

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

№3 (63) 2011

Хронические заболевания

Гастрит, язва желудка,
атеросклероз, гипертония,
порок сердца, артроз,
остеохондроз, остеопороз,
радикулит и другие



Подписной индекс
в каталоге
«Почта России»
10813

ПРИЧИНЫ • ЛЕЧЕНИЕ • ПРОФИЛАКТИКА • ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

«Феномен Нони» - впервые в аптеках России

Всего 15 лет назад о соке нони знали единицы, а сегодня в мире каждые две секунды кто-то покупает сок нони. Стремительность, с которой этот загадочный фрукт с тропических островов Полинезии завоевывает мир, поражает воображение. Так что же такое нони?

Народная молва наделила сок нони волшебными свойствами – и все из-за способности нони «работать» на клеточном уровне, усиливать выработку серотонина («гормона счастья») и высокой биодоступности микроэлементного состава. Большинство же людей принимают его для того, чтобы организм всегда был в «форме». Ведь основную работу по поддержанию себя в здоровом состоянии наш организм проводит сам, для этого нужно лишь вовремя поставлять ему необходимые для питания и «ремонта» материалы.

Нони – богатейший природный источник жизненно необходимых веществ для нашего организма. В его составе выделено более 150 биологически активных соединений, витаминов и минералов. Его антиоксидантная активность почти в 3 раза выше, чем у витамина С! Не

случайно именно с применением сока нони многие связывают фантастический успех сборной Китая на Олимпиаде в Пекине.

Теперь «феномен нони» доступен и для россиян. «Сок Нони» от компании «Эвалар» – это концентрированный природный сок нони с островов Полинезии. Добавляйте каждый день чайную ложку «Сока Нони» в стакан любимого сока или воды, и вы почувствуете прилив жизненных сил и энергии, а хорошее настроение и самочувствие станут вашими постоянными спутниками!



Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Павелецкой: Зацепинский вал, д. 14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д. 12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д. 1, корп. 1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр. 2; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; а также по тел. 995-03-03, 613-40-78; Санкт-Петербург аптечная сеть «Озерки» 603-00-00, а также по тел. 714-72-72, 380-91-28, 370-40-83, 273-69-92, 301-09-29, 430-61-30, 346-22-49, 592-33-55, 375-19-19, 574-07-06, 003; Астрахань 306-306; Барнаул 612-577; Благовещенск 513-333; Владивосток 404-404; Вологда 723-031; Екатеринбург 321-39-26, 383-61-42; Кемерово 539-090; Киров 571-571; Краснодар 255-78-04; Мурманск 238-233; Новокузнецк 725-368, 776-477; Омск 445-515; Оренбург 780-994, 773-749; Пермь 219-84-84; Ростов-на-Дону 273-81-10; Самара 952-82-11; Surgut 353-745; Тюмень 462-619, Ульяновск 521-432, 325-060; Уфа 223-05-66, 282-69-49; Челябинск 778-54-58, 267-50-00; Чита 324-970.

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

*По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни» Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

О чем сигналиит желудок

Гастрит

Почему возникает гастрит и как с ним справиться?	3
Эрозивный гастрит	6
Атрофический гастрит	7
Мучают изжога и боли в подреберье	8
Диета для проблемного желудка	10
Если кислотность понижена	13
Кориандр поможет	14
Попробуйте прополис	15

Язва желудка

Можно ли заразиться язвой?	15
Лекарство из живицы	17
Зачем нужен постельный режим ...	18
Обострения можно избежать	18
Целебный алоэ	19
Зарядка в постели	19
Мед — кладовая здоровья	20
Помидоры спешат на помощь	21
Чага одолеет язву	21

Холецистит

На что жалуется желчный пузырь	22
Почему возникает желчнокаменная болезнь?	24
Расставание с камнями	26
Правила первых суток	28
Ешьте мало, но часто	29
Как правильно провести тюбаж	30
Холециститом можно управлять	31

Панкреатит

Алкоголь и жирная пища — виновники панкреатита	32
Как распознать болезнь?	34
Массаж для поджелудочной	35
Мне помогла уха из щуки	35
Ешьте свеклу, но только вареную	36
Метеоризм замучил	37

Траволечение при хроническом панкреатите	38
--	----

Глава II

Проблемы сердца и сосудов

Атеросклероз

Двуликий холестерин	41
Как диетой затормозить образование бляшек	43
Остерегайтесь курения и стрессов	44
Преграда для атеросклероза	44
Сосуды под контролем	46
Витаминные настои	47
Гимнастика для сосудов	48
Мордовник наладит кровообращение	49

Гипертония

Гипертония — болезнь трудолюбивых	50
Проживите день с улыбкой	51
Как измерить давление в домашних условиях?	52
Лечение должно быть постоянным	53
Как избежать гипертонического криза	58
Рецепты долголетия	60
Меню гипертоника	61
Как обуздать гипертонию	62

Ишемическая болезнь сердца

Клеткам нужен кислород	63
Шунтирование и ангиопластика	65
Электrolечение	66
Какие лекарства выбрать	67
Не нагружайте сердце	68
Сердце и диабет	69
Как справиться с болью	70
Ишемия + варикоз	71
Пища лечит	72
Кофе для сердечника	73
Как укрепить сердце	74

Порок сердца

Почему возникают пороки сердца?	75
---------------------------------------	----

СОДЕРЖАНИЕ

Пролапс митрального клапана	78
Сердце давит	79
Ландышевые капли	80
Арифметика для сердца	80
Сокотерапия	81
Чем укрепить сердце	82
Целительный пустырник	82

Глава III

Если суставы под ударом...

Ревматоидный артрит

Виновики воспаления суставов ...	83
Как замедлить разрушение хряща	87
Выручили компрессы	88
Чего боится артрит	89

Артроз и остеопороз

Артроз начинается с боли	91
Сустав диктует свой устав	92
Болезнь по наследству	95
Артроз при диабете	96
Чем накормить суставы	97
Укрепляем мышцы гимнастикой	98
Как лечиться голубой глиной	99

Остеохондроз

Почему страдает позвоночник	102
Если пальцы не сгибаются	105
Травы против межпозвонковой грыжи	107
Сабельник и калган — помощники суставов	109
Дачный радикулит	110
Наш прострел везде поспел	111
Избавит от боли шиповник	112

**Следующий сборник —
«Наследственные заболевания», №4(64) —
поступит в продажу 2 апреля 2011 года.**

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке А. Вахромеев.

**«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 3 (63), март 2011 г.**

Подписные индексы: 16462,10813

Главный редактор Е.Н. ПОЛЯКОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

E-mail: zdorovy@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: reklama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54

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, 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 16 февраля 2011 г. в 10 часов

(по графику — в 10 часов).

Дата выхода в свет 5 марта 2011 г.

Тираж 111972 Заказ № 5154003. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,
603950, Нижний 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

О чем сигналиит желудок

Гастрит

Почему возникает гастрит и как с ним справиться?

Тяжесть в желудке, боли в подложечной ямке, легкое подташнивание, отрыжка, жажда — все эти неприятные ощущения указывают на гастрит. Откуда берется болезнь, как ее лечить?

На этот и другие вопросы отвечает кандидат медицинских наук, гастроэнтеролог, врач высшей категории Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

— Гастрит возникает из-за неправильного питания (еда всухомятку, вынужденное голодание) или это результат микробного заражения?

— Гастрит — одно из самых распространенных заболеваний органов пищеварения. Обычно этот собирательный термин объединяет целый ряд заболеваний верхних отделов

пищеварительного тракта: острый и хронический гастриты, гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь (ГЭРБ), функциональную диспепсию, язвенно-эрозивный гастродуоденит, язвенную болезнь желудка.

Очень часто причиной возникновения и развития заболеваний желудка является инфекция — болезнетворная бактерия хеликобактер пилори. Если от хеликобактера вовремя не избавиться, то болезнь плохо поддается лечению.

Но и неправильное питание (еда всухомятку, газированные напитки, вынужденное голодание, острая пища) может спровоцировать возникновение и развитие гастрита, а также вызвать обострение этого заболевания, которое протекало в организме в скрытой форме.

— Всегда ли гастрит сопровождается болью?

— Да, всегда. Первый признак острого гастрита — интенсивная, схваткообразная боль. При обострении хронического гастрита боль обычно возникает после приема пищи, болевые ощущения могут быть периодическими и не столь интенсивными.

— Может ли гастрит развиваться при пищевом отравлении?

— Да. Острый гастрит часто возникает из-за пищевого отравления или отравления химическими веществами. При этом возникают боль, тошнота, рвота.

Например, уксусная кислота вызывает ожог слизистой оболочки желудка. Опасны такие химические вещества, как бензин, керосин, нафталин, которые часто применяются при самолечении, а также концен-

трированные отвары и настои некоторых трав и т. д.

— Многие люди вынуждены принимать лекарства (иногда постоянно). Могут ли медикаменты вызвать гастрит?

— Да. Некоторые медикаменты, особенно при неправильном их употреблении (в превышающих норму дозах или слишком длительно), могут вызвать гастрит. Следует осторожно принимать гормоны, нестероидные противовоспалительные препараты (аспирин, индометацин, диклофенак и др.), цитостатики.

— Какие исследования надо пройти, чтобы поставить точный диагноз?

— Чтобы установить диагноз, больным назначают ФГДС (фиброгастродуоденоскопию) с гистологическим исследованием, а также исследование на наличие хеликобактера. Иногда приходится проводить pH-метрию желудка (определение кислотности желудочного сока) и УЗИ органов брюшной полости.

— Для чего нужно знать, повышена или понижена кислотность желудочного сока?

— Обычно больные сами ориентируются в уровне кислотности желудочного сока. При повышенном содержании кислоты часто возникает изжога (иногда болезненная). Для ее устранения назначают специальные лекарственные препараты антациды — маалокс, фосфалюгель, смекту. Многие люди пьют при изжоге молоко, но оно помогает не всем. Эфиры, белки и кальций молока стимулируют секрецию кислоты в желудке, и после временного облегчения изжога может усилиться.

Больным гастритом следует избегать пива, алкогольных и газированных напитков, так как они способствуют забросу кислоты из желудка в пищевод, что и вызывает неприятные ощущения во рту и жжение за грудиной.

При пониженной кислотности снижается моторика верхних и нижних отделов кишечника, что приводит к постоянным запорам. Нередко при этом возникает неприятный запах изо рта.

В любом случае нужно пройти специальное обследование, что позволит подобрать правильное лечение.

— Всегда ли острый гастрит переходит в хронический?

— Нет. Острый гастрит, который часто возникает при пищевых и прочих отравлениях, практически никогда не переходит в хронический.

— Какие продукты питания опасны при гастрите? Можно ли справиться с болезнью только при помощи диеты?

