег нужно раньше, чем появятся признаки усталости.

Бег включает в работу очень важные группы мышц, тренирует не только двигательную систему, но и кровеносную; не требует большой силы, но для занятий бегом необходима выносливость.

Чтобы избежать растяжений мышц и связок, нужно начинать бег в медленном темпе или предварительно в течение 5-10 минут выполнять упражнения на растяжку. Бегать лучше не по асфальту, который вызывает большую нагрузку, а по мягкой поверхности - по тропинкам, вдоль речки и т. д.

Родителям нельзя экономить на обуви. Хорошая обувь защищает позвоночник, ноги, коленные и тазобедренные суставы. Нужно обращать внимание на подошву, она должна быть эластичной, рифленой (чтобы не скользила).

При дегенеративно-деформирующих заболеваниях суставов бегом заниматься нельзя.

К видам спорта, содержащим эле-

менты соревнований, таким как теннис или волейбол, нужно относиться с долей осторожности. Чрезмерные амбиции могут легко превратить чувство меры. В этих видах спорта почти нельзя запланировать или дозировать нагрузки, поэтому детям, имеющим проблемы с сердцем, нужно проконсультироваться с врачом.

Всегда следует обращать внимание на самочувствие ребенка. Если у него после занятий или во время них появляются головокружение, тошнота, нужно снизить нагрузку или сменить данный вид спорта на другой.

Перед тренировкой не следует нагружать организм едой. Если ребенок голоден, предложите ему что-нибудь легкое и в небольшом количестве.

После занятий спортом необходимо много пить. Особенно полезны смеси минеральной воды с фруктовыми соками.

Восстановлению мышц способствуют горячая ванна, душ.

Спортом не следует заниматься поздно вечером, незадолго до сна.

Помните, что все должно быть в меру, интенсивные занятия спортом негативно влияют на еще неокрепший организм.

Силовые упражнения до 15-летнего возраста противопоказаны: мышечная и костная системы детей не готовы к таким нагрузкам.

Девочкам нагрузки вредны

Спорт в отличие от занятий физкультурой может приносить не только пользу. Для девичьего организма

вредны такие виды спорта, как тяжелая атлетика, метание, практически все виды единоборств.

Деформации затрагивают не только внешний вид (широкие плечи, накачанные мышцы или стайерская сухость), но и психику девочки. В большом спорте все настроено на победу, при этом там не учат достойно проигрывать, что

крайне необходимо развивающейся личности.

На репродуктивную функцию девочек благоприятно влияют умеренные спортивные нагрузки. А вот усиленные занятия спортом очень часто приводят к патологии беременности и родов.

■ Кстати

Эксперимент по раздельному обучению детей показал, что девочкам оно идет на пользу. Здоровье учениц девичьих классов лучше, чем у их сверстниц из обычных, смешанных классов. У этих девочек, согласно проведенным исследованиям, лучше показатели пульса и артериального давления, состояние желудочно-кишечного тракта. А еще эти девочки отличаются высокой работоспособностью.

Кроме того, исследования показали, что девочки, которые обучаются отдельно от мальчиков, болеют в 4 раза реже, чем их сверстницы, не принимающие участия в эксперименте.

Анемия у девочек

У моей дочери часто бывают обильные менструации, у нее периодически кружится голова, возникает чувство слабости. Недавно мы обратились к врачу, и ей поставили диагноз: анемия. Я слышала, что при этом заболевании понижается гемоглобин в крови. Но отчего это происходит и как это можно исправить?

Л. БЕЛОВА, г. Н. Новгород.

На вопрос отвечает кандидат медицинских наук, врач-педиатр Ольга Владимировна РУИНА:

Анемия - это болезнь, при которой в крови понижается уровень гемоглобина. Гемоглобин - особый белок, пигмент крови, находящийся внутри красных телец (эритроцитов). Из-за снижения гемоглобина организм ис-

пытывает недостаток кислорода. В первую очередь страдают нервная система и головной мозг, снижается иммунитет.

Анемия проявляется **бледностью, слабостью, повышенной**

утомляемостью. Позже могут присоединиться **шум в ушах, одышка и ускоренное сердцебиение.** Большой человек начинает испытывать странные желания, например, ему очень **хочется съесть что-нибудь несъедобное:** глину, землю, песок, мел – так извращенно реагирует организм на недостаток гемоглобина. Девушки и женщины нередко обращают внимание на секущиеся волосы, потрескавшиеся ногти (даже сделать маникюр подчас бывает проблемой – ногти начинают крошиться и ломаться). Многие жалуются на **язвочки во рту и неполадки с пищеварением.**

Жалобы при анемии имеют разнообразный характер и зависят от вида, степени, тяжести анемии, скорости ее развития и индивидуальных особенностей человеческого организма.

ВИДЫ АНЕМИИ

Выделяют легкую, среднетяжелую и тяжелую степень анемии. При **легкой анемии** гемоглобин снижается до 90 г/л. Жалоб такие больные могут не предъявлять. Нередко такая анемия определяется только по анализу крови.

При снижении гемоглобина от 70 до 90 г/л говорят об анемии средней тяжести. При таком недуге жалобы больных достаточно сильно выражены.

При **тяжелой анемии** уровень гемоглобина крови составляет 70 г/л и меньше. В этом случае больного обычно кладут в больницу и проводят специальное лечение. Человек не может нормально жить и работать: он чувствует резкую слабость,

в глазах у него постоянно «мелькают мушки».

Чаще всего бывает **железодefицитная анемия**, связанная со скудным, однообразным питанием. Также болезнь может быть следствием сильных кровотечений, различных инфекционных заболеваний. Причиной могут быть хронические воспалительные процессы и заражение глистами. Потребность в железе особенно повышена во время болезни, стресса и переутомления. Много железа организм теряет в жару, так как оно выходит вместе с потом.

Кроме того, анемия развивается при язвенной болезни желудка, хроническом гастрите, болезнях кишечника: всасывание железа с пищей при этом нарушается (хотя его содержание в крови может быть вполне достаточным). Всасыванию железа препятствуют лекарственные препараты, содержащие магний и алюминий.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Во-первых, нужно обратить внимание на питание. Для восстановления запасов железа потребуется диета с продуктами, содержащими большое количество белка и железа. Сосиски и колбаса не должны заменять мясопродуктов: технологии их изготовления на сегодняшний день таковы, что там может содержаться много гороха, сои и других растительных компонентов. Пользы от такого питания немного. Мясные продукты должны быть на столе каждый день.

При уровне гемоглобина в крови менее 110 г/л одним питанием ситуацию вряд ли исправить. Потре-

буются **специальные препараты**, которые содержат железо и повышают уровень гемоглобина в крови. Эти препараты больным назначает врач. Принимать их нужно в течение длительного времени, так как запасы железа в организме невозможно восстановить за несколько дней: даже после того, как анализы станут нормальными, пить лекарства придется еще месяц.

Железо лучше всего усваивается в кислой среде, поэтому запивать препараты нужно отваром шиповника, клюквенным морсом, кислыми соками – грейпфрутовым, апельсиновым, лимонным, гранатовым, яблочным, при необходимости разбавленными водой.

Не следует запивать железосодержащие препараты минералкой, молоком или крепким чаем.

Защита от анемии

Упадок сил, переменчивое настроение, неуживчивый характер, вспышки агрессии, плохая успеваемость, частые простуды, капризы аппетита, бледная, покрытая угрями кожа – так проявляется недостаток витаминов и минералов во время гормональных перестроек переходного возраста. После 12 лет бурно растущий организм ребенка начинает остро нуждаться в витамине D, кальции и фосфоре. У девочек к этому возрасту, как правило, устанавливается менструальный цикл. Во время месячных они теряют с кровью железо, приобретая анемию (малокровие), которая усиливается, если девочке не хватает витаминов.

Защитят от анемии продукты, в которых много железа: говядина, говяжья печень, яичные желтки, грибы (шампиньоны, лисички, белые, подберезовики), гречка, овсянка, соевые бобы, горох. Железо содержится в яблоках, шпинате, щавеле, зеленых листьях салата, капусте, свекле, моркови, редисе, изюме,

инжире, кураге, черносливе, цитрусовых, какао, орехах. В критические дни девочке следует принимать комплексные железосодержащие препараты (ферроплекс, фенюльс).

Поскольку железо лучше всего усваивается в кислой среде, запивать такие комплексы нужно кислым соком (грейпфрутовым, апельсиновым, яблочным), отваром шиповника, клюквенным морсом или молоком.

Чтобы железо лучше усвоилось, чаще готовьте ребенку кальцинированный творог. В отличие от обычного его делают не из кефира, а на основе кипяченого молока с добавлением 20%-ного раствора хлористого кальция (его можно купить в аптеке). 2 ч. ложки кальция залейте литром молока, поставьте на слабый огонь и, помешивая, нагревайте до образования сгустков. Затем сразу же снимите, остудите, откиньте на дуршлаг.

Для предупреждения анемии давайте ребенку витаминные комплексы с кальцием.



ФИТОаптечка

При малокровии и упадке сил принимают настой из листьев земляники.

Готовят его так: 1 ст. ложку измельченных листьев заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 15-20 минут, процеживают. Пьют по половине стакана 3 раза в день.

Прекрасно очищает кровеносную систему и улучшает обмен веществ настой шиповника.

5 ст. ложек измельченных плодов шиповника заливают 1 л воды, кипятят 10 минут, укутывают на ночь. Пьют как чай в любое время.

В. ПЕТРОВА, г. Пенза.

Что еще поможет?

Поделюсь некоторыми полезными рецептами от анемии.

Пропустите через мясорубку грецкий орех или плоды шиповника, чернослив, инжир, изюм и курагу (все по 0,5 кг). Смесь тщательно перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Смешайте сок моркови, свеклы и редьки (по 1 стакану) и добавьте мед (1 стакан). Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день длительное время.

Возьмите 300 г свиного жира (сала) и 6 больших зеленых яблок, нарежьте, поставьте на огонь и варите до мягкости яблок. Затем смесь пропустите через сито и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

12 яичных желтков разотрите с 1 стаканом сахара и добавьте 300 г измельченного шоколада (какао). Все хорошо перемешайте и дайте застыть. Массу нужно намазывать на хлеб и есть, запивая теплым молоком.

Шоколадная паста: возьмите по 200 г порошка какао, топленого свиного сала, меда и сливочного масла. Все доведите на медленном огне до кипения. Храните готовое средство в темном месте. Принимать лекарство нужно так: 1 ч. ложку массы растворить в половине стакана горячего молока и пить 3 раза в день по 2 ст. ложки.

2 ч. ложки ягод шиповника заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться, укутав. Пейте 3 раза в день после еды по половине или трети стакана.

Свежие или сухие плоды рябины измельчите, заварите как чай и пейте без ограничения.

При пониженном гемоглобине очень полезна тыква. В ней содержатся витамины С, Е, В, а также витамин Т, который участвует в кроветворении, образовании красных кровяных клеток.

Хорошо при анемии пить тра-

вяные чаи с добавлением листьев и цветов яблони, душицы, цветов боярышника, календулы, листьев облепихи, смородины, малины, зверобоя, лепестков шиповника, головок клевера.

1 ст. ложку сырья нужно заварить 1 стаканом кипятка и пить как чай.

Много железа содержит трава девясил и донника желтого.

Страдающим пониженным давлением следует больше есть нежирного мяса, заниматься физкультурой, обливаться холодной водой.

Н. ПЛОТНИКОВА,
ст. Оричи Кировской области.

Питание для кроветворения

Посоветуйте, как питаться дочери при анемии.

И. НИКИТИНА, г. Пермь.

Чтобы ликвидировать причины анемии и обеспечить организм всем необходимым для нормального кроветворения, следует питаться продуктами, содержащими витамины группы В, аминокислоты, никотиновую кислоту и необходимые микроэлементы.

Пища должна быть самая простая и хорошо перевариваемая: молоко, хороший хлеб, мясо. Есть надо меньше, но чаще. Не рекомендуется пить много молока сразу: в больших количествах оно плохо переваривается. Нежелательно пить много чая, поскольку он содержит танин - веще-

ство, которое может препятствовать усвоению железа. Вместо него полезнее пить настой из трав. Не следует есть много мороженого, пить пиво и газированную воду.

Хорошими источниками железа являются зеленые листовые овощи, красное нежирное мясо, говяжья печень, птица, рыба, сухофрукты и каши. Усваивать железо помогают продукты, богатые витамином С (цитрусовые, помидоры, клубника).

Для увеличения количества крови очень полезны физические упражнения и работа на свежем воздухе.

Ешьте абрикосы с черникой

Железодефицитная анемия — одна из наиболее распространенных, но наиболее скрыто протекающих форм анемии. Причина болезни -

недостаток железа, необходимого для синтеза гемоглобина.

При анемии полезны абрикосы (курага). Установлено, что 100 г пло-

дов оказывают на процесс образования гемоглобина такой же эффект, как 250 г говяжьей печени. Кроме этого, калий, который содержится в кураге, помогает работе сердца.

Земляника лесная богата органическими кислотами, солями железа, калием, кальцием, кобальтом, марганцем, витаминами группы В, каротином, аскорбиновой кислотой. Земляника - хорошее средство при анемии.

Для лечения и профилактики анемии полезно съедать до 1 стакана земляники в день (натощак).

Есть соли железа и в чернике, поэтому летом ешьте этой ягоды как можно больше.

Шиповник является чемпионом по содержанию аскорбиновой кислоты, которая способствует всасыванию железа. Плоды шиповника богаты витаминами Р, В₂, К, Е, солями железа, марганца, фосфора, кальция, магния, органическими кислотами.

Рецепт: 1 ст. ложку плодов шиповника заливают 1 стаканом кипятка, держат на водяной бане 5 минут, остужают, процеживают и пьют по половине стакана 2-3 раза в день перед едой.

Настой можно приготовить в термосе, его оставляют на ночь на 10-12 часов.

Н. БАРМАТОВ, г. Иваново.

Полезный совет

Во время менструаций девочке необходимо выпивать по стакану апельсинового сока в день.

Т. ВИНОГРАДОВА, г. Старица Тверской области.

Как повысить гемоглобин

Хочу посоветовать способы лечения низкого гемоглобина.

Смешайте полстакана морковного сока, 1 стакан гранатового сока, по половине стакана лимонного, яблочного и свекольного соков и добавьте 2 ст. ложки меда. Сок годится только натуральный, свежавыжатый. Все хорошенько перемешайте и храните в закрытой посуде в холодильнике. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день, немного подогрев. Этот рецепт

дала мне знакомая женщина, у которой с помощью него получилось поднять гемоглобин.

Другой рецепт: смешайте в равном объеме сок моркови с соком свеклы и редьки (можно и без него). Принимайте смесь за 30 минут до еды по трети стакана 3 раза в день. Это поможет восполнить недостаток железа в организме.

**А. БАРАНЦЕВА,
Нижегородская область.**

Полынная настойка

Надеюсь, мой рецепт от анемии будет кому-нибудь полезен.

Набейте бутылку полынью и залейте водкой (полынь надо брать только майскую). Настаивайте 21 день в сухом, темном месте, температура воздуха должна быть чуть выше комнатной.

Принимают настойку по 11 капель на 1 ст. ложку воды 1 раз в день по утрам натощак. Курс лечения - 3 недели. После двухнедельного перерыва лечение можно повторить.

Е. АНДРЕЕВА,
с. Покровка,
Башкортостан.



ФИТОаптечка

При сильном кашле, хрипах, затрудненном дыхании детям хорошо помогают виноградный сок и айва (ее можно заменить 3-4 ложками приготовленного из нее варенья).

3. ПОРОЦКАЯ, Калужская область.

Прививки для подростков

Какие прививки должны делать подросткам?

В нашей стране действует Национальный календарь профилактических прививок, утвержденный Министерством здравоохранения РФ. Согласно этому календарю, в 13 лет девочкам проводится вакцинация против краснухи. В этом же возрасте ранее не привитые подростки проходят вакцинацию против гепатита.

В 14 лет подростки проходят третью ревакцинацию против диф-

МАРИНА Н., Пензенская область.

терии, столбняка и полиомиелита и вторую ревакцинацию против туберкулеза. Ревакцинация это повторная прививка, которая проводится через некоторое время после первой прививки для поддержания в организме защитных сил.

В 15-16 лет - ревакцинация против кори, эпидемического паротита.

После 17 лет каждые 10 лет должна проводиться ревакцинация от дифтерии и столбняка.

Полезный совет

Лет 20 назад я лечилась в Кисловодске. При поступлении в санаторий сдала анализ крови, который показал, что у меня снижен гемоглобин. Лечащий врач посоветовал мне есть красные продукты, то есть морковь, помидоры, свеклу. Я так и делала. Еще смешивала неполный стакан морковного сока с третью стакана свекольного сока, соком 1 лимона и пила ежедневно по полстакана до еды.

В результате гемоглобин у меня повысился и состояние улучшилось.

М. ПУСКОВА, г. Могилев, Беларусь.