— При гастрите желательно не употреблять острые приправы и пряности, горчицу, соусы, кетчуп, уксус, грибы, копчености, консервы в томатном соусе, а также жареную и грубую пищу (пшенку, перловку, сырые овощи).

В период обострения болезни общее состояние больного ухудшаются не только алкогольные и газированные напитки, но и крепкий кофе без молока, концентрированные соки.

При помощи диеты и промывания желудка можно справиться только с острым гастритом при нетяжелом пищевом отравлении. Во всех дру-

гих случаях диета улучшает самочувствие, но не устраняет причину болезни.

— Считается, что тщательное пережевывание пищи само по себе может обеспечить лечебный эффект. Это действительно так?

— Безусловно. Хорошо прожеванная пища оказывает щадящее воздействие на слизистую желудка, к тому же она лучше подготовлена к дальнейшему перевариванию.

— Правда ли, что «желудочные» больные часто подвержены депрессии, или депрессия — причина гастрита?

— Именно депрессия, обусловленная особенностями современной жизни (хроническим стрессом, повышенными психоэмоциональными нагрузками и т. д.), часто приводит к развитию функциональных заболеваний желудочно-кишечного тракта, в частности, к функциональной диспепсии, ГЭРБ (гастроэзофагеальной рефлюксной болезни), которые в народе принято называть термином «гастрит».

— Излечим ли гастрит? Может ли он самостоятельно пройти?

— Да, большинство заболеваний желудка на сегодняшний день излечимы, если медикаменты подобраны правильно и пациент соблюдает назначения врача.

Сам по себе гастрит не излечивается. Исключение составляет лишь нетяжелый, острый гастрит в случае пищевых отравлений, который может пройти без приема специальных препаратов.

Дарья ПОНОМАРЕВА.

Эрозивный гастрит

Мне бы хотелось подробнее узнать о своем заболевании: эрозивном гастрите. Мучаюсь от сильных болей, не могу есть ничего острого. Что это за болезнь, отчего возникает и как лечится?

Н.И.З., Нижний Новгород.

На письмо отвечает врач-гастроэнтеролог Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

Эрозивное поражение желудка, или эрозивный гастрит, относится к достаточно распространенным заболеваниям органов пищеварения. Эрозивные гастриты бывают острые и хронические.

Острый эрозивный гастрит — это поверхностное поражение слизистой оболочки желудка. Развивается он очень быстро, особенно при стрессах.

Хронический эрозивный гастрит — это множественные эрозии слизистой оболочки желудка на разных стадиях заживления.

При остром эрозивном гастрите пациент жалуется на дискомфорт в верхней части живота. Первый серьезный признак заболевания — кровь в желудочном содержимом, придающая калу черный цвет и вязкую консистенцию.

При хроническом эрозивном гастрите пациентов беспокоят легкая тошнота, изжога, отрыжка, снижение аппетита, неприятные ощущения в области желудка. Иногда боли могут быть достаточно сильными и появляются после еды или натощак.

Эрозивный гастрит чаще возникает из-за наличия в организме

микроба пилорического хеликобактера. Реже это заболевание могут вызвать аутоиммунный, лекарственный (например, при длительном использовании аспирина), химический гастриты.

Для постановки точного диагноза необходимо проконсультироваться у гастроэнтеролога и провести фиброэзофагогастроскопию, гастропанель, исследование на хеликобактер.

Лечение острого эрозивного гастрита проводится в отделении интенсивной терапии.

Пациентам с диагнозом «хронический эрозивный гастрит» требуется систематическое врачебное наблюдение и лечение. В период обострения такие больные должны обязательно соблюдать строгую диету. Исключаются острые, соленые, маринованные, жареные продукты, жирные сорта мяса и рыбы, консервы, кофе, мясные, рыбные, грибные бульоны, лук, редька, редис, бобовые, капуста. Пищу готовят в отварном, тушеном, полужидком виде. Нужно ограничивать употребление углеводов (сладостей, свежего хлеба и хлебобулочных изделий).

Лечение эрозивного гастрита зависит от причины его возникновения.

Если эрозии появились, например, в результате инфекции, то в первую очередь проводится терапия основного заболевания антибиотиками и назначаются симптоматические средства (антациды, блокаторы кислоты и др.).

Эрозивный гастрит, вызванный нестероидными противовоспалительными препаратами, лечат от-

меной этих лекарств или заменяют их менее агрессивными.

При эрозивном гастрите нужно обязательно принимать антисекреторные препараты, ингибиторы протонной помпы и, возможно, препараты субцитрата висмута.

Лекарства должен назначать лечащий врач.

В случае несвоевременного лечения могут появиться язвы желудка, кровотечения, анемия, аллергические реакции и прочее.

Атрофический гастрит

Давно страдаю болезнями желудка и желчного пузыря. Желчный пузырь увеличен. Некоторое время назад после очередного осмотра поставили диагноз: атрофический гастрит и бескаменный холецистит. Назначили лечение: диета, энзистал, панкреатин, холензим, комплекс трав. Все это я постоянно принимал, но результата почти нет.

Есть ли еще какие-то эффективные лекарства от моих болезней? Я не пью и не курю.

Алексей, Владимирская область.

На вопрос отвечает врач-гастроэнтеролог Ирина Владимировна СЕНЧЕНКО.

На сегодняшний день существует немало препаратов, которые могут улучшить ваше состояние. Главное условие — принимать их в комплексе, чтобы восстановить нарушенные функции пищеварения.

В лечении атрофического гастрита применяют препараты, повышающие кислотность желудочного сока:

желудочный сок, ацидин-пепсин (при условии, что нет эрозии желудка).

Как правило, при атрофическом гастрите наблюдается снижение функции поджелудочной железы, поэтому курс лечения дополняют ферментами.

Снижение кислотности желудочного сока приводит к нарушению

всасывания витамина В₁₂, который необходим для нормального кроветворения, поэтому нужно дополнительно принимать этот витамин.

С противовоспалительной целью употребляют настой из листьев подорожника, ромашки, мяты, зверобоя, валерианы (1 ст. ложка смеси трав на стакан кипятка). Принимают по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в сутки до еды в течение 3–4 недель.

Хорошо себя зарекомендовал препарат плантаглюцид, который изготавливается из листьев подорожника. Принимают его по 1 ч. ложке, растворив в небольшом количестве воды, 3–4 раза в день за 30 минут до еды в течение 3–4 недель.

Для восстановления слизистой оболочки желудка используют никотиновую кислоту (1%-ный раствор

внутримышечно по 3–5 мл в течение 20 дней), а также поливитамины.

Качество жизни повышает специальная диета. Так, дробное питание (5–6 раз в день) помогает регулярно опорожнению желчного пузыря и протоковой системы.

Из рациона исключают алкогольные напитки, газированную воду, приправы, копченые, жирные и жареные блюда, так как они могут вызывать спазм. Рекомендуется принимать мотилиум или координакс по 1 таблетке 3 раза в день за 15 минут до еды.

В качестве вспомогательного лечения, для защиты клеток печени, применяют гепатопротекторы — например, карсил, гепабене (по 1 капсуле 3 раза в день, курс лечения — 2–3 недели).

Мучают изжога и боли в подреберье

Мне 33 года. Я болею уже третий год.

Диагноз: дискинезия желчевыводящих путей, гастрит с повышенной кислотностью (мучает изжога).

Меня интересует, что такое уплотнение стенок внутрипеченочных протоков, уплотнение стенок желчного пузыря и зернистая структура поджелудочной железы. Чем это в дальнейшем может грозить и как нормализовать подобное состояние?

Дело в том, что после родов я располнела.

Решила похудеть и несколько лет я не ела после 16 часов. Был большой перерыв между приемами

пищи. Потом меня вообще стало тошнить после еды. Появились боли в правом и левом подреберьях.

Сейчас я пью желчегонные травы: ромашку, бессмертник, кукурузные рыльца, душицу, березовые почки, зверобой. Может быть, вы могли бы порекомендовать что-то еще из лекарственных препаратов и народных средств? Также хотела бы знать: можно ли при повышенной кислотности пить кефир?

С.А. БАРАНОВА, Псковская область.

Консультирует врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА.

Уплотнение стенок внутрипеченочных протоков и стенок желчного пузыря, а также зернистая структура поджелудочной железы — это следствие хронического воспалительного процесса и дистрофических изменений в органе из-за неправильного питания. В дальнейшем это может привести к образованию камней в желчном пузыре, приступам желчной колики, когда камень закупоривает желчевыводящие протоки.

Если вам помогают желчегонные травы, значит, у вас есть застой желчи. Нарушению оттока желчи способствуют малоподвижный образ жизни, опущение органов брюшной полости, беременность, редкие, но обильные приемы пищи.

Продолжайте принимать желчегонные травы и уделите особое внимание диете.

Вам следует питаться 4–5 раз в день, причем принимать пищу надо в одни и те же часы, так как организм привыкает к определенному режиму. В установленное для еды время

пищеварительные железы начинают выделять соки, и пища лучше усваивается.

В период резкого обострения в первые 1–2 дня нужно пить только жидкость в теплом виде (некрепкий сладкий чай, соки из фруктов и ягод, разведенные водой, отвары шиповника, минеральную воду боржоми) небольшими порциями до 3–6 стаканов в день; можно съесть несколько сухариков.

По мере улучшения состояния и уменьшения боли начинайте понемногу есть сначала щадящую пищу: слизистые и протертые супы, каши (манную, овсяную, рисовую), кисели, желе, муссы. Далее подключайте нежирный творог, нежирную отварную рыбу, протертое мясо, белые сухари.

Полезно проводить 1–2 разгрузочных дня в неделю:

◆ творожно-кефирный день (900 г кефира на 6 приемов, 300 г творога на 3 приема и 50–100 г сахара);

◆ арбузный или виноградный день (2 кг спелого арбуза или винограда распределяют на 6 приемов);

◆ фруктовый день (1,5–2 кг зрелых яблок на 6 приемов, особенно при склонностях к гнилостным процессам в кишечнике).

Кефир вам пить можно, противо-

показаний нет. Не рекомендуются пиво, напитки алкогольные, газированные, холодные. Особенно опасно сочетание алкогольных напитков и жирных блюд.

Диета для проблемного желудка

При хроническом гастрите с нормальной или повышенной секрецией желудочного сока (кислотностью), при язве желудка и двенадцатиперстной кишки назначается следующая диета.

В приготовлении блюд запрещается использовать мясные, рыбные и грибные крепкие бульоны, консервированные овощи, а также овощи, богатые эфирными маслами, глюкозидами (редис, редьку, петрушку, сельдерей, репчатый лук) и грубой клетчаткой (огурцы, бобовые, белокочанную капусту). В меню должны входить морковь, свекла, тыква, кабачки, цветная капуста. Все овощные блюда подают протертыми.

Нужно отказаться от ягод и фруктов кислых сортов, содержащих большое количество клетчатки (абрикосов, винограда, слив), сухофруктов (чернослива, изюма, инжира), сдобного теста и пирогов.

Допускается приготовление супов с мелко нарезанными, хорошо разваренными продуктами (овощами, крупами, макаронами). Овощи для супов не пассеруют, а закладывают сырыми в бульон.

Вторые блюда и гарниры готовят в

отварном или протертом виде, чтобы не образовывалась грубая корочка на поверхности. Мясо тщательно отделяют от пленок и сухожилий, у рыбы удаляют кожу. Большинство блюд из этих продуктов готовят рублеными (котлеты, биточки, бифштексы, пудинги, суфле парового приготовления). Яйца едят всмятку или в виде паровых омлетов и суфле.

Исключаются продукты с острым и соленым вкусом. Отдают предпочтение вегетарианским супам и соусам, приготовленным из бульонов (за исключением овощных отваров) и томата. Соусы можно заменить маслом или свежей некислой сметаной. Кисели, желе, муссы готовят из некислых ягод и фруктов, сухофрукты используют протертыми.

НА ЗАМЕТКУ

- ◆ Овощи, сваренные в кожице, легче очищаются в горячем виде.
- ◆ Морковь можно считать готовой через 20–30 минут с момента закипания. Целый картофель варится 25–35 минут в зависимости от размеров клубней. Капуста припускается в воде, а затем тушится в течение 30–45 минут.

◆ Свекла среднего размера варится чуть больше 1 часа, после чего обдается холодной водой. Зараженную вредителями или гусеницами цветную капусту погружают в подсоленную воду на 5–10 минут.

Овощи хранят в прохладном затемненном месте, так как свет и солнечные лучи разрушают содержащийся в плодах каротин (провитамин А).

Даже имея ограничения в питании, можно готовить сытные и оригинальные блюда.

ЗАКУСКА ТВОРОЖНО- КАРТОФЕЛЬНАЯ

110 г отварного картофеля пропускают через мясорубку, добавляют **6** яичных желтков, **100 г** творога, **3 г** тмина, соль. Все хорошо перемешивают.

Подготовленную массу лепешкой выкладывают на влажную полотняную ткань и обсыпают 50 г тертого сыра и при помощи ткани скатывают в виде рулета. Затем массу заворачивают колбаской в эту ткань и, туго стянув концы, кладут под пресс в холодильник на 2 часа.

Закуску подают, нарезав пластинками. Оформляют соломкой из листьев салата, добавляют оливковое масло.

В заключение хочу посоветовать несколько блюд по рецепту жены Льва Толстого — Софьи Андреевны.

СОУС ИЗ СМЕСИ ОВОЩЕЙ

Нарезают **1** морковь, **3–4** картофелины и **1** свеклу мелкой соломкой. В **50 г** растопленного

сливочного масла кладут мелко рубленную **зелень петрушки** и подготовленные овощи.

Ставят на огонь, закрыв крышкой, через 5 минут добавляют нашинкованный **репчатый лук**, **полстакана бульона** и **немного сахара**. Тушат до готовности.

Подают как самостоятельное блюдо или как гарнир к отварному мясу, рыбе, птице, предварительно посыпав рубленой зеленью.

САЛАТ «ДУШЕЧКА»

Берут **1** натертую вареную свеклу, **1–2** сырые морковки, **1–2** яблока зимних сортов, **1** среднюю редьку, **300 г** нашинкованной свежей капусты, **1** луковичку, **1–2** маринованных огурца (можно заменить свежими), соль и перец по вкусу. Все перемешивают, заправляют сметаной и украшают веточкой зелени.

Заметьте, что в те далекие времена все было просто и оригинально, без всяких излишеств. В здоровой пище — здоровый дух.

При гастрите с пониженной кислотностью, а также при хронических заболеваниях кишечника назначается следующая диета.

Лечение заболеваний пищеварительной системы должно быть комплексным и включать медикаменты, фитотерапию, лечебное питание (последнему отводится первостепенное значение).

Больным следует отказаться от квашеной и соленой пищи, продуктов с грубой клетчаткой, сдобных пирогов, кислых ягод и фруктов.

Блюда и гарниры лучше употреблять в отварном или протертом

виде, хотя допускаются обжаривание и запекание изделий, но без панировки. Овощи для супов не пассеруют, а закладывают в бульон сырыми. Разрешены также неострые соусы (сметанные, белые, с лимонным соком, на грибных отварах).

Пища должна быть полноценной, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Рекомендуют следующие продукты и блюда:

— хлеб пшеничный, белые сухари, несдобное сухое печенье;

— закуски — неострые сыры, нежирные ветчину и колбасы, вымоченную в воде сельдь, паштет из печени индейки, говядины;

— супы (некрепкие) на мясном, курином и рыбных бульонах, на овощных отварах с крупами, макаронными изделиями, мелко рублеными или протертыми овощами;

— вторые горячие блюда из нежирных сортов мяса и птицы в виде рубленых изделий;

— мясо и птицу в отварном, тушеном, жареном без панировки виде;

— блюда из нежирных сортов рыбы: отварной, припущенной, заливной, на пару.

Меню заметно обогатят блюда, приготовленные по следующим рецептам.

САЛАТ «ДЕСЕРТНЫЙ»

3 моркови среднего размера, 3 яблока, 2 ст. ложки изюма, 20 г сгущенного молока.

Изюм замачивают в кипяченой воде на 30 минут. Свежую морковь и очищенные яблоки натирают или нарезают мелкой соломкой.

Затем все ингредиенты укладывают горкой на листья салата, поливают сгущенным молоком и украшают веточкой мяты.

СЫР ИЗ ДИЧИ, ПТИЦЫ

Филе отварной птицы или дичи пропускают дважды через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют тертый **сыр** (твердый неострый) и **сливочное масло**. Все тщательно перемешивают.

Заправляют **мадерой** или другим не слишком кислым вином, **бульоном** от птицы и снова перемешивают. Наполняют смесью подготовленные формочки или креманки и убирают в холодильник на 1–1,5 часа.

Полученный сыр выкладывают на тарелку, украшают зеленью, листьями салата, цветной отварной капустой.

РЫБНЫЙ СУП ПО-ЧЕРНОВИЦКИ

65 г свежей рыбы, 20 г моркови, 40 г репчатого лука, 10 г петрушки, 80 г отварной вермишели, 30 г свежих помидоров, 20 г сливочного масла, перец горошком, лавровый лист, зелень, соль.

Филе нежирной рыбы нарезают, заливают холодной водой, добавляют измельченные репчатый лук, морковь, корень петрушки. Доводят до кипения и, периодически снимая пену, варят до готовности.

За 5 минут до окончания варки добавляют сваренную отдельно в подсоленной воде вермишель, а также специи, сливочное масло и ломтики свежих помидоров. При подаче посыпают рубленой зеленью.

В. ЗУЙКОВ, Оренбург.

Если кислотность понижена...

При пониженной кислотности желудка попробуйте воспользоваться следующими рецептами.

◆ 2 кг **капусты белокочанной**, 0,5 кг **яблок кислых сортов**, 0,5 кг **смородины черной** (красной) пропустите через мясорубку и в стеклянной посуде поставьте в темное теплое место. Начиная бродить капусту отожмите через 2 слоя марли и ешьте по 100 г 3 раза в день за 10 минут до еды.

◆ За 30 минут до завтрака принимайте **оливковое масло**, начиная с ½ ч. ложки, и постепенно доведите до 1 ст. ложки.

◆ А вот как лечили гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока в старину.

Наполните доверху три 3-литровые банки **ягодами калины**, залейте родниковой или кипяченой водой, настаивайте при комнатной температуре 10 дней, затем перенесите в прохладное место.

Принимайте настой по четверти стакана 3 раза в день до еды. Выпив настой из 1-й банки, заполните ее вновь водой и продолжайте лечение настоем из 2-й банки, потом из 3-й. Банки с калиной снова заполняйте водой и продолжайте лечение, пока калина не отдаст все соки. После лечения кислотность приходит в норму.

При гастрите с пониженной кислотностью дадут хороший эффект такие рецепты.

◆ 0,5 кг **красной рябины** засыпьте 300 г сахара, перемешайте, настаи-

вайте 5 часов, прокипятите 30 минут, охладите и принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

◆ Пейте **молочную сыворотку** вместо воды ежедневно в течение трех месяцев.

◆ Смешайте **траву полыни горькой** (4 части) и **траву тысячелистника обыкновенного** (1 часть). Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

◆ Боли в желудке снимет такой состав.

1 ст. ложку **травы Melissa** и 1 ст. ложку **цветков ромашки** залейте 0,5 л кипятка в термосе, настаивайте ночь, процедите и пейте по стакану 2–3 раза в день до еды.

◆ На завтрак полезно съесть 1–2 протертых **яблока**, 200–300 г сырой **тыквы** и четверть стакана разбавленного **сока лимона** (1:2) с 1 ч. ложкой **меда**. После такого завтрака нельзя ни есть и ни пить 3–4 часа.

**Л. РОЗАНОВА, г. Инза
Ульяновской области.**

◆ При гастрите с пониженной кислотностью (вне обострения) за 20–30 минут до еды полезно принять четверть стакана теплой **кипяченой воды** с ½ ч. ложки **меда** (медовую воду).

При нулевой кислотности в медовую воду добавляют по 1 ст. ложке сока листа подорожника и отвара сухих листьев малины (1 ст. ложка

листьев на стакан кипятка, настаивать час).

◆ **Полезны напитки из ягод облепихи и шиповника**, а также свежие и сушеные **абрикосы** и **абрикосовый сок**. Прием любых перечисленных средств за 30 минут до еды обеспечивает стимуляцию желудочной секреции и повышение кислотности желудочного сока.

◆ **Ягоды брусники**, заготовленные с осени, заливают холодной кипяченой водой. Пить эту воду следует в течение зимы по четверти стакана за 20–30 минут до еды. С апреля можно есть сами ягоды по 1 ч. ложке перед едой.

◆ Кислотность можно повысить, употребляя мясистые сорта **винограда**. Для этого нужно съедать по 100–150 г за 20 минут до еды.

◆ Хороша при гастрите **фасоль**, из нее делают начинку для пирожков и вареников, добавляют в супы, винегреты, салаты.

◆ Осенью и зимой готовят пюре из протертой свежей **репы** с растительным маслом.

◆ **Лимонник китайский** повышает пониженную кислотность и понижает повышенную. 2 г порошка семян лимонника достаточно для однократного приема в течение дня.