ФИТОаптечка

От излишней потливости ног избавят ванночки с отваром из кожуры граната. Кожуру 2-3 гранатов залить 1 л воды, кипятить 30 минут на слабом огне, процедить и вылить отвар в тазик с 5 л теплой воды.

Держите в гранатовом отваре предварительно вымытые ноги каждый вечер в течение 15 минут.

Н. СЛИТКОВА, Хабаровский край.

Потеть не вредно, вредно не потеть

Моя 11-летняя дочь в последнее время стала сильно потеть. От неприятного запаха не помогают ни вода, ни дезодоранты. Расскажите о процессе потоотделения и посоветуйте, что делать девочке-подростку?

Т. СИМАНОВСКАЯ, г. Ижевск, Удмуртия.

В нашем теле поддерживается постоянный температурный баланс. Если приток тепла увеличивается, баланс нарушается - нам становится жарко. Чтобы восстановить равновесие, организму нужно увеличить

теплоотдачу. Это достигается через потение.

Выделение пота сопровождается увлажнением поверхности тела, ведь пот это в основном вода, а испарение влаги снижает температуру

тела и предотвращает перегрев организма. Перегрев опасен, поскольку в этом случае клетки и мышцы не могут существовать в нормальном режиме, появляются усталость, апатия, тошнота. В более тяжелых случаях возможны даже галлюцинации, возникает угроза для жизни. Охлаждая тело и восстанавливая тепловой баланс, пот выполняет важную защитную функцию.

Потоотделение - совершенно необходимый для человека процесс, при котором не только регулируется внутренний температурный режим, но и происходит очищение организма от излишних солей и токсинов. Кроме того, секрет потовых желез играет большую роль в формировании кислотной мантии кожи.

Пот здорового человека в момент его выделения запаха не имеет. Неприятным он становится под воздействием микроорганизмов, которые обитают в выводных протоках сальных желез. Питаясь составляющими пота, они растут и размножаются, выделяют продукты своей жизнедеятельности, умирают и разлагаются. Вот эти процессы и сопровождаются появлением неприятного запаха. При интенсивной физической работе или в жару, когда человек обильно потеет, процесс образования неприятного запаха происходит мгновенно.

Иногда неприятный запах связан с заболеваниями. Например, если у человека больные почки, то потовые железы вынуждены брать на себя часть их работы. В результате в поте увеличивается содержание мочевины, которая, разлагаясь, придает ему резкий запах аммиака. Повы-

шенная потливость бывает связана с сахарным диабетом, неврозом, заболеваниями вегетативной нервной системы. У подростков повышенное потоотделение, как правило, связано с гормональной перестройкой.

Наиболее интенсивное выделение пота наблюдается чаще всего под мышками. Белковые соединения, входящие в его состав, оседают на волосках и постепенно разлагаются, пропитывая их резким запахом. Для того чтобы не допустить этого, рекомендуется регулярно брить волосы под мышками и мыть эти места теплой водой с мылом. Но этого недостаточно. Чтобы не попасть в неловкую ситуацию, необходимо соблюдать общие правила гигиены и не пренебрегать косметическими средствами, помогающими избавляться от нежелательных запахов.

Потливость ног особенно мучает подростков: в их организме происходят настоящие гормональные бури, к тому же они много двигаются. Это способствует усиленному потоотделению и появлению стойкого запаха, особенно от стоп. Его могут устранить лишь те дезодоранты, в которых достаточно высока концентрация действующего вещества.

Повышенная потливость ног часто является признаком плоскостопия: подошва слишком плотно прилегает к обувной стельке. Подросткам, страдающим от этого, рекомендуется носить обувь из натуральных материалов, использовать стельки, впитывающие влагу, супинаторы для коррективки плоскостопия и специальные косметические средства для ног и обуви, уничтожающие

микроорганизмы и устраняющие неприятный запах.

Следует иметь в виду, что запах пота появляется не только в жару или при физических нагрузках, но и когда человек испытывает сильные эмоции (например, раздражение или страх).

Чтобы обезопасить себя и окружающих от неприятного запаха пота, гигиенисты рекомендуют использовать специальные косметические средства - дезодоранты или антиперспиранты.

В настоящее время существует две принципиально разные тактики борьбы с запахом пота: либо останавливать процесс потоотделения (с помощью антиперспирантов), либо уничтожать бактерии (с помощью дезодорантов).

Антиперспиранты содержат органические соли алюминия, которые закупоривают выводные протоки потовых желез и уменьшают таким образом секрецию пота под мышками. Но даже наиболее эффективные антиперспиранты создают препятствие для выхода всего 60% пота. При этом активизируются альтернативные пути вывода пота из организма: он начинает выделяться в местах наименьшего сопротивления - на спине, груди, руках. А использовать такие средства для всей поверхности тела нельзя, поскольку это может привести к значительному перегреванию организма.

Хотя соли алюминия, входящие в состав антиперспирантов, и обладают некоторым антибактериальным действием, оно выражено слабо и лишь в малой степени препятствует появлению запаха, который образу-

ется в результате жизнедеятельности бактерий, взаимодействующих с выделяемым потом.

Самый главный недостаток антиперспирантов состоит в том, что их регулярное использование приводит к нарушению терморегуляции организма. Кроме того, при повышенной чувствительности они могут вызвать локальный отек тканей или спровоцировать аллергическую реакцию.

Важно помнить, что антиперспиранты нельзя применять при интенсивных физических нагрузках и в сильную жару, когда происходит особенно активное потоотделение.

Дезодоранты уничтожают первопричину возникновения запаха, создавая неблагоприятную среду для размножения бактерий. Слово «дезодорант» означает «уничтожающий запах» (от лат. «дез» - уничтожение и «одор» - запах). Как правило, в состав дезодорантов входят бактерицидные вещества, натуральные масла и растительные компоненты, смягчающие кожу. Иногда к ним добавляются ингибиторы (вещества, замедляющие или прекращающие процесс) ферментов, отвечающих за образование запаха, ароматизаторы и спирт (этанол).

Дезодоранты не избавляют от пота, но устраняют его запах. Они безвредны, ими можно пользоваться регулярно вне зависимости от погоды. Особенной ценностью обладают дезодоранты, которые не содержат спирта, так как они подходят даже для людей со сверхчувствительной кожей.

Кстати, девочкам-подросткам можно порекомендовать дезодоранты, не имеющие запаха, это дает

возможность использовать любимые духи, не смешивая их с запахом дезодоранта.

Особенно удобны дезодоранты, которые можно наносить на кожу

не каждый день, потому что они обладают очень стойким действием и прекрасно подходят для подростков, ведущих активный образ жизни.

©«Будь здоров!»

Пот боится гигиены

Мне 13 лет. Каждый день я просто обливаюсь потом, особенно потеют ноги. Что мне делать, чтобы уменьшить количество пота, а главное - убрать его запах?

Н. НОСКОВА, Викуловский район Тюменской области.

Уменьшить потоотделение помогают воздушные ванны, обтирания, контрастные обливания. Кроме того, важно всегда носить свежeweыстиранную одежду. Дело в том, что сам пот запаха не имеет. Запах - это результат жизнедеятельности бактерий, развивающихся в нем.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ПОТЛИВОСТИ НОГ

- ◆ Делать ванночки для ног с крепким отваром дубовой коры (50-100 г коры на 1 л воды, кипятить 20-30 минут на небольшом огне).
- ◆ Каждое утро тщательно обрабатывать стопы (между пальцами и подошвы) порошком борной кислоты, а вечером мыть их горячей водой.
- ◆ Можно обмывать ступни содовой водой утром и вечером (1 ч. ложка соды на 1 стакан теплой воды) или обтирать стопы слабым раствором уксуса.

Мыть ноги нужно дважды в день, а носки и колготки ежедневно надевать чистые.

Не носите синтетику

Девочек в подростковом периоде волнует проблема избыточного потоотделения. Хочу дать несколько советов по этому поводу.

Попробуйте очищать свое тело дегтярным мылом, оно имеет неприятный запах березового дегтя, но потом запах улетучивается, а проблемные места освобождаются

от бактерий и пота. Желательно принимать душ утром и вечером, ведь потовые железы работают постоянно.

Хорошо мыться с хвойным мылом, оно не только очищает кожу, но и маскирует запах пота.

Запаривайте молодые сосновые веточки и принимайте с получившимся настоем ванны.

Не носите синтетических кофточек, в них кожа не дышит. Отдавайте предпочтение хлопку и шерсти, эти ткани хорошо впитывают пот.

Вы, наверное, замечали, как часто артисты, певцы меняют свои одежды, это ведь не напоказ публике: во время концерта идет интенсивное потоотделение при движении, напряжении и т. д. Значит, девушкам с подобной проблемой надо чаще менять одежду, а в жару - по несколько раз в день. Естественно, кофточки надо не просто высушивать, а обязательно стирать даже после одного дня носки.

На запах тела влияет и наше питание. Ешьте больше овощей и фруктов, избегайте острых блюд.

Хорошо помогает настойка из полевых васильков на одеколоне, которую прикладывают на область подмышек за полчаса перед душем.

Врачи обычно рекомендуют эфирные масла шалфея, бородача и тимьяна (для наружного применения) против бактерий, вызывающих неприятный запах.

Когда я лечилась в санатории «Сосны» (это под Москвой), то медсестра не разрешала на ингаляцию (дыхательную процедуру) приходиться надушенными, а просто советовала слегка припудривать места интенсивного выделения пота пищевой содой. И правда, помогало.

**В. БЕЛОВА, г. Городец
Нижегородской области.**

■ Кстати

Запах пота усиливают острые блюда, лук, чеснок, специфические приправы, алкоголь, курение.

Рецепты от потливости

Многие люди страдают от повышенной потливости, но в силу деликатности проблемы боятся говорить о ней даже с врачом.

Летом в жару физические и душевные страдания по поводу пота становятся почти невыносимыми. А ведь можно помочь себе простыми и доступными средствами. Рецепты от потливости знали еще наши бабушки.

Конечно, в первую очередь нужно выяснить причину повышенного по-

тоотделения. Чаще всего это связано с нарушением обмена веществ. Чтобы нормализовать его, повысить жизненный тонус и избавиться от деликатной проблемы, приготовьте себе целебное питье.

100 г **сухих листьев ромашки** смешайте со 100 г **зверобоя**, 100 г **бессмертника** и 100 г **березовых почек**. Измельчите смесь в блендере или кофемолке и 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипящей воды, закройте крышкой и настаи-

вайте 20 минут. Затем процедите, остудите и принимайте 2 раза в день, утром и вечером, по 1 стакану с 1 ч. ложкой меда (мед нужен для вкуса, поэтому люди, имеющие аллергию на продукты пчеловодства, могут заменить мед сахаром или пить горький отвар без добавок).

Эффект усилится, если перед тем как принять целебный напиток, вы выпьете 1 стакан теплой кипяченой воды.

Полный курс - 400 г смеси. Лечение нужно повторять 1 раз в 3 года.

Помимо употребления настоя вы

можете принимать **ванны** (температура не выше 36 градусов) с добавлением ромашки и коры дуба.

Приготовьте на паровой бане отвар из цветов **ромашки** и **измельченной коры дуба**, процедите и добавьте в ванну (0,5 л отвара). Принимайте ванну через день по 15-20 минут.

Если у вас очень потеет лицо, в жару протирайте его цедрой лимона. И еще: залейте кипятком пучок свежей петрушки, остудите и умывайтесь этой водой.

В. ЯКОВЛЕВА,
г. Нижний Новгород.

Если хочется сделать тату и пирсинг:

- ◆ ищите специалиста, обладающего знаниями о биологически активных точках и свойствах металлов;
- ◆ знайте, что размер тату должен быть не более 5 кв. см;
- ◆ обязательно проконсультируйтесь у гинеколога и рефлексотерапевта;
- ◆ снимайте украшения на ночь.

Прокол для прикола

Дочь (ей 12 лет) заявила, что хочет иметь кольцо в пупке и сделать татуировку на пояснице и плече. Как убедить ее, что пирсинг и тату - дело небезопасное?

В. АНТОНЕНКО, Кузнецкий район Пензенской области.

Родители правы, когда беспокоятся за здоровье подростков, желающих сделать пирсинг или тату. Это действительно небезопасно!

Врачи считают, что татуировка

наносит вред естественной защите организма. Частицы краски попадают в лимфатические сосуды, по ним - в ближайшие лимфоузлы, которые становятся похожими на забитую

ливневую канализацию и перестают в полной мере фильтровать все болезнетворное и чужеродное, а также вырабатывать антитела против вирусов и бактерий.

Самые опасные и нежелательные места для тату - над лобком, на пояснице и на верхней части внутренней поверхности бедра: могут появиться цистит и проблемы с почками, герпес, папилломавирусная инфекция. Кстати, в области циклоток тату тоже делать не стоит: какой-нибудь цветочек или сердечко могут стать причиной боли в ногах.

Никто точно не знает, из чего состоят чернила для тату. Исследования некоторых видов чернил показали высокий уровень свинца и присутствие в них лития, в других - недопустимое для здоровья количество меди.

Нельзя делать татуировку, если есть аллергия хоть на что-нибудь. Врачи знают случаи, когда у здоровых подростков после нанесения тату развивалась даже бронхиальная астма, переходящая в хроническую форму.

Пирсинг в области пупка, по мнению врачей, обязательно аукнется во время беременности. Случаи, когда у будущей мамы с проколотым в девичестве пупком начинают расходиться ткани передней брюшной стенки, не редкость. На типичное возражение девочек-подростков, что кольцо в пупке - неотъемлемый элемент культуры многих племен и народов, у врачей свой контраргумент. Как правило, это жители островов, у которых европейские вирусные инфекции почти отсутствуют, вокруг соленая вода. В

наших климатических условиях носить подобные украшения на теле небезопасно.

Рефлексотерапевты утверждают, что тату и пирсинг - это постоянное раздражение органа, связанного с травмированной точкой.

Точки на скулах - проекция зоны кишечника, на пояснице зона гинекологии, внешний край ушной раковины - миндалин, кончик языка - зона сердца, а пупок считается главным нервом брюшной полости. Постоянное раздражение этих точек металлом или краской ослабляет связанные с ними органы. При частых ангинах опасен пирсинг языка - все время будут обострения. А уши прокалывать безопасно только в самом центре мочки.

Металл для пирсинга, если он подобран неправильно, может нанести вред здоровью.

Золотое кольцо в пупке, например, плохо действует на легковозбудимых подростков, серебряные колечки по краю ушной раковины ослабляют больное горло, а пирсинг на губе усугубляет дисбактериоз. Даже инертная медицинская сталь вызывает раздражение. Правильно подобрать металл можно только с помощью рефлексотерапевта.

Осложнения от пирсинга и татуировки происходят у подростков часто. Самое распространенное осложнение после прокалывания пупка флегматизация (воспаление пупочной вены). Прокалывая брови, мастера салонов часто попадают в сосуды, и подросток получает отек в области глаза, гематому. Профессионализм многих мастеров тату-салонов оставляет желать лучшего,

да и современные технологии тату (машинкой) не предполагают должной стерилизации инструментов.

Пирсинг языка резко снижает защитные свойства слюны и повышает риск заражения стоматитом и герпесом.

Английские ученые доказали прямую связь между пирсингом языка и менингитом: инфекция

через подъязычную артерию проникает прямо в мозг. Пирсинг языка постоянно травмирует ткани, образуя мелкие ранки - ворота для инфекции.

Пирсинг и тату - дело небезопасное. Так нужно ли для прикола рисковать здоровьем и всю жизнь бороться с хроническими заболеваниями?

Поможем глазам

С возрастом дочь все больше стала сидеть за компьютером: то готовится к урокам, то с друзьями через Интернет общается, то просто в игры играет. В результате у нее часто краснеют и слезятся глаза. Что делать?

Н. ЖЕЛЕЗНОВА, г. Пермь.

Чтобы снизить нагрузку на глаза, есть смысл подобрать девочке специальные очки для компьютера, которые повышают (за счет цветового покрытия - серого или золотистого) контрастность картинки и «разгружают» глаза. Лучше, если очки подберет окулист, поскольку их выбор зависит от состояния зрения (можно подобрать очки с диоптриями).

Необходимо каждое утро вытирать пыль с монитора специальными салфетками - картинка будет четче, и глаз станет меньше напрягаться.

Вечером заставляйте ребенка включать свет. Сидеть перед светящимся экраном в темноте - все равно что читать под одеялом с фонариком.

Расположите компьютер так,

чтобы окна в комнате находились сбоку от монитора, а не позади или перед ним.

Настольную лампу нужно отрегулировать так, чтобы она не светила в глаза и чтобы свет от нее не падал на экран монитора.

Не забывайте увлажнять воздух в комнате, где находится компьютер.

Напоминайте девочке, что через каждые 20–30 минут работы на компьютере необходимо делать трехминутные перерывы, во время которых можно посидеть с закрытыми глазами или посмотреть вдаль.

Снять усталость с глазных мышц можно с помощью **гимнастики** часто моргать, переводить взгляд с близких на дальние предметы и обратно.

Хорошо помогают воспаленным

глазам промывания зеленым или черным чаем, настоем ромашки.

Поддержать глаза можно и с помощью питания: полезны овощи

и фрукты, богатые каротином (морковь, красные яблоки, абрикосы), жирная рыба, шпинат, а также черника.

Еще раз о витамине А

Действие витамина А на организм человека очень многостороннее. Особенно велика роль этого витамина в **нормализации зрения**. Он также поддерживает в здоровом состоянии **кожу, слизистые оболочки желудка, кишечника, бронхов**, активизирует лейкоциты для борьбы с **болезнетворными бактериями**, предупреждает появление инфекций. Детям этот витамин необходим для роста.

Основными источниками витамина А и каротина (провитамина витамина А) являются: облепиховое масло, рыбий жир (трески), говяжья

печень, барбарис, морковь, листья сельдерея, красная и черноплодная рябина, шиповник, шпинат, щавель, мята, базилик, петрушка, эстрагон, капуста листовая, боярышник, калина, тыква, жимолость, черника, помидоры.

Все продукты, содержащие каротин, необходимо варить или жарить на масле, при этом каротин растворяется и значительно лучше усваивается организмом.

В. ШАФРАНСКИЙ,
г. Екатеринбург.

Девчонка с желтыми зубами

Все чаще на улице можно встретить не только курящих парней-подростков, но и молоденьких девчонок. Стараясь казаться взрослее, они хватаются за сигареты, не задумываясь о своем здоровье. Важно вовремя предостеречь ребенка от этой пагубной привычки, объяснив

все возможные негативные последствия этой «забавы».

Наибольшую опасность для курильщиков представляет никотин, при вдыхании табачного дыма это вещество всасывается через слизистую оболочку полости рта, глотки, гортани, трахеи и бронхов

и быстро поступает в кровь. При остром отравлении никотином возникает обильное слюноотделение, тошнота, рвота, повышается артериальное давление, учащается пульс, происходит расстройство слуха, зрения.

Длительное курение способствует развитию хронических заболеваний: насморка, ларинги-

тов, трахеитов, а также эмфиземы легких.

Под воздействием табачного дыма зубы курильщика покрываются желтым налетом, рано портятся из-за разрушения эмали и развития кариеса. Больные зубы, в свою очередь, являются очагом инфекции и могут вызвать, например, хронический тонзиллит.

Антиникотиновый чай

Многие девушки и рады бы бросить курить, но уже не могут. Попробуйте приготовить настой «антиник».

Этот напиток нужно пить, когда захочется курить.

На 1 ч. ложку чая возьмите половину чайной ложки цикория, столько же сухой крапивы, сухой мяты, четверть ч. ложки валерьяны. Все тщательно перемешайте, храните в

герметично закрытой банке.

Приготовление: 1 ч. ложку смеси трав залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 8 минут. Захотелось курить, не хватайтесь за сигарету, а выпейте 0,5 стакана настоя. Вместе с этим чаем можно съесть ложечку меда, горсть изюма, ломтик лимона. Пряности и копчености в дни лечения употреблять нельзя.

А. КЛИМОВА, г. Н. Новгород.

Учите дочь «волшебным словам»

В нашей семье подрастает дочка. Так хочется, чтобы она была не только милой и послушной, но и вежливой. Какие советы дадите по этому поводу?

ТАТЬЯНА Ж., г. Мичуринск Тамбовской области.

Вы правы, прививать навыки вежливости девочке необходимо так же, как и гигиенические. Они помогают

адаптироваться в коллективе, производить благоприятное впечатление на окружающих и вообще обустро-

иться в жизни. Что же мы понимаем под вежливостью?

У каждого родителя наверняка есть свои поведенческие нормы. Одним достаточно, чтобы ребенок к месту говорил «спасибо» и «пожалуйста», а другие хотят, чтобы он тихо вел себя в людном месте, не привлекал к себе внимания. Поэтому для начала определитесь, что значит вежливость для вас. Тогда станет понятно, чему следует учить дочку.

С какого возраста прививать правила хорошего тона? Опять же родители решают это сами, но медики и психологи рекомендуют с пеленок.

Ребенок с первых дней растет и развивается в определенной среде. Впитывает особенности разговоров в семье, интонации, обращение родственников друг к другу. Если в вашей семье допускаются крики и грубые слова, не ждите от ребенка вежливости и спокойствия в дальнейшем.

Помните, что при общении даже с очень маленькими детьми в вашем лексиконе обязательно должны присутствовать такие слова, как «спасибо», «пожалуйста», «на здо-

ровье», только тогда они отложатся у малыша на подсознательном уровне, и он обязательно будет употреблять вежливые выражения, когда научится говорить.

Это должно произойти примерно в 1,5–2 года. Постоянно проговаривайте вежливые слова в присутствии ребенка. Если учить его спокойно, без нажима, с доброй улыбкой, результата не придется долго ждать.

Начинать следует со слов приветствия. Маленьким детям проще научиться слову «привет». Но помните, когда ребенок подрастет, необходимо освоить и «здравствуйте». Затем следует черед слов «пока» и «до свидания». Естественно, нельзя обойтись без «пожалуйста», «спасибо» и «извини».

Важно не только научить ребенка произносить эти фразы, но и объяснить ему, в каких случаях они употребляются.

Запомните, что именно от вас, родителей, вашего примера и климата в вашей семье зависит то, насколько вежливыми вырастут ваши дети.

©«Здоровье в доме».

■ Кстати

Ученые нашли еще одну причину, по которой девушкам не стоит курить: они в 2 раза больше подвержены возникновению предменструального синдрома при регулярном курении в течение 2–4 лет. Курение способствует переходу от умеренных проявлений ПМС к очень болезненным ощущениям.

Ученые полагают, что курение затрагивает уровень синтеза нескольких гормонов. Риск увеличивается в зависимости от того, насколько рано женщина начала курить. Например, у девочек, начавших курить до 15 лет, риск возникновения ПМС возрастает в 3 раза.

Глава III

Вступая в репродук- тивный период

Поговорим, дочка?

Как подготовить дочь к наступлению месячных?

С.РЕБРОВА, г.Саратов.

Конечно, поговорить об этом с девочкой маме необходимо заранее, до того как начнется менструация. Расскажите ей о том, что это нормальный процесс, ежемесячно происходящий с каждой девушкой, научите пользоваться прокладками. Предупредите, что во время месячных может сильно заболеть живот, что может появиться предменструальный синдром с болями, перепадами настроения, упадком сил. Не запугивайте девочку, но и не скрывайте проблем, связанных с наступлением месячных.

Практика показывает, что, несмотря на подробные объяснения мамы, первые месячные часто становятся

шоком для дочери, особенно если у нее легковозбудимая психика. Девочка может замкнуться в себе, преувеличивая болевые ощущения и потерю крови. Нужно оставить дочь на какое-то время в покое и дать разобраться в своих переживаниях. Если болевые ощущения не преувеличены, то лучше пойти к врачу. Гинеколог назначит лечение. Если вашего ребенка ничего не беспокоит, то идти к гинекологу необязательно. Впоследствии, если месячные проходят легко и безболезненно, а цикл устанавливается в течение 1-2 лет, визит к врачу можно отложить еще на какое-то время.

Но когда-нибудь момент посещения кабинета с пугающим креслом все-таки наступит. В первый раз к гинекологу маме лучше всего прийти вместе с дочерью. Расскажите ей накануне и про гинекологическое кресло, и про то, что это всего лишь осмотр, который необходимо проходить каждой женщине. Объясните, что стесняться не нужно. Постарайтесь устроить так, чтобы первым гинекологом вашей дочери стала женщина.

Если у девочки-подростка долгое время не устанавливается менструальный цикл, месячные приходят нерегулярно, сопровождаются большой кровопотерей, болями, посещение врача нельзя откладывать. Научите дочь вести календарь, в котором она будет отмечать дни начала и окончания месячных, делать пометки об их

обильности или болезненности. Все это может помочь не только врачу при определении заболевания, но и ей самой, для того чтобы лучше знать и чувствовать свой организм.

Как рассказать дочери о венерических заболеваниях и контрацептивах?

Насчет того, что ваша современная девочка и без помощи мамы узнает, что такое секс, можно даже не сомневаться. Но в семьях, где родители не говорят с ребенком об «этом», девочки беременеют гораздо чаще, чем во всех остальных, поэтому мама обязательно должна поговорить с дочерью о контрацепции. Самым оптимальным вариантом будет визит вашей дочери к гинекологу, который поможет ей подобрать подходящую контрацепцию.

Гормональный взрыв

В возрасте 8-12 лет в организме девочки начинают вырабатываться женские гормоны эстрогены, которые вызывают скачок в физическом развитии, появление вторичных половых признаков и к 12-13 годам появление первых месячных.

В определенный момент происходит пиковый выброс гормонов, и тогда у девочки увеличивается количество выделений, в связи с чем она ощущает дискомфорт. Ей это непривычно, ведь раньше «там» было сухо, а теперь вдруг мокро. Девочка бежит с вопросами к маме, а мама — к врачу. Волноваться здесь не о чем: белесоватые или прозрачные выделения, без запаха и зуда

— совершенно нормальное явление, имеющее свой цикл (от 1 раза в 3 месяца до 1 раза в полгода).

Одновременно с изменениями, связанными с ускоренным ростом, у девочек начинается созревание и рост молочных желез. Грудь у девушки растет долгое время, и окончательный ее размер устанавливается только после кормления ребенка грудью. Предпоследней стадии рост молочной железы достигает приблизительно к 16 годам, у некоторых девушек раньше, у некоторых позже.

В этом же возрасте (11-13 лет) у большинства девочек начинается процесс оволосения. По тому, как он происходит, можно судить о соот-

ношении женских и мужских половых гормонов (эстрогенов и андрогенов) в организме девочки.

У пяти-, шестиклассниц начинается резкий скачок роста – до 10 см в год. Из-за того что период полового созревания у них начинается раньше, чем у мальчиков, девочки нередко обгоняют ровесников в росте и развитии. Мальники и девочки выравниваются, как правило, только к последним классам школы (при этом юноша 17-18 лет все еще растет, а девушка того же возраста уже остановилась в росте).

С резким скачком роста связана, так называемая, нескладность девочек.

Дело в том, что разные кости растут с разной скоростью, а не синхронно: быстрее всего вырастают кости кистей и стоп, кости лицевого черепа, в последнюю очередь – туловища. Поэтому девочка-подросток, как правило, непропор-

ционально сложена. Рост мышц отстает от роста костей, девочка кажется нескладной и угловатой. В свою очередь развитие нервных окончаний и кровеносных сосудов не успевает за ростом мышц, и именно это вызывает плохую координацию движений, неловкость, неуклюжесть девочки. Это нормально и не мешает ей к концу периода полового созревания превратиться из гадкого утенка в прекрасную лебедь.

Именно в этом возрасте гормональный взрыв порождает психологически сложный «переходный возраст», и родителям очень важно установить тесный контакт со взрослеющей дочкой, откровенно с ней беседовать. Они должны понять, насколько тяжело жить девочке с неустойчивой и ранимой психикой, повышенной эмоциональностью, мнительностью, раздражительностью в непривычном ей теле.

Профилактика бесплодия начинается с детства

Способность к рождению детей закладывается с первых дней жизни девочки. Именно в детстве происходит становление здоровья будущих женщин, закладывается фундамент полового и физического развития.

Бесплодие редко бывает врожденным, чаще всего оно обусловлено какими-либо заболеваниями. А заболевания половой сферы легче

предупредить, чем вылечить. Поэтому столько и говорят о том, как важно для юных девушек вести здоровый образ жизни: заниматься спортом, правильно и полноценно питаться, не отравлять свой организм алкоголем, никотином, наркотиками.

Большинство девушек-подростков, как правило, заинтересованы в предохранении от бере-

менности, зачастую не имея представления о физиологии женского организма, механизма зачатия, современных приемов контрацепции, их надежности и способах использования. Подростки мало озабочены своим здоровьем и недооценивают опасность аборта.

Специалисты считают, что пора учить девочек грамоте сексуальных отношений. Это необходимо, чтобы защитить ее от будущих, подчас непоправимых ошибок.

Среди гинекологических заболеваний девочек в период полового созревания преобладают нарушения менструального цикла. В последние годы возросло число обращений к детскому гинекологу по поводу болезненных менструаций, предменструального синдрома, задержки полового развития, высокой частоты ювенильных маточных кровотечений. Возросла частота выявления эндометриоза, кист яичников.

Ювенологи отмечают, что большинство маточных кровотечений у девочек возникают из-за сильных

стрессов дома и в школе: недостаток сна, курение, чрезмерное употребление кофе увеличивают интенсивность боли во время месячных.

А главной причиной отсутствия менструаций часто становится резкое снижение веса (нынешние девочки стремятся похудеть). Отсутствие месячных – защитный ответ организма на недоедание и недостаток необходимых для обменных процессов веществ. Другой причиной нарушения менструального цикла у девочек является переедание. Излишнее отложение жира вызывает нарушения функции поджелудочной железы, которые сначала проявляются как нарушения цикла, а впоследствии приводят к эндокринному бесплодию, сахарному диабету и другим осложнениям.

Сбалансированное питание является чрезвычайно важным для девочек, вступающих в репродуктивный период. Им необходимы овощи, фрукты, рыба, морепродукты, а также растительные масла, соевые продукты, пища, содержащая витамины группы А, В, Е.

Загиб матки

Девушке поставили диагноз: загиб матки. Может ли это в будущем стать причиной бесплодия?

Е. ГАРНОВА, Челябинская область.

У большинства женщин матка расположена в центре таза. Если мочевого пузырь не заполнен, тело матки образует с шейкой угол примерно в 90°. При любых отклонениях от этого положения ставится диагноз

«загиб матки». Но это не значит, что женщина может быть бесплодна или ей суждено всю жизнь лечиться от различных женских заболеваний.

Отклонения в положении матки часто передаются по наследству по

женской линии. Но бывают другие причины (к примеру, профессиональные занятия спортом с детского возраста).

Загиб матки часто возникает в результате воспалительных процессов в брюшной полости.

При загибах матки могут беспокоить боли в области крестца, бели, ощущение тяжести в нижней части живота, а также хронические запоры и позывы к частому мочеиспусканию. Более обильными и болезненными могут быть менструации. Но не все девушки с загибами матки ощущают неприятные симптомы и нуждаются в серьезном лечении. Врач может назначить общеукрепляющие, иногда гормональные препараты. Лишь в редких случаях показано хирургическое вмешательство.

Как правило, с беременностью проблем не возникает.

При наступлении беременности (обычно уже на 12-16-й неделе) матка с загибом назад принимает нормальное положение. Она увеличивается в размерах, и под ее тяжестью связки растягиваются. После родов загиб обычно исчезает. В редких случаях, когда матка все-таки сохраняет заднее положение, во время беременности возможно сдавливание мочевого пузыря или прямой кишки. Тогда врачи прибегают к специальной манипуляции - репозиции (эта процедура проводится амбулаторно). Но, если загибам сопутствуют воспалительные или патологические процессы, потребуется госпитализация.

Боль в боку

Очень хочется, чтобы на мои вопросы ответил врач-гинеколог.

После УЗИ моей дочери сделали заключение: мультифолликулярный яичник. Выписали дорогие таблетки, чтобы не болело в боку. Но боль не прошла. Напишите, пожалуйста, что это за болезнь, отчего возникает и может ли она серьезно повлиять на здоровье?

В. ТЕПЛИНСКАЯ, Воронежская область.

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

Яичник — это эндокринный орган, состоящий из фолликулов, где зреют яйцеклетки, и «решетки» - специальных тканей, которые эти фолликулы обслуживают (питают).

В первую фазу менструального цикла начинают расти сразу несколько фолликулов (5 или 6). При этом один вырывается вперед и доминирует над остальными, поэтому

прочие вскоре расти перестают. На УЗИ это выглядит как мультифолликулярный яичник. Это абсолютная норма.

Если по периферии яичника зреет 9-10 фолликулов, причем в обе фазы менструального цикла, говорят о поликистозных яичниках.

Этому может быть несколько причин: наследственная недостаточность одного из ферментов, недостаточность функции щитовидной железы, чрезмерная активность надпочечников, разбалансированность подкорковых структур головного мозга, а также различные воспаления в области малого таза.

Серьезную проблему создают лишь наследственные формы, так как возникает риск бесплодия и нарушения углеводно-жирового обмена. Остальные проблемы вполне корректируются.

Гипоталамический дисбаланс хорошо лечится травами (при нарушении менструального цикла), гомеопатическими средствами, витаминами Е (200 мг в сутки) и С (500 мг в сутки) в течение 10 дней до предполагаемого прихода месячных.

Однако боль в боку, скорее всего, носит воспалительный характер. Лечить воспаление заочно невозможно: необходима личная консультация.

Противо- воспалительный эффект растений

Причиной воспалительных заболеваний женских половых органов, таких как аднекситы, вагиниты, кольпиты, являются болезнетворные бактерии. Развитию болезни способствуют переохлаждение, переутомление, стресс, а также нарушение правил личной гигиены.