◆ Можно приготовить **сок из плодов лимонника** и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день через 20 минут после еды. Положительный эффект наступает через 40 минут, действие лимонника продолжается до 5 часов. Помимо нормализации кислотности ягоды лимонника устраняют боли в желудке.

◆ Повышает кислотность спиртовая настойка незрелых **грецких орехов**. 10–15 орехов тонко нарезают, заливают 0,5 л водки и настаивают в стеклянной банке, плотно закрыв крышкой, при комнатной температуре в течение 14 дней. После чего процеживают и принимают 3 раза в день после еды по 1 ст. ложке, разводя в половине стакана воды. Ореховая настойка прекрасно снимает боли в желудке.

Н. АЧКАСОВА,
Республика Адыгея.

Кориандр поможет

Мне идет 49-й год, с 7 лет меня бабушка научила различать лекарственные растения. Я всю жизнь записываю и изучаю рецепты травников, монахов.

У меня **гастрит с повышенной кислотностью**. Мне один знахарь посоветовал лечиться корнем аира. Да к тому же я встречал в газетах

подтверждение, что аир применяется при гастрите с повышенной кислотностью. И вот однажды во время приступа я сделал лекарство из аира и выпил. Думал, что от боли сойду с ума. Только мел и сода помогли мне избежать больничной койки. Я тогда не мог понять, в чем же дело. И только когда прочитал

«Полную энциклопедию лекарственных растений» под редакцией отца и сына Кортиковых, узнал, что аир способен повышать кислотность желудка сока.

Спустя 40 лет исканий я нашел средство лечения гастрита с

повышенной кислотностью. Это **кориандр**. Перед едой размешайте чайную ложку порошка кориандра в стакане теплой воды и выпейте, желудок вам скажет «спасибо».

Н. ДАРАГАН,
Сумская область, Украина.

Попробуйте прополис

Хорошее болеутоляющее и противовоспалительное действие при хроническом гастрите оказывает прополис.

Его применяют в виде спиртового 20%-ного раствора по 40–60 капель. Прополис разводят водой в чашке молока и принимают 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3–4 недель.

Прекрасно помогает маточное молочко пчел (12–15 г на курс лечения) и цветочная пыльца (по 2 ст. ложки в день).

Подобное лечение можно чередовать с травяными отварами и соками.

Язва желудка

Можно ли заразиться язвой?

Трудно себе представить человека, у которого никогда не было проблем с желудком. Традиционно считалось, что неправильным питанием и вредными привычками больные сами доводят себя до язвы. Однако не так давно ученые открыли, что язвенная болезнь имеет инфекционное происхождение, а также наследственную предрасположенность.

Об этом заболевании рассказывает гастроэнтеролог высшей категории Алла Борисовна ИЛЬИЧЕВА.

— Оказывается, главная причина развития язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки — присутствие в организме пилорического хеликобактера (микроба, паразитирующего на слизистой оболочке желудка). Насколько распространена эта инфекция?

— На сегодняшний день пилорическим хеликобактером инфицировано около 80% жителей нашей страны. Заразиться им можно через пищу, при поцелуе, при использовании людьми одной и той же посуды, предметов личной гигиены, а также этот микроб передается человеку от домашних животных.

80% язв двенадцатиперстной кишки и 50% язв желудка связано с паразитированием в организме пилорического хеликобактера. Эта бактерия прикрепляется к слизистой оболочке желудка, оказывая на нее разрушающее действие. Так возникают язвенная болезнь и атрофический гастрит, которые могут стать причиной развития злокачественной опухоли.

— Почему успешно вылеченные язвы возвращаются?

— Потому что причина не устранена. В итоге язвы, для лечения которых применялись обычные препараты, в 30% случаев возникают вновь. И поэтому на сегодняшний день лучшим способом борьбы с язвенной болезнью является метод эрадикации (уничтожения) пилорического хеликобактера.

Эрадикационная терапия представляет собой лечение по специальным схемам двумя антибиотика-

ми и противокислотным препаратом. Этот метод рассчитан не столько на заживление язвы, сколько на причину ее возникновения. Избавляясь от паразитирующего микроба, мы тем самым проводим профилактику осложнений язвенной болезни (желудочное или кишечное кровотечение, прободение — образование отверстия в пораженном органе, раковое перерождение язвы).

С введением эрадикационной терапии снизилось количество проводимых операций на желудке по поводу язвенной болезни. Ведь раньше, если язва не заживала, отрезали $\frac{2}{3}$ желудка. Но даже хирургическое вмешательство не избавляло пациента от повторного возникновения язвы. Желудок удаляли, и человек становился инвалидом, а повторяюсь, причина язвенной болезни не была устранена.

При грамотно проведенном эрадикационном лечении повторного возникновения язвы практически нет.

— Известно, что длительный стресс дает толчок к развитию язвы. Неужели она может образоваться в течение нескольких часов?

— Да, это так. Весь организм реагирует на стрессовую ситуацию, в том числе и желудок. Очень часто язвы развиваются у людей, перенесших инфаркт миокарда, сильные ожоги и т. д. Патологические процессы, которые провоцирует стресс, быстро ведут к осложнениям язвенной болезни.

— А может ли язва протекать скрыто, без симптомов?

— Да, если пациент принимает нестероидные противовоспалительные средства (диклофенак, ибупрофен и т. д.). Дело в том, что эти препараты действуют на организм обезболивающе, но в то же время их прием ведет к изъязвлению слизистой оболочки желудка. Пациент не чувствует возникновения и развития язвы и сталкивается уже с ее осложнениями (например, кровотечением).

Поэтому при лечении нестероидными противовоспалительными препаратами необходимо учитывать факторы риска: пожилой возраст, наличие язвенной болезни, прием антикоагулянтов (препаратов, разжижающих кровь) и кортикостероидов (гормонов), заболевания сердечно-сосудистой системы и печени, злоупотребление алкоголем, курение. В этих случаях пациентам в качестве профилактики назначают противоязвенные препараты.

— Многие люди следуют определенным диетам. Могут ли ограничения в пище привести к язве?

— Самым опасным считается голодание. Длительный отказ от

пищи ведет к изъязвлению слизистой оболочки кишечника. А вот резкое похудание (более 5 кг в неделю) является причиной образования камней в желчном пузыре.

Питание, как известно, должно быть разнообразным и сбалансированным.

— Можно ли с помощью лечебного питания избавиться от язвы полностью?

— Если не пилорический хеликобактер является причиной язвенной болезни, то лечебная диета помогает ускорить процесс заживления слизистой оболочки желудка.

Наш организм способен быстро восстанавливать разрушенные ткани и самостоятельно справляться с язвенными поражениями. Но множество рубцов на слизистой оболочке ведет к ее деформации и сужению выходного отдела желудка. В этом случае требуется операция.

Поэтому так необходимо выявить и устранить причину возникновения язвенной болезни.

Евгения ПОЛЯКОВА.

Лекарство из живицы

Можно ли язву желудка лечить живицей (смолой кедра, ели, сосны)? Как ее использовать и в каких количествах?

На вопросы отвечает кандидат медицинских наук Татьяна Михайловна КОНЫШКИНА.

Лечению живицей поддаются такие заболевания желудочно-кишечного тракта, как колиты, ана-

цидные (с пониженной кислотностью) гастриты, холециститы, энтероколиты.

Чтобы приготовить лекарство из живицы, надо 20 г смолы растворить в 100 мл оливкового масла, настоять в темном месте 10 дней. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта первые 5–6 дней следует принимать по 5–6 капель живицы утром натощак за 15 минут до еды. При хорошей переносимости дозу можно увеличить до 10 капель при трехразовом приеме.

Живицу лучше принимать в следующие промежутки времени: с 7 до 9 часов, с 12 до 13 часов, с 18 до 20 часов. Продолжительность лечения 30–35 дней. Надо провести 2–3 кур-

са, чтобы восстановить нормальную микрофлору.

При повышенной кислотности живица может плохо переноситься, так же как и при заболеваниях почек и печени. Поэтому язву лечат живицей только при пониженной кислотности.

Живицу можно использовать при лечении ангины (капать 5–6 капель такого же масляного раствора на миндалины или смазывать их накрученной на палочку ваткой, пропитанной препаратом). Процедуру следует повторять каждые 5–6 часов.

Зачем нужен постельный режим

При обострении язвы желательно большую часть времени проводить в постели, вставая лишь для приема пищи, посещения туалета и выполнения гигиенических процедур.

Такой режим ускоряет заживление язвы, способствует исчезновению воспалительных явлений в слизистой оболочке, улучшает состояние. Когда человек лежит в постели, то есть находится в горизонтальном положении, кровоснабжение внутренних органов улучшается в несколько раз. В результате к желудку активно доставляется дополнительное количество питательных веществ, кислород, необходимый для дыхания тканей, биохимические вещества, ускоряющие заживление язвы.

Обострения можно избежать

Любая болезнь имеет свою цикличность, при язвенной она особенно хорошо выражена.

У здорового человека в ночное время секреция желудочного сока снижается. У язвенника — с точ-

ностью до наоборот. Вот почему пациенты, страдающие язвенной болезнью, жалуются преимущественно

на ночные желудочные боли. Для «скорой» это самое горячее время. А для гастроэнтерологов — великопечная возможность эти самые ночные сбои предупредить. Согласно с биоритмами организма, врачи научились не только ставить диагноз и предугадывать время обострения, но и гораздо эффективнее его лечить.

Назначив пациенту прием лекарства на то время, когда его организм наиболее к этому препарату восприимчив, медики добиваются хорошего результата. Да и дозы лекарств используют значительно меньше, снижая риск побочного действия. Благодаря грамотному и своевременному лечению язва рубцуется за 21–28 дней.

Целебное алоэ

При язвенной болезни желудка выдерживаю на нижних полках холодильника 5-летнее алоэ, предварительно завернув его в черный пакет, чтобы не попадал свет.

Через 3 дня алоэ измельчаю, добавляю растопленный свиной или гусиный жир, кагор или любое сухое вино (на 5 крупных листиков алоэ — 3 ст. ложки жира и 3 ст. ложки вина).

Принимаю средство по 1 ст. ложке 2 раза в день.

Л. МАРКОВА, Забайкальский край.

Зарядка в постели

Несложный комплекс упражнений рекомендуется выполнять страдающим язвенной болезнью желудка в периоды между обострениями, лежа в постели.

◆ Лежа на спине, сомкнутые ноги вытянуть, руки — вдоль туловища. Одновременно сгибать и разгибать пальцы рук и ног. Повторить 6–8 раз.

◆ Лежа на спине, руками опереться на локти, стопы — перпендикулярны полу. Одновременно опустить кисти и стопы, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

◆ Лежа на спине, руки вытянуть

вдоль туловища. Согнуть руки в локтях и выпрямить. Повторить 4–6 раз в среднем темпе.