При воспалительных заболеваниях женских половых органов необходимо есть больше **зелени**, особенно **петрушки, сельдерея, укропа, лука, чеснока, моркови, арбузов, дынь, тыквы, кабачков**. Эти продукты помогают очищению организма от шлаков и токсинов.

Полезны **салаты из молодого подорожника, а также сок из ли-**

стьев алоэ. Эти целебные растения обладают противовоспалительными и рассасывающими свойствами.

Убирает воспалительные процессы **массаж** спины, ягодиц, ног, плеч, рук.

Положительный эффект при воспалении придатков дает **мумие**, которое лучше принимать с соком алоэ или каланхоэ. Для этого нужно растворить 1 дес. ложку мумие в 1 стакане сока и пить по 1 ч. ложке за полчаса до еды 2 раза в день. Курс лечения 1 месяц. Через 3 месяца лечение можно повторить. В перерыве рекомендуется принимать прополис по 3 капли 2 раза в день.

Очень эффективны прогревания: нужно сварить **кочан капусты в молоке**, переложить его в ведро и сидеть над ним до остывания.

С женскими воспалениями хорошо борются лекарственные растения.

◆ Трава шалфея - 1 часть, цветки календулы - 1 часть, трава крапивы 1 часть, трава зверобоя - 1 часть, трава тысячелистника - 1 часть.

Травы смешайте и 3 ст. ложки сбора залейте в термосе 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и пейте по половине стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев.

◆ Трава чабреца - 2 части, трава мать-и-мачехи - 2 части, корневища аира - 2 части, трава крапивы - 1 часть, трава зверобоя - 1 часть.

4 ст. ложки сбора прокипятите в 1 л воды 5-10 минут, настаивайте 20 минут, процедите и пейте по половине стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев.

◆ Корень валерианы 2 части, листья Melissa 2 части, трава манжетки - 3 части, цветки крапивы - 3 части.

2 ч. ложки сбора залейте 1 стака-

ном кипятка, остудите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в течение месяца.

◆ Корень солодки - 1 часть, трава череды трехраздельной - 2 части, корень аралии маньчжурской - 1 часть, трава хвоща полевого 1 часть, плоды шиповника - 2 части, корзинки бессмертника песчаного - 1 часть, корень девясила - 1 часть, соплодия ольхи - 1 часть.

2 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 10 часов, процедите. Пейте по четверти стакана 3 раза в день после еды в течение месяца.

◆ Цветки ромашки - 1 часть, трава лапчатки гусиной - 1 часть.

1 ст. ложку смеси залейте 1 л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Применяйте для ванночек при вагините.

◆ Кора дуба - 1 часть, цветки ромашки аптечной 1 часть, листья крапивы - 3 части, трава горца птичьего - 5 частей.

2 ст. ложки сбора залейте 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и применяйте для ванночек.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Грушанка - женская трава

Грушанку издавна применяют как кровоостанавливающее, противовоспалительное, спазмолитическое, вяжущее, мочегонное и дезинфицирующее мочевые пути средство.

При всех хронических женских заболеваниях воспалительного характера хорошо помогает настой этой травы.

Настой: 2 ч. ложки сухой измельченной травы (или одних листьев) заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа в теплом месте, процеживают. Принимают по трети стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Настой еще используют наружно (для спринцеваний при белях).

При лечении гинекологических болезней грушанку можно сочетать с ортилией однобокой (боровой маткой).

А. КОРЕПАНОВА. г. Воткинск, Удмуртия.

При воспалении придатков

При воспалении придатков приготовьте смесь из сухой горчицы, меда и сливочного масла (все по 1 ст. ложке). Получившееся средство вотрите на ночь внизу живота с двух сторон и сзади ниже поясницы. Утром почувствуете, как улучшилось самочувствие.

Л. КУЧИНА, г. Владимир.

Возьмите в равных долях тысячелистник, зверобой, календулу и спорыш. Все измельчите и перемешайте.

1 ст. ложку сбора заварите 0,5 л кипятка. Через час процедите и выпейте в течение дня маленькими глоточками.

Е. ГОРЯЕВА, г. Майкоп, Республика Адыгея.

Менархе: превращение в девушку

Что это за болезнь такая - менархе? Расскажите, пожалуйста, об этом подробнее.

Юля Н., Свердловская область.

Менархе — это не болезнь. Так называется пубертатный период: процесс превращения девочки в девушку. А начинается он у современных девочек с появлением первых месячных, в 11-12 лет (раньше — в 13-15).

Менархе — это нормальный этап женского созревания. В норме длина установившегося цикла — от 21 до 35 дней (цикл считается с первого дня месячных включительно по первый

день следующих месячных). Мама обязательно должна научить дочь тому, как следует вести себя во время месячных: следить за частотой смены прокладок и продолжительностью менструации (в норме первые месячные длятся 7-10 дней, потом 3-7 дней).

Следует помнить, что недавно установившийся менструальный цикл девочки еще неустойчив и его легко сбить: менструация может не

начаться вовремя из-за смены климата, из-за стресса, переутомления и других причин. Регулярный менструальный цикл устанавливается не сразу, а примерно в течение 1-1,5 года после менархе.

Длительная задержка или несвоевременное начало менструации еще не говорит о каких-либо нарушениях репродуктивной функции у девочки. После появления первых месячных даже при неустановившемся цикле она может забеременеть.

В период менархе девочка должна обратиться к врачу, если:

- ◆ первые месячные длятся меньше 3 или дольше 10 дней, это - ненормально и может стать причиной внезапного кровотечения, резкого падения гемоглобина;

- ◆ месячные отсутствуют до 14-15 лет и дольше 3 месяцев после первой менструации. Ошибочно мнение, что в нерегулярности или отсутствии менструаций нет ничего страшного. Специальные исследования врачей и социологов свидетельствуют, что острый и хронический стрессы являются пусковыми моментами таких распространенных у девочек-подростков недомоганий, как болезненные месячные, маточные кровотечения, задержки месячных, вплоть до полного их отсутствия (аменореи);

- ◆ при отсутствии первых месячных появились боли внизу живота, дискомфорт, напряжение. Причина болей может быть в аномалии развития женских органов. Очень важно в этом случае показать девочку врачу, чтобы не упустить момент, ведь застоявшаяся кровь может оттечь по трубам назад в яичники. Тогда

потребуется срочная операция;

- ◆ месячные очень болезненные. Гинеколог сможет точно установить причину боли - так могут проявиться незрелость женского организма, гормональные проблемы, воспалительный инфекционный процесс и даже приступ аппендицита. Болевые ощущения могут возникать и при очень крепкой гладкой мускулатуре внутренних органов (если девочка, например, серьезно занимается спортом или спортивными танцами).

После скачка роста в пубертатном периоде у девочки за счет жировых отложений на бедрах и животе происходит быстрая прибавка массы тела. Многие девочки-подростки начинают ограничивать себя в еде, но резкое уменьшение массы тела в этом возрасте может вызвать эндокринные сдвиги в организме, вызывающие задержку развития и целый букет болезней.

Кстати, специалисты такие жировые накопления называют «щенячьим жиром»: по мере взросления они бесследно исчезают, заменяясь мышцами и необходимой соединительной тканью.

Наибольшее беспокойство у девочек в период менархе вызывают проблемы с кожей. Чрезмерная активность сальных и потовых желез вызывает появление неприятно пахнущего пота. Волосы быстро становятся грязными, а на коже лица, спины и груди появляются угри и мелкие гнойнички. В этот период особое внимание следует уделять гигиене подмышечных впадин, стоп, половых органов, правильному питанию, соблюдению режима сна (спать

девочка в этот период должна не менее 8 часов).

К 18 годам период полового созревания, как правило, заканчивает-

ся. Дочь – уже не подросток, а взрослая девушка, поэтому отношение к ней со стороны родителей должно быть соответствующим.

Трудности становления

У моей 14-летней дочери тяжело проходит процесс полового созревания. Можно ли вместо курса гормонотерапии, который собирается ей назначить врач, использовать фитотерапию? Какие травы помогут дочке?

Т.ВЯЗАНКИНА, Вяземский район Смоленской области.

В период полового созревания девочка, у которой недостаточно женских гормонов, сталкивается с трудностями. Месячные при гормональных нарушениях обычно появляются с запозданием и бывают нерегулярными - с перерывами на месяц-два, а то и на полгода или, наоборот, приходят дважды в месяц.

Возможны ювенальные маточные кровотечения. Порой они бывают такими обильными, что девочку доставляют на «скорой» в больницу, где назначают сильнодействующие кровоостанавливающие лекарства, средства для сокращения матки и гормональные препараты. Курс гормонотерапии зачастую рекомендуют продолжать в течение длительного периода.

Такое небезопасное лечение можно заменить фитотерапией. Существует целый комплекс лекарственных растений, содержащих естественные фитоэстрогены, и в первую очередь фолликулоstimулирующие гормоны. Этот сбор врачи называют «Шарм», потому что

он, кроме лечебного воздействия, способен преобразить и внешность девочки, превращающейся в девушку, - сделать ее более привлекательной, женственной, снять психологическую напряженность у подростка. **Основные составляющие этого сбора: трава черныбыльника и ясенника, сон-трава, цветки клевера.** Готовят его так: берут 6 ч. ложек измельченной травы черныбыльника и по 2 ч. ложки остальных растений, заливают смесь трав 1,5 л остуженной до 80°C кипяченой воды. Настаивают 30 минут. Принимают по трети стакана 4-5 раз в день. Если не удастся найти все перечисленные компоненты, можно обойтись двумя-тремя из названных трав.

Но сбор «Шарм» - лишь половина лечения. Дополнение к нему - **дербенник иволистный** (плакун-трава). Биологически активные вещества этого растения благотворно воздействуют на функции головного мозга, улучшают кровообращение, перераспределяя кровоток в орга-

низме. Благодаря этому снимаются проявления предменструального синдрома у женщин всех возрастов. При употреблении плакун-травы повышается настроение, исчезают раздражительность и депрессия, улучшаются память и мыслительные способности.

Эту чудо-траву найти не так уж трудно — она растет во влажных низинах практически повсеместно. Алый цвет дербенника в июле-августе бросается в глаза издали. Его высокая, достигающая 25 см метелка похожа на развевающийся флаг. Она густо усеяна мелкими красными цветочками, которые при сушке синеют.

При ювенальных кровотечениях врачи рекомендуют в течение 5 дней после окончания менструации пить сбор «Шарм», а во все другие дни до наступления месячных и во время них — настой дербенника. Его готовят так: 2 ст. ложки травы заливают 1,5 стакана остуженной до 80°C кипяченой воды. Настаивают, процеживают и выпивают в течение дня вне зависимости от приема пищи. Каждый день нужно готовить свежий настой.

Входящие в сбор «Шарм» травы активизируют связь между гипоталамусом, гипофизом и яичниками. Так стимулируется образование гормонов, которые способствуют выработке фолликулов в яичниках и созреванию их до полноценной яйцеклетки. Травы подсказывают мозгу, что организму пришла пора полностью оформиться, созреть. А плакун-траву при этом подстраховывает от маточных кровотечений.

Если же месячные слишком

обильные, следует воспользоваться растением, которое способствует сокращению матки. Это широко распространенный сорняк **пастушья сумка**. 2-3 ст. ложки этой травы, залить 0,5 л воды и варить 4 минуты. Настоять 1-2 часа, процедить и выпить отвар в течение дня вне зависимости от приема пищи.

А еще при любых маточных кровотечениях хорошо помогает крепкий **отвар коры калины**. Поскольку никакого вреда от нее не может быть, то доза берется произвольная. Надо наломать некоторое количество веточек и отваривать их минут 15-20. Настоять и пить, как чай, сколько захочется.

Если у девушки при месячных выделяется яркая кровь без больших сгустков, это свидетельствует об анемии — явной или надвигающейся. Для ее лечения и предупреждения полезно принимать в произвольных количествах настой созревшей **жгучей крапивы** (молодая весенняя не подходит, так как не содержит необходимых целебных веществ, сгущающих кровь и препятствующих ее потерям). Аналогичный эффект оказывают **плоды шиповника и аронии (черноплодной рябины)**, а также **травы тысячелистника**. Настои из них принимают с начала менструации до ее прекращения: плоды — в произвольном количестве, траву тысячелистника — 1 ст. ложку заливают 1,5 стакана остуженной кипяченой воды.

Кстати, арония очень важна в терапии различных эндокринных нарушений. Она поддерживает работу щитовидной железы при снижении ее функции, что часто

сопутствует нарушению гормонального баланса у девушек. Готовьте из аронии различные блюда и напитки, запасайте ягоды на зиму - сушите, замораживайте, варите варенье. Только учитывайте, что арония снижает артериальное давление, поэтому гипертоники и люди с нормальным давлением могут смело употреблять ее в любое время дня и по несколько раз. А вот гипотоникам (а среди девочек с гормональным дисбалансом таких большинство) прием черноплодки следует перенести на вечернее время, лучше перед сном. От этого сон только улучшится.

При менструальных нарушениях девушкам бывает полезна и **белая глина**. Именно эта разновидность глины содержит большое количество кремния, укрепляющего стенки кровеносных сосудов.

Кроме того, кремний поддер-

живает иммунную систему, питает костную ткань, способствует росту волос, укреплению ногтей.

Появление крупных сгустков крови во время месячных свидетельствует о слабой сокращаемости матки. В таких случаях принимают **отвар пастушьей сумки или яснотки белой**.

Яснотка белая тоже очень распространенная трава, похожая на крапиву, но она входит совсем в другое семейство (губоцветных) и лишена эффекта жжения. На ее стеблях у основания листьев расположены мелкие белые цветочки.

Яснотка - сильное средство для сокращения матки. Чтобы избежать большой кровопотери, в дни обильных месячных следует пить ее крепкий настой - 2-5 ст. ложек на 1,5 стакана охлажденной кипяченой воды.

©«Будь здоров!»

Для интимной гигиены

Моей дочери 15 лет. Можно ли пользоваться гелями для интимной гигиены в ее возрасте или же лучше использовать мыло?

Е.ИВАНЦОВА, г. Саратов.

Мыло относится к щелочным средствам, поэтому его использование для интимной гигиены может изменить кислотно-щелочной баланс влагалища. Сейчас существует немало специальных мягких гелей

для интимной гигиены, которые помогают поддерживать естественный уровень pH в интимной зоне. Гинекологи и дерматологи рекомендуют их не только женщинам, но и подросткам.

Чтобы цикл наладился

Моей дочери 13 лет, и у нее была первая менструация. Но вот прошло уже 4 месяца, а следующей все еще нет. Стоит ли обращаться к врачу или это нормально, пока цикл не наладился?

О.БУСАЛОВА, Новгородская область.

Вашей дочери необходимо посетить врача, чтобы убедиться в случайности имеющейся задержки.

Врач подберет ей необходимый

комплекс витаминов и растительных препаратов, чтобы ликвидировать начавшиеся функциональные нарушения.



ФИТОаптечка

Для восстановления гормонального фона смешивают траву астрагала, кору крушины, траву перечной мяты, цветы липы (все по 5-6 ст. ложек) и добавляют 2 ст. ложки семян укропа.

2 ст. ложки смеси заливают 0,5 л кипятка и настаивают 2 часа. Затем процеживают и принимают по половине стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 2-3 недели. Перерыв - 2 месяца. Лечение повторяют 3 раза в год.

О. КЛИМОВА, г. Анапа Краснодарского края.

Про тампоны

С какого возраста девочке можно пользоваться тампонами?

И.ГРАЧЕВА, Московская область.

Детские гинекологи считают, что девочкам-подросткам не подходят тампоны. Дело в том, что тампон, закупоривая влагалище, снижает поступление в него кислорода, создавая условия для размножения па-

тогенной микрофлоры. В то же время полезные лактобактерии страдают и погибают.

Вот почему гинекологи рекомендуют использовать тампоны лишь в крайних случаях.

Подростковый предменструальный синдром

Не могу забыть свои мучения в подростковом возрасте, когда чуть ли не теряла сознание от сильных болей, предшествующих месячным. У меня подрастает дочь, и я не хочу, чтобы она так же мучилась. Расскажите, пожалуйста, о причинах и лечении предменструального синдрома у девочек.

Е.ЧЕПАЛОВА, Шарьинский район Костромской области.

Предменструальный синдром (ПМС) - проблема, с которой часто сталкиваются девушки-подростки.

Причины его недостаточно изучены, о чем свидетельствует существование множества теорий, объясняющих возникновение и развитие ПМС.

Наиболее распространена гормональная теория. Многие клинические проявления болезни объясняются избыточным содержанием эстрогенов и недостаточным содержанием прогестерона: боли в животе, латологическое набухание молочных желез, сильные головные боли (за счет отека головного мозга), гипогликемия, которая проявляется в повышенной утомляемости.

Что же нужно знать мамам, чтобы помочь своим дочерям?

Предменструальный синдром редко беспокоит во время самых первых менструаций. Как правило, недомогание появляется, когда цикл становится регулярным, через 6-12 месяцев.

Раннее появление ПМС свидетельствует о том, что с годами проблема будет усугубляться. В этом случае родителям необходимо показать дочь гинекологу-ювенологу, чтобы тот назначил обследование, а потом и лечение.

К сожалению, маме не всегда удастся вовремя распознать недуг, потому что подростковый ПМС тщательно маскируется. Поэтому следует обратить особое внимание на некоторые настораживающие симптомы.

ПМС иногда проявляется отеками. Во второй половине цикла в организме девочки накапливается слишком много жидкости.

Грудь увеличивается и начинает болеть. Но это не является явным симптомом ПМС: в период полового развития девушки часто жалуются на боли в растущих молочных железах, что нормально. Уделите больше внимания увеличивающемуся животу, когда девочке становятся вдруг малы брюки или юбки. Бедра, яго-

дицы, плечи в размерах в это время почти не меняются. Если подобные изменения происходят во второй половине менструального цикла, обязательно следует сходить с дочерью к гинекологу.

Девочки, в эти дни часто становятся раздражительными, категоричными, агрессивными. Спокойный и уравновешенный ребенок вдруг становится грубым и нетерпимым обычно во второй половине цикла. Если такие превращения наблюдаются в течение нескольких месяцев, то, возможно, это ПМС.

Предменструальный синдром плохо сказывается на работоспособности и успеваемости девочки, ей становится труднее учиться. Снижается концентрация внимания, усидчивость, память. Во второй половине цикла успеваемость становится еще хуже. Такая тенденция - повод обратиться к врачу.

Поставить диагноз ПМС помогает специальный дневник, который врач рекомендует девочке вести во время критических дней в течение 2-3 месяцев. Дневник представляет собой таблицу. В ее горизонтальных графах отмечаются дни, в вертикальных признаки ПМС. Среди них чаще всего фигурируют раздражительность, боли в молочных железах, отеки, плаксивость. Всего, как правило, набирается не менее 10 признаков. Их выраженность измеряется в баллах. Дневник помогает врачу выявить наличие или отсутствие нарушений эндокринной системы, оценить общую ситуацию состояния здоровья и назначить правильное лечение.

Одним девочкам помогают фи-

тосборы, массаж и акупунктура. Другие нуждаются в более серьезной коррекции: врач назначает мочегонные и лекарства, влияющие на обмен веществ. В некоторых случаях прибегают к гормональным препаратам.

Может ли девочка помочь сама себе?

Конечно. Вот некоторые рекомендации. В дни ПМС девочка не должна быть слишком требовательной и категоричной, но и не стоит сутками валяться в постели.

Можно послушать любимую музыку, почитать, порисовать. Небольшие физические упражнения, недолгие прогулки в парке, плавание снимут болевые симптомы. При дозированной физической активности уменьшается прилив крови к органам малого таза, и это снимает неприятные ощущения и болезненные симптомы.

Существует мнение, что нехватка магния и кальция - одна из причин ПМС. Питание девочки в эти дни должно включать ряженку, кефир, творог, йогурт, овощи и фрукты. Следует избегать соленых и консервированных продуктов, которые задерживают жидкость в организме, заставляют больше пить, провоцируя появление отеков и вздутие в области живота. Клюквенный морс прекрасно утолит жажду, поможет снять отеки. Полезно добавлять в пищу такие природные мочегонные средства, как укроп, петрушку, яблоки.

Но потребление воды уменьшать не стоит, как и в другие дни нужно выпивать около 1,5 л жидкости в день. Чтобы жидкость не задерживалась,

девочке следует пить травяные чаи - из душицы, мяты, шиповника. Они помогут снять чувство тревоги, гнева и раздражительности. Вот один из рецептов такого чая.

Взять по 3 части корня валерианы и травы тысячелистника, 2 части травы мелиссы, 1 часть зверобоя. Все перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 1,5 стакана кипятка, настоять в течение 15 минут. Пить по трети стакана 3 раза в день, за 20 минут до еды.

Этот сбор можно чередовать с другим сбором: корни валерианы, цветки ромашки, семена тмина необходимо взять в соотношении 2:2:5.

От боли в животе и нервного перенапряжения девочке поможет теплая ванна. В нее можно добавить смеси ароматических масел, которые успокаивают, или отвары ромашки и мяты. От сауны и бани в эти дни лучше отказаться.

Часто этот период сопровожда-

ется бессонницей. Согласно некоторым исследованиям, нарушения сна в дни будущих менструаций наблюдаются даже у трехлетних девочек!

Избавиться от бессонницы поможет стакан теплого молока со столовой ложкой меда, которое надо выпить за полчаса до сна.

Если девочка не любит молоко (или не переносит его), приготовьте ей настой из ромашки, фенхеля, корней валерианы, мяты перечной (смесь приготовить, взяв все травы поровну). Можно перед сном дать дочери понюхать спиртовой настой валерианы (по 3 вдоха каждой ноздрей).

Многих девочек в этот период беспокоят боли или неприятные ощущения в ногах: судороги, покалывания, мурашки. От этих неприятностей помогут продукты, богатые кальцием и калием, картофель в мундире, печеные яблоки, курага и изюм, кисломолочные продукты.

Поможет полынь

Какие лекарственные травы помогут смягчить ПМС и течение месячных у моей 15-летней дочери?

Л.ШАВИНА, г. Армавир Краснодарского края.

Лекарственные растения способны не только смягчить течение менструации, но и нормализовать гормональный баланс в организме девушки. Растительные эстрогены содержатся во многих лекарственных растениях. Эффективны при болезненной менструации настои и отвары из дягиля, полыни обыкновенной, толокнянки и цимицифуги (клопогона).

Биоактивные вещества, содержащиеся в **цимицифуге**, напоминают по составу женские половые гормоны, поэтому они способны привести в норму менструальный цикл, помогают снять сильную боль, успокоить нервную систему.

Полынь содержит витамин С, биофлавоноиды, каротин, эфирные масла. Все эти компоненты снимают боли и спазмы, судороги и воспаления, успокаивают и укрепляют нервную систему. Настой из полыни улучшает сон, нормализует менструальный цикл.

Толокнянка обладает противовоспалительным и антисептическим действием. Способствует снятию отеков.

Дягиль обладает обезболивающим и противомикробным действием, снимает спазмы и воспаление, улучшает кровообращение и повышает уровень гемоглобина.

Кроме того, врачи рекомендуют девушкам во время менструации включать в питание **больше продуктов с витаминами А и Е** (чтобы снять болезненные симптомы предменструального синдрома).

■ Кстати

Каждая третья девушка в первый день менструации ощущает тяжесть внизу живота, тянущие или схваткообразные боли, обусловленные незрелостью матки. Со временем они исчезают или значительно ослабевают. Помогают в этом витамины (А, Е, С, фолиевая кислота) и фитотерапия (например, подорожник, аир, элеутерококк, фенхель, хмель).

Однако болезненные менструации могут быть симптомом ряда гинекологических заболеваний, в частности неправильного развития половых органов, хронического воспаления придатков, туберкулеза и эндометриоза половых органов. Поэтому девушку, у которой менструации сопровождаются сильными болями, обязательно должен осмотреть детский гинеколог.

Пора роста молочных желез

Половое созревание – это определенное психологическое испытание, поэтому для девочки важна своевременная и грамотно поданная информация о протекающих в ее организме процессах, что позволит ей правильно реагировать на происходящие изменения: начинаются менструации, растет грудь...

Молочные железы закладываются у зародыша уже на 6-й неделе.

В дальнейшем развитие молочных желез происходит неравномерно. Интенсивный их рост сменяется периодом замедленного развития.

В детстве отмечается 2 этапа увеличения молочной железы: в возрасте 4 и 9 лет. Наибольшая активность маммогенеза (развития молочных желез) приходится на возраст от 11 до 25 лет.

Первый импульс к развитию мо-

лочные железы девочки получают в 12-14 лет, второй - через 2-3 года, затем через 5-7 лет. У девушек старше 15 лет количество железистых элементов в организме увеличивается в 10-11 раз.

Развитие молочных желез начинается с разрыхления соединительной ткани вокруг протоков и обогащения ее клеточными элементами. Под влиянием гормонов появляются многочисленные капилляры, растет количество протоков. У девочек заметно увеличиваются в размере соски, жировая ткань молочной железы их приподнимает. В последующие несколько лет растут, округляясь, сами железы. Иногда одна молочная железа начинает развиваться раньше другой, эта разница в размере может сохраняться и у взрослой женщины.

Опорой для молочной железы служат грудные мышцы, которые прикреплены к ребрам. Природным каркасом является кожа, от ее состояния зависит внешний вид груди. Молочные железы пронизаны большим количеством кровеносных сосудов и лимфатических каналов, отводящих лимфу от груди. Отток лимфы осуществляется в подмышечные впадины, в область ключицы. Другое направление оттока проходит вдоль грудных сосудов.

Вес сформированной железы у девушек, как правило, колеблется в пределах 150-200 граммов.

Девочки (в период полового развития) с различными менструальными нарушениями составляют группу риска по развитию патологии молочных желез. Наибольшее число диффузных и очаговых изменений в них обнаружено у девочек с гиперэстрагенией (повышенным содержанием гормона эстрагена в жировой ткани и в коже).

Кроме того, у девочек нередко наблюдаются возрастные нарушения развития (преждевременное или запоздалое), резкое нарушение симметричности роста правой и левой молочной железы, мастопатия, кисты.

Преждевременное развитие молочных желез связано с повышением уровня эстрогенов в крови или повышенной чувствительностью молочной железы к эстрогенам. **Запоздалое развитие** желез чаще наблюдается при эстрогенной недостаточности яичников.

Асимметрия развития молочных желез распространенное явление в пубертатном периоде. Затем у большинства девочек они сглаживаются или становятся менее выраженными.

Кисты молочной железы бывают у 6 процентов девочек.

Все эти патологии может обнаружить ювенолог-гинеколог, который назначит грамотное, а главное - своевременное лечение.

■ Кстати

Наши предки и не подозревали о ПМС. До недавнего времени женщина почти постоянно находилась в состоянии беременности и кормления детей. Поэтому критические дни и проблемы, связанные с ними, у нее если и возникали, то в среднем от 10

до 20 раз за всю жизнь. Современная женщина, имеющая 2-3 детей, испытывает боли в такие дни около 400 раз, а бездетная – до 500 раз в течение жизни.

Продукты против опухоли

У женщин нашего рода, к сожалению, часто обнаруживают рак груди. Можно ли защитить от него дочь? Какие продукты считаются полезными для его профилактики?

О.ТАРАСОВА, г. Нефтекамск, Башкортостан.

Антиканцерогенными свойствами обладают:

- морковь (каротиноиды);
- томаты, апельсины, зеленая фасоль, шпинат, черника, виноград;
- продукты, содержащие в большом количестве селен, – хлеб, крупы;
- лук и чеснок, которые содержат сернистые вещества, блокирующие образование в организме канцерогенов;
- орехи, бобы, горох;
- продукты, содержащие большое количество Омега-3 - ненасыщенных жирных кислот: оливковое масло, жирная морская рыба.

Профилактика опухоли молочной железы

Расскажите, как научить дочь самообследованию молочной железы, чтобы вовремя обнаружить отклонения.

Т.ЛЯДОВА, г. Рязань.

Важно как можно раньше обнаружить опухоль в молочной железе. Мама должна научить дочь самостоятельно регулярно обследовать грудь.

Это следует делать 1 раз в месяц, через 3 -4 дня после окончания менструации.

Сначала надо внимательно осмо-

треть себя с опущенными руками, затем с поднятыми. На что обратить внимание? Молочные железы должны быть приблизительно одного размера, формы, симметрично расположены. Но бывает, что левая молочная железа в норме иногда бывает чуть больше правой.

При опухоли молочной железы может наблюдаться асимметрия сосков (сосок бывает приподнят или смещен в сторону опухоли), отек (увеличение и опущение молочной железы). А при надавливании на сосок образуется ямка. Сосок может быть утолщен или втянут, покрасневший, расширился ареол вокруг соска с одной стороны.

Наблюдается западение или выбухание кожи, ее утолщение над опухолью. Иногда бывает сморщивание кожи в виде пупка.

Обратите внимание на расширенную сеть сосудов под кожей с одной стороны, покраснение кожи.

Закончив осмотр, приступайте к пальпации (прощупыванию). Сначала надо сделать ее стоя, затем лежа,

положив под лопатки подушку. В лежащем положении руку со стороны прощупываемой железы рекомендуется положить под голову, а обследование проводить другой рукой.

Прощупываем легкими прикосновениями. Сначала поверхностно, затем глубже. По радиусу от соска, затем расширяя круг. При этом надо постараться сравнить между собой ощущения с двух сторон груди.

Чаще опухоли образуются в верхней части молочной железы. Когда опухолевое уплотнение слегка сдавливается между пальцами, кожа в этом месте может принять вид «лимонной корочки». Опухоль может прощупываться в виде бугристых плотных узлов или нечеткого уплотнения. Слегка сдавите пальцами сосок: подозрительно, если появится выделение.

Не обязательно при опухоли молочной железы имеются несколько из перечисленных симптомов. Может быть только один, и это уже повод для обследования у врача-маммолога.

Как сохранить грудь упругой

Мне 15 лет, и у меня маленькая, очень некрасивая грудь. Можно ли исправить это без операции, что советуют врачи?

М.МИХАЙЛУШКИНА, г. Самара.

Правильное питание - неотъемлемое условие хорошей фигуры. Включите в свое меню продукты с высоким содержанием витаминов

А, Е и С: морковь, шпинат, абрикосы, цитрусовые — они очень полезны для молочной железы.

Позаботьтесь о **профилактике**

инфекционных и простудных заболеваний, особенно в половой сфере. Любые воспалительные процессы в женских органах нарушают выработку гормонов яичниками. Молочная железа немедленно реагирует на возникший дисбаланс: в ней появляются узлы, она начинает болеть.

Что касается физических упражнений, размер молочной железы они не изменят, но помогут приподнять грудь, за счет чего она будет казаться объемнее, а всему телу придадут красивый рельеф.

Грудь располагается на своеобразной подушке, которую образуют большая и малая грудная мышцы. Укрепить их и сделать грудь хоть немного больше возможно. Вот

несколько очень простых упражнений.

◆ Согните руки в локтях и сильно сцепите пальцы. Затем резко разведите руки в стороны, преодолевая мышечное сопротивление.

◆ Следующее упражнение нужно выполнять около стены. Обопритесь на стену вытянутыми руками, потом приблизьтесь грудью и резко оттолкнитесь. Делайте так почаще.

Холодная вода - отличное тонизирующее средство: она заставляет клетки гладких мышц сокращаться. Этот своеобразный тренинг увеличивает объем мышцы. Если у вас не хватает духа направить на грудь тугую струю холодной воды, заморозьте кубики льда и протирайте ими кожу груди.

Девичьи прыщи

В 12 лет у меня лицо покрылось воспаленными нарывами и угрями. Сейчас мне уже 16, а прыщи все не проходят, хотя врач и обещал, что их не станет, как только у меня начнется менструация. Как с этим бороться? Неужели такое лицо останется на всю жизнь?

**Александра В.,
Октябрьский район Костромской области.**

Угревая сыпь беспокоит в подростковом возрасте многих девочек. Но с ней можно успешно бороться.

Почему появляются подобные прыщи? В глубине кожи в больших количествах находятся сальные железы, выделяющие кожное сало, которое защищает наш покров от неблагоприятного воздействия

внешней среды. Железы соединяются с поверхностью кожи узкими протоками. Если их стенки затвердевают, кожное сало может скапливаться и закупоривать их, образуя тромб. Когда к нему есть доступ воздуха, то образуется черная точка (открытый угорь), если же тромб прикрыт слоем кожи, тогда

образуется белая точка (закрытый угорь).

Кожное сало — самая подходящая среда для размножения бактерий. Поэтому угри часто развиваются в гнойничковые кожные высыпания. Стенка закупоренного фолликула разрывается, и мертвые кожные клетки, жир и бактерии попадают в дерму. Воспаленная кожа краснеет, кровь смешивается с бактериями, которые скапливаются в фолликуле, образуя гной. Так рождаются типичные подростковые прыщи. Больше всего их там, где есть сальные железы — на лице, спине, на верхней части груди. В других местах их гораздо меньше или вовсе нет.

Во многих случаях высыпания на коже девочек-подростков связаны с наследственностью, также сказывается на состоянии кожи стресс, который влияет на уровень выброса адреналина.

Каждый человек имеет как женские, так и мужские гормоны. Избыточное содержание любых гормонов может быть причиной высыпания прыщей.

Быстрый рост гормонов в крови провоцирует выделение сальными железами большего количества кожного жира. Хотя гормоны вырабатываются всю жизнь, прыщи обычно пропадают к 22–25 годам. Но, бывает, у кого-то они остаются на всю жизнь, поэтому нельзя точно сказать, через какое время они исчезнут.