◆ Лежа на спине, ноги — на ширине плеч, руки вдоль туловища. Развести носки в стороны, затем соединить, стараясь, чтобы ноги полностью поворачивались от бедра внутрь и наружу. Повторить 4–6 раз.

◆ Лежа на спине, ноги — вместе. Поднять плечи вверх — вдох, опустить — выдох. Повторить в медленном темпе 3 раза.

◆ Лежа на правом боку, руки вытянуть вдоль туловища. Отвести

прямую левую ногу в сторону, затем вернуться в исходное положение. Перевернуться на левый бок и проделать то же на левом боку. Повторить по 4–6 раз на каждом боку.

◆ Лежа на животе, ноги вытянуть, руки — вдоль туловища. Сгибать и разгибать ноги в коленях. Так 6–8 раз в среднем темпе.

◆ Встать на четвереньки. Выпрямиться и встать на колени, вернуться в исходное положение. Повторить 2–4 раза.

◆ Лежа на спине, ноги согнуть в коленях, стопы — у ягодиц. Развести колени — вдох, соединить — выдох. Повторить 2–4 раза.

◆ Лежа на спине, согнуть ноги, упор на локтях. Поднять таз, опустить. Повторить 2–4 раза в медленном темпе.

◆ Лежа на спине, ноги вытянуть. Сделать одновременно круговые движения кистями рук и стопами ног 4–6 раз в правую и левую стороны.

Мед — кладовая здоровья

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта мед воистину творит чудеса.

При гастрите с повышенной кислотностью употреблять мед лучше за 1,5–2 часа до еды. 30–35 г меда растворяют в стакане теплой кипяченой воды, пьют медленными глотками.

Хороший эффект дает прием меда с теплым отваром трав. Для этого смешивают по 20 г семян льна, корней солодки, цветков липы, травы мяты перечной. Затем 2 ст. ложки измельченного сбора заливают 0,5 л кипятка, держат на огне 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают.

Растворяют 1 ст. ложку меда в стакане полученного отвара. Принимают в теплом виде по 100–140 мл 3 раза в день за 1,5 часа до еды. Курс лечения — 2 месяца.

При гастрите с пониженной кислотностью 500 мл меда смешивают с 500 мл сока подорожника и держат на слабом огне в течение 20 минут.

Охлажденную смесь принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

При плохом пищеварении, гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки 2 стакана измельченных листьев алоэ смешивают с $\frac{3}{4}$ стакана меда (или стаканом сахара). Настаивают 3 дня в темном месте, после чего добавляют в смесь стакан красного виноградного вина и настаивают еще сутки.

Принимают по 1 ст. ложке полученного средства 2–3 раза в день перед едой в течение 1–2 месяцев.

Для скорейшего заживления язвы желудка и двенадцатиперст-

ной кишки 1 десертную ложку сушенцы заливают стаканом кипятка, держат на огне 3–4 минуты, дают настояться в течение 40 минут. В конце кипячения добавляют 1 ч. ложку меда.

Принимают по четверти стакана 3–4 раза в день за 1 час до еды.

Курс длится 1,5 месяца. Повторяют лечение через месяц.

Помните, что мед противопоказан при аллергии и кандидозе — грибковом поражении слизистых оболочек.

Н. ЛОБАЧЕВА,
Витебская область.

Помидоры спешат на помощь

Летом, когда на грядках появляются спелые грунтовые помидоры, готовят лекарство против язвы двенадцатиперстной кишки.

Помидоры моют, обдают холодной кипяченой водой, укладывают в банку или кастрюлю с темными стенками, заливают центробежным (извлеченным из сот) густым медом и ставят в холодильник.

Как только твердые помидоры обмякнут (превратятся в мешочки, наполненные мякотью), а густой мед выстоится в приторно-сладкую водичку, средство считают готовым.

Медовую жидкость принимают каждое утро натощак по 1 ст. ложке.

Через месяц дозу можно увеличить до 2–3 ст. ложек. Как только средство закончится, помидоры съедают.

Во время лечения необходимо 1 раз в день выпивать 1 белок свежего куриного яйца.

Питание при этом должно быть диетическим: можно есть бульон с овсяными хлопьями или толокном, из мясных блюд — пропущенную дважды через мясорубку нежирную говядину в виде котлет и фрикаделек, приготовленных на пару. Все малосольное и без перца.

Следует отказаться от алкоголя и курения.

Н. КУЗНЕЦОВА, г. Кулебаки
Нижегородской области.

Чага одолеет язву

Рецепт, о котором хочу рассказать, я проверила на себе, и он мне помог справиться с язвой желудка.

Это лекарство нужно принимать на голодный желудок утром, а потом обязательно полежать.

Рецепт: берут полстакана чаги, 2 сырых яйца (желательно свежих), 1 ст. ложку меда, маленький кусочек сливочного масла. Все компоненты смешивают и хорошо растирают.

Л. ВИНОГРАДОВА, г. Медвежье-горск, Республика Карелия.

Холецистит

На что жалуется желчный пузырь

Нередко случается так, что после сытного обеда с обилием жирной пищи мы испытываем ноющие боли в правом боку, отрыжку, тошноту, тяжесть под ложечкой. Объяснения такому состоянию, как правило, просты: не надо много есть. На самом же деле подобные недомогания означают приступ холецистита.

О заболевании рассказывает главный гастроэнтеролог Нижнего Новгорода Елена Анатольевна КИЗОВА.

— Как известно, организм — это взаимосвязанная система. Какие сбои должны произойти, чтобы развилось воспаление желчного пузыря (холецистит)?

— Существуют два вида хронического холецистита: бескаменный холецистит и калькулезный (с камнями в желчном пузыре). Кроме того, холецистит может быть острым и хроническим, протекать волнообразно, с периодами обострений.

Достаточно часто причиной холецистита являются бактериальные инфекции, возбудители которых заносятся с кровью или лимфой из других органов, уже вовлеченных в воспалительный процесс. А также холецистит могут вызвать паразиты (лямблии, аскариды), попадающие в желчный пузырь.

Хронический бескаменный холецистит возникает очень редко (в 10%

случаев), а в основном холецистит связан с образованием камней или двигательными нарушениями желчевыводящих путей.

Камни образуются из-за нарушения состава желчи: в ней появляется больше, чем нужно, холестерина и уменьшается количество желчных кислот. В этом виновны ожирение, беременность, быстрое похудание, алкоголь, злоупотребление жирной и углеводистой пищей.

Но бывает и так, что нарушается двигательная активность желчевыводящих путей. Подобные сбои связаны с сопутствующими заболеваниями печени, поджелудочной железы, желудка, двенадцатиперстной кишки и даже с психоэмоциональными перегрузками, хроническим стрессом.

— Можно ли самостоятельно определить приступ холецистита и помочь себе?

— Боли при холецистите в чистом виде случаются сравнительно редко (обычно холецистит надевает маску других заболеваний). Чаще всего такие пациенты жалуются на отсутствие аппетита, неприятные ощущения во рту, тошноту, отрыжку, тупые боли в правом подреберье, отдающие в правое плечо и правую лопатку. Подобное состояние возникает обычно ночью или после употребления жирной пищи. Снять приступ помогут простейшие анальгетики и спазмолитики (но-шпа, баралгин, спазган и другие лекарства).

— Но ведь таким образом мы не вылечиваем болезнь, а просто затормаживаем воспалительные процессы.

— Это не совсем так. Часто болевые приступы связаны не с хроническим холециститом, а с двигательными нарушениями желчного пузыря и желчевыводящих путей. Лекарственные препараты помогают снять спазм и улучшить отток желчи.

Но если приступ сопровождается повышением температуры, то в этом случае домашними средствами пользоваться не стоит. В этом случае необходимо срочно обратиться к врачу или вызвать «скорую помощь». Повышенная температура, скорее всего, говорит о начинающихся осложнениях — гангрене, водянке, перфорации (то есть возникновении отверстия в желчном пузыре), воспалении желчевыводящих путей и т. д. Любое промедление опасно для жизни.

— Можно ли вылечить холецистит или придется все время пить лекарства?

— При хроническом холецистите слизистая оболочка желчного пузыря претерпевает необратимые изменения (появляются утолщения, рубцы, эрозии), которые остаются на всю жизнь. Поэтому хронический холецистит эпизодически будет напоминать о себе.

При ухудшении состояния можно использовать спазмолитические и желчегонные лекарства. Существуют и комплексные препараты (гепабене, хофитол, фебихол), которые стимулируют образование желчи и выделение ее в двенадцатиперстную кишку, а также снимают спазмы с желчевыводящих путей.

Благодаря приему этих лекарств можно избежать желчнокаменной болезни и осложнений, связанных с развитием холецистита.

— А с помощью травяных сборов, голодания, диеты можно справиться с этой болезнью?

— Если есть проблемы с желчным пузырем, голодать ни в коем случае нельзя. При голодании желчь не выделяется и скапливается в желчном пузыре. Так создаются условия для образования камней.

А вот диетическое питание и фитотерапия помогают улучшить самочувствие. Желчегонные сборы принимают месячным курсом раз в полгода. Но фитосборы — это тоже лекарство, и чтобы не навредить себе, а добиться положительного эффекта, лучше подобрать состав трав вместе с врачом.

Диета при холецистите накладывает несколько запретов: на пряности, соленья, копчености, жирную пищу и алкоголь. Завтрак должен быть полноценным (не бутерброд с

чашкой кофе), ужин — легким. Пищу следует принимать небольшими порциями 3–5 раз в день.

— **Как не заболеть холециститом?**

— Меры профилактики просты: не набирать лишний вес, ограничить жирную пищу, при дискомфорте в правом подреберье принимать желчегонные препараты, вести активный образ жизни.

Бывает так, что камни в желчном пузыре «молчат» годами, тогда

пациенту достаточно простого врачебного наблюдения. Существуют методики растворения камней лекарственными препаратами и дробление их ультразвуком. Метод лечения всегда должен выбирать врач. Если пациент обратился за помощью на стадии образования микрокристаллов холестерина, то развитие желчнокаменной болезни можно предотвратить приемом лекарственных препаратов.

Евгения ПОЛЯКОВА.

Почему возникает желчнокаменная болезнь?

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

О желчнокаменной болезни рассказывает кандидат медицинских наук Ольга Владимировна РУИНА.

НЕПРИЯТНОСТИ ПО НАСЛЕДСТВУ

Желчнокаменная болезнь чаще всего возникает у женщин после 40 лет. Шанс заболеть увеличивается у людей, страдающих нарушениями обмена веществ, ожирением, повышенным уровнем холестерина в крови. Способствуют недугу **дискинезия желчевыводящих путей,**

гастрит, дуоденит, энтерит, колит и другие заболевания желудочно-кишечного тракта, особенно опасен **холецистит.** Камни «любят» людей, ведущих малоподвижный образ жизни, а также тех, кто увлекается большим количеством жареной, жирной пищи. Если из ваших родственников кто-то страдает желчнокаменной болезнью (по-научному

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

МУКИ ЖИВОТА

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

Если камень закупоривает устье желчного пузыря или проток, то возникает желчная (печеночная) колика, для которой характерна сильная боль в правом боку. Она может отдавать в спину, правое предплечье и правую руку, температура тела иногда повышается, возникает рвота.

Виновниками обострения чаще всего оказываются жирная пища, обильные застолья, большое количество жареных блюд в повседневном меню, газированные напитки, алкоголь, курение, нервные стрессы, излишняя физическая нагрузка (рывковые работы, подъем тяжестей).

Приступ желчной колики опасен развитием перитонита — воспаление брюшины, которое может привести к смертельному исходу. Поэтому с сильными болями в животе не нужно бороться анальгином, нурофеном, индометацином и т. д., поскольку обезболивающие лекарства могут смазать картину болезни. **Нельзя также прикладывать грелку к больному боку:** тепло поможет воспалению в желчном пузыре развиваться быстрее. Лучший выход в данной ситуации — вызвать «скорую помощь».

ВЫХОД — ОПЕРАЦИЯ

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

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

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

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

Кстати, если камни занимают более трети объема пузыря, при

этом пузырь плохо сокращается и хоть один камень больше 2 см — эффекта не будет. Кроме того, важно, чтобы все камни состояли из одного только холестерина (а ведь в их со-

став могут входить разные вещества, например желчные соли). Поэтому стоит взвесить все «за» и «против», прежде чем решаться на лечение лекарствами.

Расставание с камнями

Желчный пузырь похож на резервуар. Это «хранилище для желчи», из которого в период пищеварения (то есть во время еды) желчь поступает по пузырному и общему желчному протокам в двенадцатиперстную кишку. Песок, камни, образующиеся в желчном пузыре, могут нарушать отток желчи, закупоривать полностью или частично протоки. Это приводит к воспалительным изменениям в самом желчном пузыре или поджелудочной железе. При этом развивается угроза перитонита (воспаления брюшины), острого панкреатита — воспаления поджелудочной железы или даже ее некроза (омертвения). Иногда камешек может заблокировать пузырный проток и «отключить» желчный пузырь от работы. В результате развиваются воспаление и водянка желчного пузыря. Поэтому необходимо вовремя провести хирургическое вмешательство, чтобы избежать возможных осложнений.

Почему образуются камни в желчном пузыре и как жить после его удаления? Об этом рассказывает врач-гастроэнтеролог Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

КАК ОПЕРИРОВАТЬ

Операцию по удалению желчного пузыря проводят при желчнокаменной болезни и ее осложнениях, а также при опухолях желчного

пузыря. В настоящее время такую операцию выполняют по традиционным технологиям или с использованием эндоскопического оборудования. Эта так называемая

лапароскопическая операция менее травматична, поскольку хирург работает с помощью специального высокотехнологичного оборудования. Поэтому после лапароскопии восстановление происходит намного быстрее, чем при традиционном вмешательстве (полостной операции). Но при осложненном течении желчнокаменной болезни (перитонитах или перфорации желчного пузыря) лучше все-таки проводить классическую операцию.

При нарушении обмена веществ возникают изменения в составе желчи, и в ней появляются сначала очень маленькие очажки кристаллизации («песок»), на которые оседают холестерин и билирубин (желчный пигмент). В итоге этот процесс заканчивается образованием камней.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Но даже после удаления желчного пузыря сохраняются причины, которые привели к камнеобразованию — нарушенный обмен веществ и измененные свойства желчи. Кроме того, после операции зачастую возникает постхолецистэктомический синдром. В результате появляются камни в желчных протоках, сохраняются или возобновляются боли из-за нарушения функционального состояния желчевыводящих путей, может развиваться острый панкреатит или даже панкреонекроз. Иногда после операции происходит сужение желчных протоков.

Желчь обладает сильным раздражающим действием на слизистую желудочно-кишечного тракта, а при удаленном желчном пузыре она поступает в кишечник постоянно, а не

только во время еды. Поэтому раздражающее действие желчи проявляется сильнее, иногда развивается диарея. Вот почему после удаления желчного пузыря нужно придерживаться определенных правил в отношении образа жизни, соблюдения диеты, а также регулярно наблюдаться у врача-гастроэнтеролога (гепатолога).

ДИЕТА И ЛЕКАРСТВА

Восстановление после операции происходит обычно в течение 1–3 месяцев.

В это время следует соблюдать определенную диету. Из рациона нужно исключить острую, раздражающую пищу, экстрактивные бульоны, специи, пряности, копчености (сырокопченые колбасы), жареные продукты, газированные напитки, пиво. Пища должна быть натуральной, без консервантов. Мясо и рыбу желательно употреблять в отварном виде. Фрукты выбирайте не кислые, а хлеб — зерновой, молоко замените на кисломолочные продукты. Питание должно быть дробное (4–6 раз в день).

После операции достаточно часто назначают спазмолитические препараты, а также лекарства содержащие ферменты поджелудочной железы (пензитал, мезим форте, креон и другие). Иногда возникает необходимость в приеме лекарств, разжижающих желчь, также гепатопротекторов.

Желчегонные травы (или лекарственные препараты на их основе) применяют в позднем восстановительном периоде и в дальнейшем по непременным курсам (до 3 недель) несколько раз в год.

Любая операция — это стресс для организма, поэтому после хирургического лечения могут обостриться сопутствующие заболевания: кандидоз, герпес, сахарный диабет, гепатит, дисбактериоз и так далее.

Тем не менее, если врач предлагает сделать операцию, не стоит затягивать с ее проведением. Во время оказанная хирургическая помощь избавит от возможных осложнений при желчнокаменной болезни.

Правила первых суток

КАК СЕБЯ ВЕСТИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

◆ Через 2 часа после операции больному можно сгибать и разгибать ноги, поворачиваться в постели на правый и левый бок, глубоко дышать. Можно увлажнять губы, полость рта, язык тампоном, смоченным кипяченой или минеральной водой.

◆ Через 4–6 часов можно полоскать полость рта отварами шалфея или ромашки. Выполнять эту процедуру следует в течение трех суток.

◆ Через 12–24 часа после операции можно сидеть, опустив ноги с кровати, заниматься дыхательной гимнастикой (необходимо периодически делать 6–8 глубоких вдохов и выдохов полной грудной клеткой, дуть в резиновую трубочку, опущенную в воду).

◆ Через 24 часа при отсутствии противопоказаний можно пить маленькими глотками минеральную воду без газа или отвар шиповника без сахара, но не более 1 л в сутки.

Также можно стоять возле кровати, ходить по палате, ориентируясь на свои силы. С первых часов после операции больному необходимо

делать массаж грудной клетки и голеней. Эти процедуры желательно проводить в течение 3–4 недель после операции для профилактики послеоперационных осложнений.

◆ Через 36–48 часов после удаления желчного пузыря можно пить несладкий кисель из сухофруктов, несладкий и некрепкий чай, нежирный кефир в объеме 1–1,5 л в течение суток; по 100–150 мл на один прием через каждые 3 часа.

◆ Через 3–5 суток диета расширяется. Разрешаются несладкие натуральные соки (тыквенный, свекольный, яблочный, шиповника), фруктовое желе, картофельное пюре, чай с сахаром. Объем жидкости составляет 1,5–2 л в сутки. Кроме того, разрешаются протертые через сито супы на слабом мясном бульоне или на воде с добавлением сливочного масла или сметаны (1 ч. ложка на 200 мл супа), белковый омлет, отварная рыба.

◆ На 5-е сутки можно съесть 100 г сухарей или белого вчерашнего хлеба.

◆ С 6–7-х суток разрешаются жидкие протертые каши (гречневая, овсяная, пшеничная), сваренные на воде пополам с молоком, несладкий творог, отварное, пропущенное через мясорубку мясо (говядина, телятина, курятина, крольчатина), отварная рыба, белковый омлет, овощные пюре, кисломолочные продукты.

◆ С 8–10-х суток и до 1,5 месяца с момента операции назначается щадящая диета, то есть все блюда варятся или готовятся на пару: отварные мясо и рыба, паровые котлеты, белковый омлет, фрика-

дельки, тефтели, вегетарианские супы, картофельное пюре, творожные паровые пудинги, молочные протертые каши, фруктовые кисели, соки, овощные пюре, тушеные морковь, кабачки; сельдь, вымоченная в молоке.

◆ После 1,5 месяца в диету можно включить щи вегетарианские, целое яйцо раз в неделю, каши рассыпчатые, вареную курицу, мясо, вареную колбасу, молоко.

◆ Через 3 месяца при хорошем самочувствии можно провести санаторно-курортное лечение.

Ешьте мало, но часто

Так как желчнокаменной болезни, как правило, сопутствует холецистит, то необходимо придерживаться определенной диеты.

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

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

остаются сдобное и слоеное тесто, жареные пирожки, мясные, рыбные и грибные бульоны, жирные сорта птицы, мяса и рыбы, мясные субпродукты, копченые блюда, консервы, жирные сметана и творог, яйца вкрутую, шпинат, щавель, редька, чеснок, грибы, редис, все кислые фрукты и ягоды, кислые напитки и соки.

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

из творога, полужирный творог, сладкие фрукты и ягоды, а также соки из них. Сметана разрешается

нежирная и в качестве приправы. Яйца — в виде омлета, желательно без желтков.

Как правильно провести тюбаж

Для улучшения оттока желчи хорошо применять тюбаж или, как его еще называют, «слепое зондирование» желчного пузыря. При этом происходит промывание желчных протоков.

Лечебный тюбаж особенно полезен при сниженном тоне желчного пузыря и протоков.

Процедуру проводят либо утром натощак, либо вечером перед сном через 2 часа после еды.

Больной должен выпить стакан минеральной воды (подогретой до 40 градусов) или раствор сорбита или ксилита (столовая ложка на полстакана теплой воды). Затем следует лечь на правый бок, подложив под него подушку с горячей грелкой.

Так рекомендуется пролежать примерно час, после чего жела-

тельно в положении сидя сделать глубокий вдох с последующим удлиненным выдохом. Эти упражнения массируют печень сокращающейся диафрагмой и улучшают отток желчи.

Если тюбаж проведен эффективно, то в течение дня появляется более обильный, чем обычно, стул, иногда несколько разжиженный и интенсивно окрашенный желчью. При отсутствии стула полезно в середине или в конце дня сделать очистительную клизму.