Девочки должны помнить, что причиной угревой сыпи может также стать:

- ◆ косметическая продукция, основанная на жирах и закупоривающая поры;

- ◆ избыточная влажность — сырая, ветреная погода, частое посещение бассейна.

Народная медицина предлагает для лечения подростковых прыщей много способов. Вот несколько эффективных и доступных рецептов. **Сок листьев алоэ.** Для его приготовления тщательно промыть листья алоэ кипяченой водой, обсушить и положить на 10 дней в темное прохладное место. После этого измельчить и отжать сок. Протирать им проблемную кожу каждый день.

Можно использовать алоэ для примочек. Кашицу из листьев залить холодной кипяченой водой 1:5. Настоять смесь в течение часа, затем прокипятить ее 2–3 минуты, процедить.

Трава подорожника. Протирать кожу свежим соком подорожника. Очень полезно также добавлять его в маски.

Горькая полынь. 2 ст. ложки травы нужно залить 1,5 стакана кипятка, настоять. Использовать этот настой для компрессов и примочек. Сок горькой полыни тоже можно добавлять в маски.

Календула. Залечить рубцы и пятна, оставшиеся от прыщей, поможет настойка календулы. Протирать их 3–4 раза в день.

В стакане теплой кипяченой воды размешать 1 ч. ложку аптечной настойки календулы и 1 ч. ложку меда. Смачивать в полученном растворе ватные тампоны и накладывать на кожу на 20–30 минут.

Очень полезно при угрях и жирной коже протирать лицо кусочком сырой тыквы.

■ Кстати

Ученые провели эксперимент с участием нескольких тысяч женщин. Оказалось, что носить обувь на высоких каблуках с юных лет чревато серьезными проблемами для здоровья. Прежде всего резко увеличивается риск развития артрита в среднем и в более зрелом возрасте.

В связи с этим специалисты советуют начинать носить высокие каблуки не ранее 20 лет.

Мягкий эффект растений

Многие народные средства, оказывая мягкий, щадящий эффект, помогут излечиться от угревой сыпи, которая появляется во время полового созревания подростков.

Калина содержит множество витаминов и полезных веществ. Ягоды имеют выраженное вяжущее, подсушивающее и активное противовоспалительное действие. Сок ягод калины следует наносить на кожу 1 раз в день. Запасите плоды калины осенью, поместив их в морозильник, чтобы всегда пользоваться ее уникальными свойствами.

Хороший противовоспалительный и подсушивающий эффект, успокаивающий кожу при появлении угрей, дает кора дуба. Она убыстряет процесс их исчезновения. 1 ч. ложку коры дуба (купить ее можно в любой аптеке) и 2 ст. ложки аира смешать, залить стаканом кипятка и потомить в течение 15 минут на водяной бане. Из получившегося настоя можно делать примочки на лицо или использовать для умывания, предварительно разбавив кипяченой водой.

Отличные рецепты лечения подростковых прыщей **дарит ромашка лекарственная**. Возьмите по 1 ч. ложке ромашки, хвоща полевого и зверобоя. Можно добавить также столько же шалфея, который обладает отличным противовоспалительным действием. Залить 1,5 стакана кипятка, настоять на водяной бане. Охлажденным до комнатной температуры настоем протирать лицо, делать маски и примочки.

Березовые почки заваривать как чай и пить: 1-2 стакана настоя в день, разделив их на 4-5 приемов. Можно приготовить отвар для примочек и компрессов. 1 ст. ложку почек залить стаканом крутого кипятка, кипятить 10-20 минут, потом процедить.

2 ст. ложки **крапивы** залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 2 часа и процедить. Пить по полстакана 4 раза в день.

Корни одуванчика измельчить. 1 ст. ложку корней залить стаканом кипятка. Кипятить 15 минут, потом охладить в течение 45 минут, процедить. Пить по полстакана 6 раз в день за 15 минут до еды.

Полезный совет

В борьбе за чистую кожу используйте пивные дрожжи. Они являются естественным адсорбентом, принимающим на себя токсины и эффективно выводящим их из организма человека. Чтобы полностью забыть об угревой сыпи, нужно ежедневно с утра, обязательно до принятия пищи, съедать от 2 до 4 ч. ложек пивных дрожжей. Они продаются в аптеке.

Ароматерапия для кожи

Помогут ли дочке вывести прыщи эфирные масла?

Н.МОРКОВИНА, г. Энгельс Саратовской области.

Эфирные масла можно использовать для наружной обработки кожи, чтобы устранить воспаление и уменьшить количество вырабатываемого жира. Для лечения прыщей полезен массаж с маслами, который стимулирует кровообращение и помогает организму избавиться от токсичных веществ. Во время ароматерапии следует придерживаться диеты, которую порекомендует врач (это очень важная часть лечебного процесса), и соблюдать правила гигиены. Лечение эфирными маслами - длительный процесс, оно может продолжаться в течение многих недель или месяцев.

Ароматерапевт может попробовать множество разных масел, пока не найдет лучшее для данного пациента. В процессе лечения врач также время от времени меняет масла.

Наиболее полезны масла **лаванды** и **чайного дерева**. Оба они обладают бактерицидными свойствами.

Лаванда успокаивает кожу, заживляет ранки и способствует росту здоровой новой кожи. **Бергамот** также имеет много свойств, которые помогают при прыщах, но его можно использовать только зимой, так как он фототоксичен. Бергамот обладает вяжущими и антидепрессантными свойствами (это полезно, потому что многие подростки впадают в угнетенное состояние из-за прыщей, а депрессия может усугубить болезнь).

Масло **герани** можно использовать для гармонизации работы сальных желез при массаже лица (растворенным в масле-основе), добавлять в кремы и лосьоны.

Масло **розмарина** стимулирует деятельность лимфатической системы, помогает очищению организма от токсинов.

К маслу **лаванды** можно добавить масло **зародышей пшеницы**, чтобы избежать образования рубцов после заживления угрей.

Косметика и угри

Косметика часто провоцирует появление юношеских прыщей. Все жирные косметические средства закупоривают поры. Средства на основе вазелина и ланолина подросткам противопоказаны.

Девочка должна найти себе такое мыло, которое бы не раздражало кожу. Пользоваться мылом нужно

утром и вечером, тщательно затем ополаскивая лицо теплой водой. Если вместо мыла девочка предпочитает умываться косметическим молочком, следует после него протирать лицо тоником - это защитит поры от закупорки. Тереть лицо сильно не нужно: прыщей от этого меньше не станет, а вот раздражение только усилится.

Глина поможет

В аптеке я видела разноцветную глину в порошке. Поможет ли глина вылечить прыщи?

О.РУЧКИНА,

Павловский район Нижегородской области.

Глина поможет. Вот как, например, можно делать маски из смеси белой глины и талька. Смешать в равных частях белую глину и тальк (по 1 ч. ложке), добавить 1-2 ст. ложки молока.

Полученную кашицу наносить на лицо на 20 минут. Подсушивающее действие маски усиливается, если вместо молока использовать

раствор, состоящий из 1 ч. ложки глицерина, 1 ст. ложки водки и 2 ст. ложек воды.

Еще рецепт. Смешайте 3 ч. ложки белой глины, 10-15 капель лимонного сока, 1,2 ст. ложки настойки календулы. На 15 минут нанесите на лицо. Маска из глины стягивающая, она хорошо подсушивает прыщики и очищает поры.



ФИТОаптечка

Настойка из лепестков белой лилии - прекрасное средство лечения угревой сыпи, особенно гнойничков. Поллитровую бутылку заполнить свежими лепестками (полностью), залить водкой или разведенным спиртом. Настаивать в течение 2 недель. Протирать кожу лица перед сном.

С.ЛУПАНОВА,

Суздальский район Владимирской области.

Псевдоэрозия у девушек

Мне 16 лет. При осмотре у гинеколога возникло подозрение на эрозию шейки матки. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании подробнее.

ОЛЬГА Н., г. Тверь.

Эктопия (псевдоэрозия) - вот что чаще всего врачи называют эрозией (появление эпителия на поверхности шейки матки, который должен находиться внутри канала). Псевдоэрозия (нередкое явление у молодых девушек) с началом половой жизни, как правило, осложняется воспалением.

Самая частая причина псевдоэрозии - врожденная. Если она не осложнена воспалением, это физиологическая норма, не требующая лечения. Но когда с началом половой жизни в эктопию поселяются микробы и появляется очаг воспаления, ее надо лечить.

Чтобы поставить диагноз, гинеколог проводит исследование на флору влагалища, а также микробиологическое исследование, на заболевания, передающиеся половым путем. При необходимости проводят гистологическое исследование.

Лечение можно выбрать наиболее щадящее, например, радиоволновую хирургию. Если врач рекомендует повременить с лечением до первых родов, следует к нему прислушаться.

Существуют и другие причины эктопии - нарушение гормонального статуса (дисфункция яичников), хламидиоз, герпес и другие инфекции.

Лечиться обязательно!

У моей дочери с 11 лет повышенное содержание гормонов. С 11 лет растут волосы над губой, сейчас появляются на подбородке, на животе. Сейчас ей 19 лет. Гинеколог поставил диагноз: синдром поликистоза яичников, хроническое, прогнатионное течение. Очень переживаю, почему сразу хроническое? Сможет ли дочь иметь детей? У нее есть две знакомые, которым тоже по 19 лет. У обеих на яичниках киста. Хотят сделать настойку из скорлупок грецких орехов и пить по 1 ст.л. утром натощак. Поможет ли такой народный способ?

А.ГЕОРГИЕВА, Пензенская область.

Синдром поликистоза яичников характеризуется нарушениями мен-

струального цикла, повышением уровня мужских гормонов, кистозны-

ми изменениями яичников. Причинами могут быть изменения в гипофизе или гипоталамусе (эндокринных железах), в яичниках или надпочечниках. Чаще всего эти причины врожденные. Провоцирующими факторами, которые могут запустить генетическую предрасположенность, могут стать стрессы, хронические инфекционные заболевания, ожирение.

Киста яичника - это опухоль. Она ничего общего с синдромом поликистоза яичников не имеет. Народные

способы избавления от кист могут помочь, а могут и не помочь - тут все зависит от реакции организма.

Киста и поликистоз - разные заболевания и лечатся, соответственно, по-разному. Поликистоз требует гормонального лечения, обязательно под наблюдением врача-гинеколога и контролем сдаваемых в ходе лечения анализов. Заболевание излечимо, и вам не стоит пугаться слова «хроническое». В медицине все, что протекает дольше двух месяцев, считается хроническим.

Контролировать овуляцию необходимо

У моей 17-летней дочери воспаление придатков. Врач предупредила, что это может нарушить процесс овуляции. Расскажите об этом подробнее? Какие лекарственные растения помогут предупредить воспаление придатков?

И.ФЕРКО, Звениговский район, Марий Эл.

Воспаление матки и придатков связано с гормональной недостаточностью. Переохлаждение может лишь активизировать процесс.

Из-за гормональной недостаточности у девушки не происходит овуляция - выход созревшей и готовой к оплодотворению яйцеклетки из фолликула яичника. И тогда на этом месте образуется киста, наполненная фолликулярной жидкостью. Если задержка созревания яйцеклеток происходит многократно, количество кист растет, а яичник постепенно становится поликистозным. В застойной жидкости, словно в болоте, начина-

ют размножаться микроорганизмы, инициирующие воспалительный процесс. Особенно часто это бывает при расширенных венах.

В таких случаях очень полезно пить отвар травы водяного перца, гречихи, спорыша. Готовят его так: берут 2-3 ст. ложки, заливают 0,4 л воды, доводят до кипения, держат на небольшом огне 4-7 минут. После того как остынет, процеживают. Пьют в течение дня равными порциями в три приема.

Для предупреждения воспалений матки и придатков нужно не столько утепляться, сколько стимулировать

продвижение яйцеклеток из фолликулов. Этому научит девушку гинеколог.

Но для того чтобы знать, нормально ли у девушки происходит созревание яйцеклетки и нет ли опасности образования кист в яичнике, нужно следить за прохождением овуляции. Момент овуляции важнейший в функционировании женского организма - должна научиться фиксировать каждая девушка, измеряя базальную температуру. Ежемесячное определение овуляции как показателя состояния здоровья должно войти в повседневную привычку.

Как это делать? Перед сном положите рядом с кроватью обычный термометр и после пробуждения, не вставая, введите в анус его ртутный наконечник. Через 5 минут выньте градусник и запишите температуру в тетрадь. Такую процедуру следует повторять каждый день.

Когда температура в прямой кишке поднимется на 0,5 градуса (или выше), это будет означать, что фолликул созрел. В последующие дни нужно продолжать измерять температуру: если до начала менструации она будет оставаться повышенной на том же уровне, значит, яйцеклетка не вышла из яичника в маточную трубу. Если же температура снизилась примерно до 36,8°C уже на следующий день, а после прохождения месячных окончательно восстановилась, то можно быть уверенной: нормальная овуляция произошла.

А это означает, что девушка имеет полноценную половую конституцию и готова к зарождению новой жизни. Сопровождающий овуляцию каскад биохимических реакций делает женщину особенно притягательной. В этот день ее глаза блещут особенно ярко и вызывают ответную реакцию у окружающих.

©«Будь здоров!»

Внучка полнеет...

Моя внучка полнеет не по дням, а по часам. С чем это может быть связано?

Н. ЗАХАРОВА, Кировская область.

На вопрос отвечает кандидат медицинских наук, врач-педиатр Ольга Владимировна РУИНА:

Часто полнота появляется в подростковом периоде, что связано с гормональной перестройкой в организме, так же, как и с недостатком движения, наследственной предрасположенностью.

Полнота возникает, если калорий

в организм поступает больше, чем тратится. Излишки калорий откладываются в виде жира. При этом жировые клетки (адипоциты) могут увеличиваться в объеме до 40 раз! Больше всего адипоцитов в подкожной клетчатке живота и бедер.

Поэтому эти участки страдают в первую очередь. И уже после жир распространяется на другие части тела.

Определить норму (или отклонение) можно по индексу массы тела. Вес ребенка (в килограммах) нужно

разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

Индекс массы тела считается нормальным в пределах от 19,5 до 25. Все, что больше 25, считается отклонением от нормы и требует консультации врача-эндокринолога.

Яблочный уксус уберет лишнее

Чтобы избавиться от лишнего веса, надо принимать яблочный уксус, разбавленный в воде (2 ч. ложки на 1 стакан воды), 3 раза в день: за завтраком, на ночь и в любое удобное время.

Яблочным уксусом полезно растирать тело. Такие процедуры помогают уменьшить объемы и избавиться от целлюлита. Кроме того, яблочный уксус - это эффективное противогрибковое и противовоспалительное средство.

Еще нужно больше двигаться, не переедать, питаться 4-5 раз в день небольшими порциями.

М. ПУСКОВА, г. Могилев, Беларусь.

Диета от ожирения

Моей дочке 5 лет. На мой взгляд, она растет толстушкой. Расскажите о детском ожирении. Как следует кормить ребенка, чтобы его вес соответствовал норме?

Ю.МАРЧЕНКОВА, г. Донецк Ростовской области.

При ожирении в детском организме происходят серьезные эндокринные сбои, нарушается обмен веществ, страдают центральная нервная и пищеварительная системы. За лишний вес потом придется расплачиваться гипертонией, атеросклеротическими изменениями в сосудах, а то и сахарным диабетом.

Посадите такого ребенка на

диету, исключив из его питания сладости, макароны, пшеничный хлеб, сдобу, манную крупу. Кроме того, желательно не давать мороженое, сладкие газированные напитки, магазинные соки, квас, какао. Поите ребенка отваром шиповника, киселем, компотом из свежих фруктов, ягод, сухофруктов. Ягоды можно кислые (любая смородина, облепиха) или

с нейтральным вкусом (черешня, черника).

Чтобы снизить аппетит, не кладите в еду приправы, специи, пряности. Кормите ребенка супами на рыбном или мясном бульоне 2 раза в неделю, а овощными - в остальные дни.

Котлеты, биточки, тефтели готовьте на пару, в микроволновке или духовке, но не жарьте. Давайте ребенку блюда из сырых и вареных овощей 3 раза в день: салаты, винегреты, заправленные растительным

маслом, отварные овощи, овощные рагу.

Хорошим гарниром станут капуста, огурцы, листья салата, кабачки, морковь, свекла, гречневая и пшеничная рассыпчатые каши.

Яйца варите вкрутую или добавляйте в блюда. На закуску можно дать ломтик нежирного сыра или постной говядины.

Очень полезно добавлять в еду отруби. Они заполняют желудок, вызывая чувство сытости.



ФИТОаптечка

Связать углеводы в кишечнике и не дать им превратиться в жир помогут рябина и шиповник.

2 ст. ложки ягод рябины и 1 ст. ложку шиповника залейте 0,5 л кипятка и прокипятите 10 минут. Дайте настояться 4 часа, процедите. Принимать нужно по половине стакана 3 раза в день в промежутках между едой. Напиток каждый день готовят свежий.

Т. ЗЫБАРОВА, г. Полоцк, Беларусь.