Лечебные тюбажи можно проводить ежедневно или через день, не менее 8 процедур на курс.

Противопоказаны тюбажи при обострениях холецистита и эрозивно-язвенных процессах в желудке и двенадцатиперстной кишке.



ФИТОаптека

Водный настой розмарина лекарственного обладает противовоспалительным, вяжущим, желчегонным и обезболивающим свойствами.

Настой: 1 ч. ложку листьев розмарина заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 30 минут в закрытой стеклянной посуде, затем процеживают. Принимают по 1–2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Н. КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк Кемеровской области.

Холециститом можно управлять

Предлагаю рецепты настоев из лекарственных растений, обладающих желчегонным и успокаивающим свойствами. Настои готовят так: заливают сырье кипятком 0,5 л и томят на водяной бане в течение 15 минут.

Моя дозировка: 20 г сырья содержится в 1 ч. ложке, 10 г — в 0,5 ч. ложки, 30 г — в 1,5 ч. ложки, 40 г — в 2 ч. ложках, 50 г — в 2,5 ч. ложки.

◆ Плоды тмина — 10 г, кора крушины — 30 г, корень алтея лекарственного — 10 г, листья мяты перечной — 30 г, листья шалфея — 30 г.

Настой принимают вечером за 15 минут до еды (при нормальном стуле — стакан, при запоре — 2 стакана).

◆ Кора крушины — 20 г, листья мяты перечной — 20 г, трава чистотела — 15 г, трава зверобоя — 30 г.

Принимают по 2–3 стакана настоя перед едой.

◆ Листья мяты перечной — 30 г, листья мяты перечной — 30 г, цветки ромашки аптечной — 30 г.

При неустойчивом стуле, метеоризме в течение дня выпивают стакан настоя в 2–3 приема за 15 минут до еды.

◆ При диспепсии (затрудненном и болезненном пищеварении), временами сопровождающей воспаление желчного пузыря, используют следующий сбор.

Цветки ромашки аптечной — 10 г, кора крушины — 10 г, плоды фенхеля — 10 г, цветки бессмертника песчаного — 20 г, листья мяты перечной

— 20 г, трава тысячелистника — 20 г, трава полыни горькой — 20 г.

Принимают утром и вечером по стакану настоя за 20–30 минут до еды.

◆ Листья мяты перечной — 10 г, трава полыни горькой — 10 г, цветки бессмертника песчаного — 10 г, кора крушины — 10 г, корень одуванчика — 10 г, корень марены красильной — 40 г.

При симптомах обострения хронического холецистита принимают по стакану настоя утром и вечером за 20–30 минут до еды.

◆ Болеутоляющее и успокаивающее действие оказывает следующий сбор: трава чистотела — 50 г, листья мяты перечной — 50 г.

Принимают утром и вечером по стакану настоя за 20–30 минут до еды. Курс лечения — 2–3 месяца.

Большую роль в профилактике и лечении холецистита отводят питанию.

Вот примерное меню на день.

8 часов — легкий завтрак: паровая котлета, кусочек нежирной отварной рыбы, овощное пюре, стакан простокваши и стакан некрепкого чая.

11 часов — стакан яблочного компота и ломтик белого хлеба.

14 часов — тарелка овощного или молочного супа, кусочек вареной курицы, жидкий кисель.

17 часов — стакан молока или фруктового сока.

20 часов — паровой белковый омлет, можно с гречневой кашей,

стакан кефира или простокваши с кусочком белого хлеба. Можно добавить стакан отварного шиповника.

Поверьте, все перечисленные продукты обойдутся вам не дороже

мяса, колбасы, сосисок, таблеток, а польза для здоровья будет значительно большей.

Л. РОЖКОВСКАЯ,
Смоленская область.



ФИТОаптечка

При холецистите 2 ст. ложки льнянки обыкновенной заливают стаканом водки, настаивают 2 недели, затем процеживают.

Принимают по 15 капель разбавленного водой средства 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 недели с перерывом на 10 дней.

О. КЛИМОВА, г. Анапа Краснодарского края.

Панкреатит

Алкоголь и жирная пища — виновники панкреатита

Поджелудочная железа очень часто страдает из-за нашего небрежного к ней отношения. Урчание, дискомфорт и боли в животе, запоры и диареи — вот основные проявления панкреатита. Что делать, если вам поставили такой диагноз?

На вопросы отвечает кандидат медицинских наук врач-гастроэнтеролог Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

— **Считается, что панкреатитом чаще болеют женщины, а также люди, склонные к полноте? Так ли это?**

— Действительно, это так. Женщины и вообще люди, склонные к полноте, чаще страдают хроническим холециститом, желчнокаменной болезнью, нарушением обмена веществ, что приводит к развитию панкреатита.

— **Алкоголь на фоне жирной пищи может быть причиной приступа и развития хронической формы заболевания. Как быстро развивается болезнь при не правильном образе жизни?**

— Для развития острого панкреатита порой достаточно совсем немного спиртного. Дело в том, что основная функция поджелудочной железы — выработка ферментов, которые расщепляют белки, жиры и углеводы. Алкоголь же стимулирует образование ферментов, в итоге баланс в организме нарушается и ферменты начинают разрушать саму ткань поджелудочной железы.

Алкогольная форма хронического панкреатита проявляется нарушениями со стороны других внутренних органов (например, алкогольная болезнь печени). Примерно через 9 лет после начала злоупотребления алкоголем возникают боли в области поджелудочной железы. Еще через 6 лет появляются отрыжки, метеоризм, диареи, нарушается всасывание в кишечнике, снижается масса тела, появляются кожные изменения. Еще через 3 года все вышеуказанные признаки становятся резко выраженными. Хотя боль немного стихает, но усиливаются метеоризм, поносы, нарастают истощения, анемия, кожные

сыпи, гнойнички и т. д. А еще через 6 лет (в среднем через 24 года от начала систематического употребления алкоголя) наступает смерть из-за тяжелого алкогольного поражения поджелудочной железы.

— **Считается, что при обострении заболевания помогает голод. Но существует и другое мнение на этот счет: голод оказывает отрицательное действие на слизистую кишечника. Как же поступать в этих случаях?**

— Действительно, при сильном обострении панкреатита поголодать первые 2–3 дня полезно. В это время разрешается только пить от 1 до 1,5 л жидкости в сутки. Подойдет негазированная низкоминерализованная вода, в более легких случаях — отвар шиповника, некрепкий чай.

Во время обострения нужно облегчить работу поджелудочной железы, для этого с помощью определенных средств (омепразол, рабепразол, ранитидин, фамотидин и другие) уменьшают секреторную (выделительную) активность желудка. В целом старая формула «голод, голод и покой» до сих пор актуальна при лечении острого и обострении хронического панкреатита.

— **При хроническом панкреатите назначают ферменты. Не приведет ли это к тому, что поджелудочная железа откажется «трудиться»?**

— На самом деле это не так. Заместительная ферментная терапия оправдана. Ферментные препараты разгружают поджелудочную железу, в период их приема она работает в щадящем режиме. Однако надо обратить внимание на то, что если

ферментный препарат содержит желчь или ее компоненты, его нельзя принимать при болезнях печени. Вот почему при выборе лекарств нужно обратиться к врачу-специалисту.

— **Может ли у больного хроническим панкреатитом развиваться сахарный диабет?**

— Может, так как поджелудочная железа по причине изменений не спо-

собна правильно регулировать обмен веществ. В результате недостаточно вырабатывается гормон инсулин и повышается уровень глюкозы в крови. Поэтому пациентам рекомендуется соблюдать диету для диабетиков, ограничить потребление сахара, исключить алкоголь, принимать пищу небольшими порциями через 2–3 часа.

Дарья ПОНОМАРЕВА.

Как распознать болезнь?

Боль — это первый сигнал начинающегося недуга. Панкреатическая боль распространяется справа налево: весьма интенсивна «под ложечкой», может быть в левом подреберье, иногда носит опоясывающий характер. Болевые ощущения могут продолжаться часами.

Бывает, что боль отдает за грудину, в левую половину грудной клетки, поэтому панкреатит иногда путают с приступом стенокардии. Но если

стенокардия, как правило, развивается после физической нагрузки, то приступ панкреатита — после приема пищи (алкоголь, жирное, острое и т. п.).

Очень характерными симптомами для панкреатита являются тошнота и рвота, не приносящая облегчения.

Изредка приступ панкреатита может сопровождаться ознобом и повышением температуры до 38–39 градусов.

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 врождённым 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.

Массаж для поджелудочной

Для профилактики панкреатита освойте мягкий массаж поджелудочной железы и соседних органов в брюшной полости.

Эти несложные движения мышц живота и диафрагмы улучшат кровообращение и отток пищеварительных соков из поджелудочной железы и печени, уменьшат воспаление и застойные явления, сопутствующие хроническому панкреатиту.

Выполняйте упражнения несколько раз в день в любом положении — сидя, лежа или стоя. Начните с 3–4 повторов, затем постепенно увеличивайте нагрузку до 9 раз.

Следите за своим самочувствием: во время гимнастики вы не должны испытывать усталости и болевых ощущений.

◆ Вдохнуть, выдохнуть и задержать дыхание. Во время дыхатель-

ной паузы плавно, но довольно сильно втянуть живот, сосчитать до 3, а затем расслабить мышцы брюшного пресса.

◆ Вдохнуть, выдохнуть и задержать дыхание. Во время дыхательной паузы как можно сильнее надуть живот, сосчитать до 3, а затем расслабить мышцы брюшного пресса.

◆ Начав делать вдох, примерно в середине задержать дыхание на 1–2 секунды (при этом диафрагма напрягается). Потом продолжить вдох, словно направляя воздух в живот и слегка выпячивая брюшную стенку. В конце вдоха снова остановиться, сосчитать до 3, надувая живот, затем быстро расслабить мышцы и продолжать счет до 6, медленно втягивая брюшную стенку. Выдохнуть и расслабить мышцы живота.

Мне помогла уха из щуки

Расскажу, как я избавилась от болей в поджелудочной железе.

В 200 мл воды без соли на слабом огне отвариваю 100–120 г свежей щуки (оставшуюся часть делю на порции и убираю в морозилку), съедаю утром натощак, ущицу выпиваю, после чего 2 часа ничего не ем.

Затем достаю новую порцию из

холодильника и повторяю утреннюю процедуру. Таким образом провожу курс до конца выздоровления.

Как видите, ничего сложного, но зато какая благодать. Вот уже третий год в левой стороне ничего не беспокоит.

Л. ВОЛКОВА,
Кировская область.



ФИТОаптечка

- При панкреатите применяют траву череды, девясила, листья мать-и-мачехи. Травы заваривают кипятком и настаивают (берут 1 ст. ложку на стакан кипятка). Пьют небольшими глотками за 30 минут до еды 20–25 дней.