Как сбросить вес?

Хочу обратиться к вам за советом. Моя дочь страдает лишним весом. Как ей можно похудеть на 10-15 кг? У нее гастрит с пониженной кислотностью.

Н. ИЛЬИНА, Краснодарский край.

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

- Снижение массы тела должно быть постепенным, не более 500 г в неделю, т. е. 2 кг в месяц. В пер-

вую очередь обратите внимание на калорийность продуктов, которые употребляет дочь. Делайте упор на

фрукты, овощи, постное мясо, обезжиренный творог. Не забывайте и про физические упражнения. Если эти меры не помогут – есть целый

ряд лекарственных препаратов, однако их можно принимать только после личной консультации с врачом.

Имбирный чай

Хочу дать рецепт, который поможет снизить вес и нормализовать обмен веществ.

Проблемы с весом возникают не в одночасье, а мы хотим расстаться с лишними килограммами за раз. Но так не бывает. Нужно время, стойкое желание и вера в себя.

Рецепт имбирного чая: порошок имбиря (четверть 1 ч. ложки), порошок куркумы (пятая часть 1 ч. ложки), сенна (треть 1 ч. ложки), порошок аира (половина 1 ч. ложки), порошок солодки (треть 1 ч. ложки), порошок гвоздики (четверть 1 ч. ложки), тмин (1 ч. ложка).

Все компоненты перемешайте и залейте 1,5 стакана кипятка, дайте настояться в термосе 2 часа. Процедите, добавьте мед. Принимайте по 3 стакана в день за 1 час до еды.

Е. МАРКОВА., г. Комсомольск-на-Амуре Хабаровского края.

Массаж для похудения

Хочу предложить читателям специальный массаж для похудения. Он очень эффективен. При регулярном выполнении результат появится через 2-3 недели.

При выполнении самомассажа не только улучшается циркуляция крови, но и расходуются калории.

Для самоконтроля можно измерить объемы талии, живота, бедер, а после нескольких занятий провести повторные измерения. Но лучше ничего не измерять, изменения в лучшую сторону будут видны на глаз.

Итак, самомассаж выполняется стоя в удобной позе. Желательно

оголеть те части тела, которые будут массироваться. Мышцы брюшного пресса должны быть напряжены, так как массировать надо только жировую ткань, а не органы брюшной полости.

◆ **Поглаживание.** Живот поглаживают круговыми движениями по часовой стрелке двумя руками (одна кисть лежит на другой). Затем круговыми движениями поглаживают

талию с боков и со стороны спины, спину выше талии (под лопатками), бедра. Выполняют 10-12 раз.

◆ **Разминание жировой ткани на животе.** Оттягивают жировую складочку под ребрами пальцами обеих рук. Щипают кожу справа налево и обратно, достаточно сильно надавливая пальцами. Пальцы продвигаются мелкими «шажками». Прodelывают на животе 3-5 рядов сверху донизу. Затем легко поглаживают живот круговыми движениями 5-6 раз (по часовой стрелке).

Щипать можно не только живот, но и бока, где есть жировые отложения.

◆ **Растирание жировой ткани на животе и бедрах по вертикали.** Кисти слегка сжимают в кулаки и ставят их рядом на животе справа. Костяшками фаланг растирают живот и бедра сильными движениями рук сверху до самого низа и обратно, как на стиральной доске, постепенно продвигаясь справа налево и обратно. Брюшной пресс при этом должен быть напряжен. Проводят растирание 3-5 раз, затем поглаживают живот, бедра круговыми движениями 5-6 раз.

◆ **Растирание жировиков на ребрах грудной клетки под грудью.** Кисти рук соединяют под грудью. Костяшками растирают жировики 10-20 раз. Можно несколько горизонтальных рядов сделать по животу сверху вниз и обратно 3-5 раз. Так же растирают боковые поверхности и спину 15-20 раз. Затем выполняют легкие поглаживания ладонями 5-6 раз.

◆ **Растирание области тазобедренного сустава и «галифе».**

Сжатыми кистями одновременно с двух сторон выполняют растирание круговыми движениями. Затем движениями вверх массируют переднюю, боковую и заднюю поверхность бедра одновременно двумя руками (сначала одно бедро, а затем другое по 20-30 раз). После чего выполняют легкие поглаживания ладонями 5-6 раз.

◆ **Сбивание жировой складки на животе.** Кисти сжимают в кулаки и ставят справа сверху. Костяшками обеих рук одновременно сбивают жировую складку. Ударяют в одну точку легкими движениями 3-5 раз, продвигая кисти вертикально вниз, потом вверх. Проходят так по всему животу справа налево вертикальными проходами (вверх-вниз) и обратно. Повторяют массаж 3-5 раз, а затем выполняют легкие поглаживания 5-6 раз.

◆ Все промассированные части тела **поколачивают расслабленными кистями**, слегка сжатыми в кулак (как будто бьют поочередно палочками по барабану) 15-20 секунд. Силу удара постепенно можно наращивать, мышцы при этом должны быть напряжены.

◆ **Поочередно пощипывают** промассированные части тела 5-6 раз.

◆ **Разминание жировых складок через ткань.** Накрывают тело простыней или надевают майку. Вместе с тканью захватывают большую складку жира на животе и других местах, где можно, и хорошо разминают (как тесто). Последовательно захватывают следующие участки и так проходят по всему животу 3-5 раз. Массаж заканчивают поглаживанием.

Легкие поглаживания после самомассажа снимают острые болевые ощущения и предупреждают появление синяков на коже.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

После самомассажа выполняют упражнения с растягиванием жировой и мышечной тканей в области живота, талии, бедер.

◆ **Наклоны назад.** Стоя, упираясь руками в область поясницы, очень легко, пружинисто покачиваясь, выгибаются назад, чтобы растянулась передняя поверхность туловища. Достигнув состояния максимального растяжения тканей, удерживают это положение 6-10 секунд. Повторяют 3-5 раз.

◆ **Наклоны в стороны.** Стоя (ноги вместе, руки на затылке соединены в «замок»), медленно наклоняются в сторону так, чтобы ощутить сильное растяжение боковой поверхности тела и бедра. Удерживают это положение 6-10 секунд. Медленно возвращаются в исходное положение. Повторяют 3-5 раз. Это же упражнение делают в другую сторону.

◆ **Наклоны вперед.** Стоя (руки в «замке» за спиной), медленно наклоняются вперед, не опуская головы, до ощущения растяжения задней поверхности бедер. Это положение удерживают 6-10 секунд. Затем медленно выпрямляются. Повторяют 3-5 раз.

◆ **Повороты в стороны.** Встают спиной к стене на расстоянии небольшого шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. С поворотом вправо ладони плотно прижимают к стене на уровне

плеч, пятки от пола не отрывают, на стену плечом не налегают, руки при этом должны быть максимально выпрямлены. Удерживают поворот с растяжением 6-10 секунд. Медленно выпрямляются. Повторяют 3-5 раз. То же самое делают в другую сторону.

◆ **Наклоны назад, стоя на коленях.** Руки на поясе. Наклоняются назад с прямой спиной, голову опускают на грудь. Удерживают состояние растяжения 6-10 секунд (ощущается растяжение передней поверхности бедер). Медленно садятся на пятки. Упражнение повторяют 5-6 раз.

◆ **Наклоны вперед.** Встают прямо, ноги вместе. Медленно отводят выпрямленные руки назад, поднимают вверх, наклоняются вперед, стараясь коснуться пальцами рук носков ног. Фиксируют положение 6-10 секунд. Медленно выпрямляются. Повторяют упражнение 3-5 раз.

После выполнения упражнений с растягиванием жировой и мышечной тканей расслабляют ту часть тела или группу мышц, которые были в работе, выполняя мелкие потряхивания плечевым поясом, кистями рук, ногами, наклонившись вперед.

После массажа и гимнастики ощущается легкость, но на следующий день возможны небольшие болевые ощущения.

Массаж занимает 5-10 минут, гимнастика примерно столько же. Желательно массаж и гимнастику делать 2 раза в день, но первое время достаточно и одного.

Поверьте, самомассаж и упражнения делать гораздо легче, чем сидеть на диетах.

Н. ГЕЦАРОВА, Беларусь.

Глава IV

В продолжение темы

Острый аднексит

У девочек бывает воспаление придатков?

К.ЛЕНЬКОВА, г. Ангарск Иркутской области.

Да, воспаление придатков матки (аднексит) встречается и у маленьких девочек, и у девушек, не живущих половой жизнью. Воспаление придатков матки — коварное заболевание. Подчас не представляя серьезной угрозы для жизни, оно влияет на способность иметь детей. По статистике, каждая пятая женщина, перенесшая воспаление придатков еще в детстве или юности, страдает бесплодием.

Вызвать аднексит может воспаление органов, расположенных рядом: гнойный аппендицит, тяжелая кишечная инфекция, инфекция мочевыводящих путей могут привести к инфицированию придатков. При наличии инфекционных очагов в организме (хронический тонзиллит, ангина, отит,

кариес и др.) инфекция может с током крови распространяться в любую точку организма, в том числе вызвать аднексит. У маленьких девочек возбудителем инфекции чаще является стафилококк или кишечная палочка.

Для девушек, уже живущих половой жизнью, на первый план выступает опасность заражения при половых контактах. Воспаление придатков может быть вызвано также перенесенным абортom. В этой группе возбудителями заболевания могут быть хламидии, гонококки, микоплазмы и другие микроорганизмы. В большей степени поражаются маточные трубы, реже яичники.

Симптомы. Заболевание может протекать остро и хронически. Острый

аднексит сопровождается сильными болями в низу живота, которые усиливаются при движениях. Некоторые девочки жалуются на болезненное мочеиспускание, у них может учащаться стул. Температура тела иногда значительно повышается, порой это явление сопровождается ознобом. Из половых путей появляются гнойные или слизисто-гнойные выделения.

При хроническом течении боли внизу живота ноющие, тянущие. При менструациях или при физической нагрузке боли усиливаются. Температура тела нормальная или несколько повышена. Сохраняется патологический характер выделений из половых путей. О хроническом характере аднексита свидетельствуют признаки хронического воспаления: слабость, утомляемость, головкружение, повышенная потливость, бледная кожа, «тени» под глазами.

Даже при несильных болях процесс воспаления в придатках достаточно интенсивен, а главное, губителен для маточных труб и яичников. Любое воспаление маточных труб ведет к образованию спаек, в результате которых трубы дефор-

мируются или полностью зарастают. В тяжелом случае возможно и гнойное расплавление яичника. В этой ситуации производится экстренное оперативное вмешательство, которое, к сожалению, может окончиться удалением воспаленного (а по сути — сгнившего!) придатка.

Лечение. Врач разрабатывает индивидуальную схему лечения. Как правило, назначается курс сильнодействующих антибиотиков, который дополняется физиотерапией: воздействие ультразвуком, электрическим током, магнитными полями, лазером, что снижает риск образования спаек и непроходимости маточных труб.

Как уберечь девочку от тяжелых осложнений? Обучайте ее личной гигиене, расскажите и о гигиене половой жизни (о важности презерватива, о чистоплотности, об опасности частой смены партнеров и т. д.).

Мама не должна оставаться спокойной, если дочь жалуется на боли в животе и во время менструации. Обязательно тщательно вылечите воспаление и приучите дочь не реже одного раза в год проходить профилактические осмотры гинеколога.

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, вернёт любимого человека и заговорит на удачу во всём.

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.

Растения лечат молочницу

Дайте, пожалуйста, эффективные рецепты лечения молочницы у девочки лекарственными травами. Полезен при этом заболевании содовый раствор?

Ю.БЕЗАЙС, Ростовская область.

Пораженные участки кожи и слизистые оболочки смазывают масляным раствором календулы (лекарство можно купить в аптеке).

Кандидоз можно лечить отваром для подмывания. Приготовьте сбор из коры дуба (3 части), корней крапивы (2 части), травы череды (1,5 части), цветков лаванды (1 часть).

1 ст. ложку сбора залить стаканом крутого кипятка, закрыть, настоять 2 часа, процедить, долить еще стакан кипятка. Отвар имеет противовоспалительное и противомикробное действие, им необходимо омыwać пораженные места.

Приготовьте сбор (все растения можно купить в аптеке, взять поровну) из ягод можжевельника обыкновенного, травы тысячелистника обыкновенного, листьев шалфея лекарственного, эвкалипта прутовидного, цветков ромашки ап-

течной, календулы лекарственной, почек березы повислой и тополя черного.

Для приготовления настоя 2 ст. ложки сбора заливают литром кипящей воды, настаивают ночь в термосе и дают девочке пить по четверти стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Этот же настой применяют для местных ванночек 1 раз в день. Курс - 1 месяц.

Что касается соды, то некоторые врачи считают ее лечебный эффект сомнительным: подмывания содовым раствором могут лишь затухать признаки молочницы, но не устранить само заболевание.

Родителям девочки нужно помнить, что лечение молочницы лекарственными растениями - ответственный процесс и перед их использованием нужно посоветоваться с гинекологом-ювенологом.

Полезный совет

Если предстоит дорога или тяжелая физическая нагрузка, всю неделю до начала месячных полезно пить чай из цветов календулы. Это поможет значительно снизить кровопотерю.

Л.ГОРОХОВА,
Белоярский район Свердловской области.

Ребенок нашел аптечку

Моей внучке 2 года. Меня очень беспокоит, что молодые родители беспечны в отношении хранения различных лекарств, витаминов, косметики, ведь малышка все тянет в рот! Как правильно хранить лекарства, если в доме растет ребенок. Научите, как оказать первую помощь девочке, если все-таки она попробует препараты?

И.ПИНЧУК, Городецкий район Нижегородской области.

О том, что ребенок проглотил таблетки, вы узнаете не сразу, а только тогда, когда действующие вещества всосутся в кровь.

Особенно много таблеток ребенок может съесть, если те окажутся разноцветными или сладкими на вкус. Иногда дети пробуют сразу несколько разновидностей таблеток, оказывающих на организм разнонаправленное действие. В этом случае эффект лекарств, взаимодействующих друг с другом, может быть непредсказуем.

Опасно, даже если ребенок съел обычные витамины. В их состав подчас могут входить опасные компоненты. Известно, что доза витаминов, превышенная в несколько раз, всегда нежелательна для организма. Железо, входящее в состав таких «безобидных» препаратов, как «ФеррумЛек» или «Сироп алоэ с железом», может вызвать необратимые расстройства дыхания у ребенка. Особенно опасными для детского организма могут оказаться сердечные средства, снижающие

артериальное давление; антиаритмические средства; препараты, содержащие железо; снотворные; нейролептики и транквилизаторы, применяющиеся для лечения психических расстройств.

Не составляют исключения сиропы и всевозможные микстуры, ведь действующие вещества в них те же самые, что и в таблетках.

Действия родителей при отравлении ребенка лекарствами.

- Немедленно вызовите «скорую помощь».
- Постарайтесь дать ребенку выпить как можно больше жидкости, лучше простой кипяченой воды, и после этого вызвать рвоту. Таким образом вы сможете доступными средствами промыть желудок.
- Не промывайте желудок с помощью зонда, если не умеете этого делать.
- Дайте ему как можно больше активированного угля: если ребенок большой, то можно дать 5-8 таблеток, если маленький — 2-3. Маленьким детям таблетки предварительно

надо растолочь в воде. Кроме угля, можно дать любой другой кишечный сорбент: смекту, энтеросгель, полифепан и т.д.

Если в доме нет никаких сорбентов, то можно сделать их самим: нужно сильно взбить белки куриных яиц и дать съесть ребенку эту массу. Если ребенок большой, понадобится не менее 10 белков, если маленький — меньше.

● Не кормите малыша и не поите молоком до приезда врача: это будет способствовать выработке желудочного сока, а значит, более сильному всасыванию веществ из желудка.

● Если вы установили, что ребенок выпил таблетки только спустя несколько часов, то до приезда медиков, наряду с промыванием желудка, вы можете поставить ребенку очистительную клизму. Она поможет вывести лекарства из кишечника.

Даже если вы не видите признаков отравления (то есть поведение ребенка не изменилось: он играет, разговаривает, спит и ест как обычно), немедленно вызывайте «скорую помощь»! Вполне возможно, что лекарства еще не успели всосаться в кровь и оказать свое действие на организм.

Травы вместо препаратов

Я молодая мама 3-месячной девочки. У нее часто болит животик, а на спинке выросли волосики. Пожалуйста, расскажите, как справиться с этим. Не хочу лечить грудничка препаратами.

Ю.ДОННИКОВА, г. Саранск, Мордовия.

«Щетинка» у новорожденных — явление нередкое. Смочите руки водой и опустите в древесную золу. Затем быстрыми движениями растирайте спинку ребенка, пока не выпадут все волосики. «Щетинка» может появиться и на лице малыша, помогает та же процедура.

При коликах ребенок ежится, плачет, бьет ножками. В этом случае нужно смазать перед кормлением сосок свежим сливочным маслом.

Также полезно поить младенца несколько раз в день укропной водой

или слабым настоем ромашки (по 0,5 ч. ложки).

Вздутие живота. 1 ст. ложку семян моркови залейте 1 стаканом кипятка, остудите, давайте ребенку по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Детям постарше настоем можно заменить порошком из семян моркови (по 1 г порошка из семян моркови 3 раза в день).

При вздутии живота также помогает отвар из Melissa лекарственной.

1 дес. ложку травы кипятят не-

сколько минут в 1 стакане воды. Ребенок должен принимать это средство по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Понос. Этот недуг всегда тяжело переносится грудными детьми. Возникнуть он может при перекармливании, слишком жирном молоке и т. д. Прежде всего обвяжите животик ребенка чем-нибудь теплым. При большой жажде можете давать малышу по несколько капель кипяченой воды или рисового отвара 4 раза в день.

Присутствие крови в кале указывает на дизентерию. В этом случае нужно срочно показать ребенка врачу.

Эффективно и следующее средство. Растолките 1 мускатный орех, смешайте со свежим молоком и давайте ребенку пить по 0,5 ч. ложки 3 раза в день.

При прорезывании зубов у ребенка припухают и зудят десны, желудок расстраивается, иногда даже появляется жар.

Чтобы облегчить его состояние, протирайте рот и десны малыша стерильным бинтом, обернутым вокруг пальца и смоченным в растворе соды или буры (1 ч. ложка средства на 1 стакан воды). Хорошо помогает специальное кольцо (а то и корочка хлеба), которое малыш должен мять между деснами.

Известен еще такой действенный способ: на шею ребенка надевают нитку желтого янтаря.

Во время прорезывания зубов не рекомендуется кормить ребенка овсяной и другими кашами, ему необходимо больше жиров, молока, яиц.

Коклюш. 100 г меда, 100 г свежего сливочного масла, пакетик порош-

ка ванилина хорошо перемешайте. Давайте ребенку по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Смешайте мед и теплое растительное масло в соотношении 1:1. Средство нужно принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день.

1 ч. ложку растертых в порошок семян мака залейте четвертью стакана теплого кипяченого молока. Дайте выпить ребенку во второй половине дня (в 2 приема). Маковое молоко снимает кашель и боли в груди, горле.

Отит. В больное ухо вложите вымытый и просушенный листок герани. Через 10-15 минут боль утихнет, а вскоре она может пройти и вовсе.

Диатез (золотуха). Перед сном рекомендуется давать ребенку тертую брюкву. Также следует делать компрессы, промывания, примочки из вероники и ванны из череды, чистотела, махорки. Поможет при диатезе и такая мазь:

3 части пихтового масла, 3 части серной мази и 4 части детского крема. Все смешайте и смазывайте пораженные места.

При лечении экземы, дерматита, нейродермита очень эффективны плоды софоры японской. Сухие плоды размельчите в мясорубке и 1 ст. ложку порошка залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться в течение ночи и поите ребенка теплым настоем по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Рахит. 1 ст. ложку высушенного и измельченного корня лопуха залейте 2 стаканами кипятка, прокипятите несколько минут, процедите и дайте выпить ребенку в течение дня.

Хорошо помогают ванны с от-

варом травы душицы (2-3 ст. ложки травы на 1 ведро воды).

Грыжа пупковая. Излечивает такое средство: к больному месту нужно прикладывать смоченную в рассоле квашеной капусты марлю. Хорошо делать компресс из настоя горькой полыни. 1 ст. ложку измель-

ченной полыни залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите.

При судорожных явлениях и общем беспокойстве нужно сделать подушечку из шишек хмеля.

Н.КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк Кемеровской области.

Роль отца в жизни девочки

Девочке очень нужны дружеские отношения с отцом. Если мальчику нужен отец как образец для подражания, то в развитии девочки он играет дружную, не менее важную роль. Девочка не подражает отцу, но его одобрение придает ей уверенность в себе.

Отец может похвалить красивое платье дочки или ее прическу, или что-то, что она сделает своими руками. Когда девочка станет старше, отец должен показать ей, как высоко он ценит ее мнение, и иногда советовать с ней относительно своих дел. А когда девочка совсем вырастет, и у

нее появятся друзья-мальчики, очень важно, чтобы отец хорошо к ним отнесся, даже если он считает, что они не подходят для его дочери.

Учась ценить в отце те качества, которые делают его настоящим мужчиной, девочка таким образом готовится выйти в большой мир, наполовину состоящий из мужчин. Тип юношей и мужчин, с которыми она будет дружить, став девушкой, и особенно тот, кого она полюбит, ее замужняя жизнь будут во многом определяться теми отношениями, которые в детстве были у нее с отцом.

Впервые для жителей Беларуси!

ЦЕЛИТЕЛЬСТВО
сглаз, порча, отворот

ГАДАНИЕ
карты Таро, Руны

МАГИЯ
любовь, деньги, работа,
также индивидуальный прием

тел. 8-902-215-06-06
С 9.30 до 21.30 без выходных.
Тариф 2960 руб./мин.

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

Берегите волосы зимой!

Зимой, как и многие мои одноклассницы, я одеваюсь очень легко и не ношу шапок. Слышала, что равномерно распределенный на волосах лак защищает волосы от мороза. Так ли это?

О.ДЯТЛОВА, г. Бор Нижегородской области.

Напрасно вы не носите зимой шапку. Низкие температуры оказывают на состояние волос очень вредное воздействие.

Рост волос происходит за счет деления клеток волосяной луковицы. Ее питание осуществляется сосудами, расположенными на коже головы. Охлаждение вызывает спазмы сосудов, в результате волосы секутся, выпадают, плохо растут и теряют блеск.

Утверждение о пользе лаков, особенно зимой, врачи-трихологи считают вредным. Лаковая пленка фиксирует прическу, но не защищает

волосы от воздействий внешней среды. Щадящие лаки, в состав которых входят витаминные препараты, для волос почти безвредны, но только если вы не попадаете на холод. Затвердевший на морозе лак делает волосы хрупкими льдинками, ломает волосяной стержень. Используя лак зимой, вы наносите волосам непоправимый вред, усиливая его в несколько раз, не защитив головным убором.

Зимой для укрепления прически трихологи советуют вместо лака использовать промывание волос пивом, разведенным пополам с кипяченой водой.

Младенец в стременах

У дочки (ей 4 месяца) обнаружили дисплазию тазобедренных суставов. Врач рекомендует надеть на младенца распорки. Как тогда за дочкой ухаживать? А можно ли обойтись массажем? Правда ли, что при таком диагнозе наш ребенок может стать инвалидом?

А. КАРЕЛИНА, г. Иваново.

Дисплазия — это нестабильность тазобедренных суставов из-за размягчения и излишнего растяжения

связок. Если ее не лечить, у ребенка сформируются серьезные осложнения: остеоартрит (деформация

костей ног), постоянные сильные боли, развивается неодинаковая длина конечностей и недостаточная подвижность в тазобедренных суставах. Поэтому доктора в роддоме всегда, осматривая детей, исследуют тазобедренные суставы.

Лучшим методом диагностики в 4-месячном возрасте является УЗИ тазобедренных суставов. Родители могут заметить разницу в длине ног, подвижности бедер или асимметричность кожных складок, лишь когда малышу будет около 6 месяцев. Щелчки в тазобедренных суставах детей — не повод для волнений. Это нормальный суставной хруст.

Когда ребенок начинает ходить, отличительным признаком дисплазии тазобедренных суставов считается аномальная походка — результат неодинаковой длины конечностей. Серьезный повод встревожиться — вывернутые вовнутрь или наружу стопы. Если родители и врачи пропустили эту аномалию, ребенок начинает хромать, у него формируется «утиная» походка (вперевалку), искривление позвоночника в поясничном отделе, привычка ходить на пальчиках.

Нестабильный сустав нельзя лечить самостоятельно, посредством широкого пеленания или массажа, даже если его будет выполнять высококвалифицированный специалист. Врач прав: нужно будет в течение 1—2 месяцев использовать стремена Павлика или шину Фрейка (так называемые распорки).

Стремена и шина обеспечивают нужное положение головки бедрен-

ной кости, стимулируют нормальное развитие головки бедра. Лечение проводят, пока сустав не станет стабильным.

Если время упущено, в возрасте 6 месяцев может развиваться вывих бедра. В этом случае лечение направлено на вправление головки бедра в вертлужную впадину, также при помощи стремян. Стремена Павлика эффективны в 95% случаев дисплазии и в 80% случаев истинного вывиха.

Если вправление бедра не происходит, прибегают к закрытому вправлению под наркозом. У детей 6—18 месяцев закрытое вправление вывиха бедра под наркозом — основной метод лечения.

Как обращаться с младенцем в распорках? Под стременами не должно быть ни трусов, ни ползунков, ни шорт, только детский подгузник. Подгузники можно надевать, не снимая стремян. Меняя подгузники, не поднимайте ребенка за ноги, а подкладывая руку под ягодицы. Чтобы защитить кожу ребенка, наденьте под стремена распашонку и носочки до уровня колена. Хорошо подходит комбинезон, который застегивается в районе промежности поверх стремян. Распашонки можно менять, не снимая стремян: отстегните плечевые ремешки от грудного и снимите распашонку через голову. Поверх стремян можно надевать свободные штанишки.

Первое время стремена должны быть на ребенке круглосуточно. Купание в этот период невозможно. Два-три раза в день осматривайте кожу младенца, чтобы удостовериться, что она не воспалена. Старай-

тесь, чтобы стремена всегда были сухими. Их можно протирать сухой салфеткой. Избегайте попадания присыпок и лосьонов под пояс. Ребенка в стременах можно обмывать губкой, но не купать в ванне. Стремена при обмывании не снимайте. Можно расстегнуть одну ножную часть, но не снимать ее, а ножку держать в согнутом и отведенном положении.

Во время кормления грудью или из бутылочки надо следить, чтобы бедра малыша не сводились вместе.

Укладывая спать ребенка в стременах, помните, что ему необходимы твердый матрац без подушки, одеяло. Спать ребенок должен, лежа на

спине (при отсутствии противопоказаний). Если дисплазия односторонняя, поверните кровать так, чтобы сторона дисплазии была у стены и ребенок не мог бы повернуться на больной бок.

Для транспортировки малыша в стременах можно использовать широкую корзину, предназначенную для младенцев, только не используйте никаких рюкзачков типа «кенгуру».

Держать такого ребенка на руках надо так: младенец спиной к вам, одна ваша рука поверх его плеча, другая — между ногами. И очень важно следить, чтобы ножки ребенка все время находились в правильном положении.

Кольцевидная гранулема

Но ножке 4-летней дочки возле пальчиков появилось маленькое нарастание в виде узелков, которое все увеличивается. Врачи сначала сказали, что это кольцевидная гранулема, а потом хирург поставил диагноз «кольцевидная эритема». Как лечить внучку? Узелки не болят и периодически то возникают, то исчезают.

Н.МИНИНА, Пермский край.

Кольцевидная гранулема — это сыпь ревматоидного характера, когда поражаются соединительные ткани сердца и сосудов. Поражение кожи и суставов — это лишь поверхностные проявления заболевания.

Лечить обострение нужно только

в условиях стационара. Ребенка необходимо обследовать в диагностическом центре у детского кардиоревматолога.

По результатам всестороннего обследования врачи назначат лечение.

Подписная кампания в разгаре!

Уважаемые читатели, давайте вспомним недавнее прошлое, когда каждая семья не представляла себя без газет и журналов и выписывала полный комплект прессы для каждого члена семьи.

Сейчас ситуация изменилась: кто-то перестал подписываться из-за финансовых проблем, кто-то сетует на ненадежность почтовых ящиков в подъездах.

Но подписка на сегодняшний день даже приобрела ряд преимуществ перед розничной торговлей:

ВЫ УВЕРЕНЫ: любимую газету не надо искать по киоскам, ее вам будут доставлять регулярно в течение всей подписки;

ВЫ ЗАСТРАХОВАНЫ ОТ ПОВЫШЕНИЯ ЦЕН: любимую газету вы получаете по той цене, по которой подписались;

ВЫ ЭКОНОМИТЕ ДЕНЬГИ: получаете скидки, если вы пенсионер, инвалид или подписываетесь во время специальных акций - Дней подписчика, проводимых «Почтой России»;

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПРИЗЫ И ПОДАРКИ: подписка дает возможность участвовать в розыгрышах, проводимых редакцией;

ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ГАРАНТИИ: нормы «Правил распространения периодических изданий по подписке» предусматривают больше санкций за недобросовестное предоставление услуг, чем Закон «О защите прав потребителей». (Эти «Правила» вы сможете найти в начале любого подписного каталога.)

Подписаться очень просто:

Указываете в специальной форме СП-1:

ваш адрес,
название издания:
«Простые рецепты здоровья»,
срок подписки,
стоимость,
подписной индекс в каталоге «Почта России»: 10813.

По вашей просьбе сотрудник почтового отделения обязан оказать вам помощь в заполнении формы СП-1.

Оплачиваете подписку в почтовом отделении.



Удачной вам подписки! Оставайтесь с нами!

ВНИМАНИЕ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ СЛЕДУЮЩИЕ НАШИ ИЗДАНИЯ:

1. «КНИГА ДЛЯ ЗАПИСИ КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТОВ» (160 руб.)
размер 215х195 мм, 128 стр., твердая обложка
2. «ГОТОВИМ МАЛЫШАМ» (90 руб.)
размер 148х150 мм, 120 стр., твердая обложка
3. «ДВА ДНЯ НА ДАЧЕ» (60 руб.)
размер 110х165 мм, 160 стр., твердая обложка
4. «СТО ВЯЗАНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА» (130 руб.)
размер 163х210 мм, 112 стр., твердая обложка
5. «САЛАТЫ» (120 руб.)
размер 148х150 мм, 168 стр., твердая обложка



6. «ЗЕЛЕНОЕ КРУЖЕВО» (80 руб.)
размер 148х150 мм, 96 стр., твердая обложка
7. «РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ» (60 руб.)
размер 127х200 мм, 128 стр., твердая обложка
8. «ВЯЗАНАЯ КЛАССИКА В СОВРЕМЕННОМ ИСПОЛНЕНИИ» (190 руб.) размер 200х280 мм, 112 стр., твердая обложка
9. «ИРИШКИНА АЗБУКА» (240 руб.)
размер 200х280 мм, 128 стр., твердая обложка
10. «ТАЛИСМАН НА УДАЧУ» (60 руб.)
размер 110х165 мм, 160 стр., твердая обложка

Особое внимание обращаем на то, что в скобках указана только цена нашей печатной продукции. На почте при получении вы должны будете оплатить не только сумму заказа, но и стоимость почтовых услуг по пересылке.

Услуги предоставляются на территории РФ.

Заполните бланк заказа и вышлите по адресу: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1, редакция «Газетный мир» с пометкой ЗАКАЗ.

Тел. для справок 8 (831) 434-97-44, semenova@gml.ru

КНИГА 1
кол-во ☐

КНИГА 2
кол-во ☐

КНИГА 3
кол-во ☐

КНИГА 4
кол-во ☐

КНИГА 5
кол-во ☐

КНИГА 6
кол-во ☐

КНИГА 7
кол-во ☐

КНИГА 8
кол-во ☐

КНИГА 9
кол-во ☐

КНИГА 10
кол-во ☐

Ф.И.О. _____

индекс: _____ адрес: _____

e-mail: _____

обязательно укажите свой телефон для контакта: _____

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ №6 (54)**

ЗДОРОВЬЕ МАЛЬЧИКА

Если у вас родился мальчик и вы хотите, чтобы в будущем он был здоровым, полноценным мужчиной и отцом, наш июньский номер журнала «Простые рецепты здоровья» для вас.

На страницах издания вы найдете ответы на вопросы, наиболее часто волнующие родителей мальчика. Мы расскажем об особенностях развития «сильной половины» человечества, основных заболеваниях, которые встречаются только у мальчиков.

Специалисты познакомят читателей с этапами полового созревания маленьких мужчин, элементарными правилами гигиены. Ведь грамотный и тщательный уход с самого рождения позволит мальчику в будущем избежать многих проблем со здоровьем.

Читатели узнают о трудностях, связанных с подростковым периодом. Это касается как возможных психологических проблем, так и нарушений физического развития. Многие заболевания репродуктивной системы

появляются именно в этом возрасте, поэтому важно знать об их основных симптомах, чтобы вовремя остановить недуг.

Будут опубликованы народные средства помощи, всевозможные советы и рекомендации, которые уже проверены и не раз помогали родителям сыновей.

Большое значение в воспитании здорового мальчика имеют правильный образ жизни, полноценное питание, умеренные занятия спортом. Об этом, а также о профилактике различных заболеваний читайте в очередном выпуске журнала «Простые рецепты здоровья» №6 (54) «Здоровье мальчика».



4 607074 331113

10005



ТЕМАТИЧЕСКИЕ
ЖУРНАЛЫ О ЗДОРОВЬЕ
В ДОМАШНЮЮ БИБЛИОТЕКУ
КАЖДОЙ СЕМЬИ