- Траву полыни горькой употребляют в виде настоя или спиртовой настойки. Настойку принимают по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Принимают настой шиповника, свекольный сок, зеленый чай, отвар корней можжевельника. Пьют чай с красным клевером и кипреем.

- Полезно утром натощак до приема пищи пить кипяченую воду. Она смывает со стенок желудка слизь.

Л. СТАРОВОЙТОВА, Кировская область.

Ешьте свеклу, но только вареную

Свекла считается очень полезным овощем. Ее дают и в детских садах, и в санаториях, и в больницах. Но я прочитала, что свекла вредна при мочекаменной болезни, поскольку содержит пурины. А у меня как раз повышена мочевая кислота. Выходит, что свеклу мне есть нельзя? Страдаю я и хроническим панкреатитом. Сахар при этом в норме. Можно ли мне есть бобы, тыкву и принимать тыквенное масло? Масло мне посоветовали принимать натощак по 1 ч. ложке от проблем со стулом.

А. МОРОЗОВА, г. Пучеж Ивановской области.

Отвечает главный диетолог Нижегородской области Римма Алексеевна ДУБРОВИНА.

Свеклу вам есть можно, но только в отварном виде. Дело в том, что при кипячении из свеклы уходит

пурин — вредный белок, который способствует отложению солей. Именно он противопоказан при

камнях в мочевом пузыре и почках, при подагре и сахарном диабете. Помимо свеклы, пурина содержится в мясе и рыбе. Понятно, что эти продукты вам также нужно варить (большая часть пурины уходит в отвар). Крепкий мясной или рыбный бульон сливайте — готовьте супы на «втором» бульоне.

Бобы, горох и фасоль противопоказаны при панкреатите, так как они увеличивают газообразование. А тыкву, пожалуйста, ешьте. В ней содержатся витамины группы В, ви-

тамин С, фолиевая и пантотеновая кислоты, каротин, сахара, калий, клетчатка и др. Полезно на ужин есть пшеничную кашу с тыквой, сваренной на воде с добавлением щепотки соли и 1 ч. ложки растительного или тыквенного масла.

Чтобы исчезли проблемы со стулом, пейте тыквенное масло вместе с кефиром. Условие то же — натощак. Пропорции здесь такие: 1 ст. ложка тыквенного масла на стакан кефира. Напиток полезен и на вкус приятен.

Метеоризм замучил

После УЗИ брюшной полости врач обнаружил кисту на правой почке, хронический холецистит и увеличенный желчный пузырь, а также скопление газов в кишечнике. Диету я соблюдаю.

Но живот у меня всегда вздутый.

Что это может быть такое?

И еще, почему образуется тромб в поджелудочной железе? Каким способом лечиться?

А. КРЮЧКОВА, Рязанская область.

На вопросы отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА.

Вздутие живота (метеоризм) возникает при избыточном скоплении газов в петлях тонкой и толстой кишки при усилении процессов брожения. Это может наблюдаться при заболеваниях печени, сердечной недостаточности, но чаще при заболеваниях поджелудочной железы (хроническом панкреатите). Особенно характерно вздутие после приема молока (с возрастом

уменьшается выработка фермента лактозы, расщепляющей молоко), а также после употребления картофеля, капусты, хлеба. По-видимому, причиной вашего недуга является хронический панкреатит, когда поджелудочная железа недостаточно вырабатывает пищевые ферменты.

В период обострения вам необходимо принимать один из следующих

препаратов: креон, панцитрат, панкреатин или мезим-форте — курсами по 1 таблетке 3 раза в день во время еды в течение 1–2 недель. И конечно, придерживаться диеты с ограничением жирной, жареной и острой пищи, а также хлеба, картофеля, капусты, молока, яблок, груш. Помните, что пищу лучше принимать малыми порциями.

Часто избыточному газообразованию сопутствует дисбактериоз кишечника. Его можно обнаружить, сдав анализ кала на микрофлору

кишечника. При дисбактериозе к лечению следует добавить препарат линекс.

При выраженном газообразовании рекомендуют принимать симетикон.

Тромбы в поджелудочной железе возникают при тромбозе сосудов брюшной полости — это очень серьезная патология, сопровождающаяся резкими болями в животе и рвотой черного цвета. Заболевание лечится хирургическим методом.

Траволечение при хроническом панкреатите

◆ 500 г **петрушки** тщательно вымойте, окатите кипяченой водой, нарежьте, сложите в кастрюлю и залейте молоком так, чтобы оно покрывало всю нарезанную траву. Поставьте в нежаркую печь и дайте молоку вытопиться, но не выкипеть, процедите.

Принимайте по 1–2 ст. ложки каждый час. Все приготовленное лекарство выпейте за один день. Необходимо знать, что это сильное мочегонное средство.

◆ Регулярно принимайте по 3–5 г **прополиса**, который следует подолгу жевать, а затем глотать (3–5 раз в день за час до и после еды). Дневная доза — 10–15 г.

Лечитесь прополисом 2 недели, потом принимайте спиртовую прополисную настойку (аптечный пре-

парат) по ½ ч. ложки на полстакана теплого молока. Молоко с прополисной настойкой пейте небольшими глотками 2 раза в день утром и вечером до еды в течение 2 недель.

◆ Очень полезен при панкреатите кисель, полученный из **проросшего овса**. Проросшие зерна промойте, просушите, а затем пропустите через кофемолку, после чего разведите муку холодной водой, залейте кипятком и варите 1–2 минуты. Дайте напитку настояться в течение 20 минут, потом процедите и пейте свежим (не готовьте кисель заранее).

Принимайте овсяный кисель в течение месяца по полстакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

◆ Смешайте 50 г ошпаренного кипятком и нарезанного кольцами

лука, по 15 г мелко нарезанного **укропа** и **петрушки** и 10 г растительного масла.

Курс — 3 месяца, через каждые 3 недели употребления лечебного салата нужно делать перерыв на 5–7 дней.

◆ При хроническом панкреатите рекомендуется пить **цикорий** (заваривают как кофе) пополам с молоком.

◆ В рационе больного должна обязательно присутствовать **морская капуста**. В ней содержатся кобальт и никель — недостаток этих минералов вызывает нарушения в работе поджелудочной железы.

◆ Возьмите 1 кг **лимонов**, 300 г **петрушки**, 300 г **чеснока**, пропустите через мясорубку (лимоны должны быть без косточек, но с кожурой). Смесь положите в эмалированную кастрюлю и настаивайте 2 недели.

Принимайте по 1 ч. ложке за 15 минут до еды 3 раза в день. Смесь полезно запивать $\frac{1}{3}$ стакана настоя трав: черничные, брусничные, земляничные листья, стручки фасоли и кукурузные рыльца в равных количествах хорошо измельчите, потом 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка и оставьте на ночь в термосе.

◆ Возьмите поровну **плоды аниса**, **траву чистотела**, **горца птичьего** (спорыша), **фиалки трехцветной**, **корень одуванчика**, **кукурузные рыльца**, **траву зверобоя**.

2 ст. ложки сбора залейте 500 мл воды, доведите до кипения, настаивайте час, процедите. Принимайте в теплом виде по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды при хроническом панкреатите. Курс лечения — месяц.

◆ Залейте 1 ст. ложку измельченного **корня земляники** стаканом кипятка и настаивайте в течение 45 минут. Пейте по стакану утром и вечером. Можно добавить к настою немного **меда** (чайную ложку). Курс лечения — 3 недели.

◆ Принимайте по 1 ст. ложке **кедрового масла** 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3 недель.

◆ Ежедневно утром и вечером за 2 часа до еды выпивайте 100–150 мл свежеприготовленного **сока картофеля**, а через 5 минут — свежего **кефира** из натурального молока.

Курс лечения длится 15 дней с перерывами в 12 дней. В сезон созревания картофеля желательнее провести 3 курса.

◆ 200 г свежесобранных **почек березы** залейте бутылкой водки (0,5 л), настаивайте в темном месте месяц, периодически встряхивая содержимое, процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды в течение 3–4 недель.

◆ 100 г **овсяной муки** постоянно помешивая, варите на малом огне в течение часа в 1,2 л воды. Снимите с огня, добавьте $\frac{1}{4}$ ч. ложки поваренной соли, 2 ст. ложки вишневого сиропа, 2 ст. ложки молотых грецких орехов, все тщательно перемешайте.

Разделите состав на 3 порции и съедайте каждую часть перед завтраком, обедом и ужином. Одновременно нужно пить **чай из сбора трав**: тысячелистника, зверобоя, земляники, листьев черной смородины, взятых в равных частях по весу.

1 ст. ложку измельченной смеси залейте 1,5 стакана воды, доведите до кипения, настаивайте, укутав, пол-

ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

часа, процедите. Пейте по полстакана после употребления вышеописанного состава. Курс лечения — месяц.

◆ Порошок стебля **паслена сладко-горького** принимайте 3 раза в день за 15 минут до еды (доза — на кончике перочинного ножа). Одновременно это средство является диагностическим: если сразу после приема во рту появляется ощущение сладости, то поджелудочная железа сильно воспалена, а если сладость чувствуется только через 10–15 минут, то воспаление слабое. Курс лечения — 3 недели.

◆ При хроническом панкреатите

помогает прием $\frac{1}{2}$ ч. ложки **порошка из листьев ясеня** 3 раза в день до еды. Употребляйте средство в течение 3 недель, запивая водой.

Эти рецепты не заменят медикаментозное лечение или лечебные процедуры, но в комплексе они помогут быстрее стабилизировать состояние и ускорят выздоровление.

Соблюдайте строго дозировку, ведь как гласит народная мудрость: «Нарушение меры даже в добрых делах порочно». Помните о противопоказаниях.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ		ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ	
		РУЧНОЙ РАБОТЫ ОТ МАСТЕРИЦ ОРЕНБУРЖЬЯ	
Шаль пуховая, цвет серый, белый размер - 120 x 120 см цена 2000, 2500 руб. размер - 140 x 140 см цена 3000, 3500 руб. размер - 150 x 150 см цена 4000, 4500 руб.		Паутинка ажурная, цвет белый, серый размер - 120 x 120 см цена 1800, 2100 руб. размер - 140 x 140 см цена 2600, 3100 руб. размер - 150 x 150 см цена 4100 руб.	
Шаль ажурная, цвет серый, белый размер - 150 x 150 см цена 8000 руб. Косынка пуховая теплая, цвет белый, серый угловая сторона - от 0,8 до 1,2 м цена 850, 1050, 1450 руб.		Палантин ажурный, цвет белый, серый размер - 40 x 50 см цена 1300, 1500 руб. размер - 150 x 60 см цена 1700, 1900 руб. размер - 160 x 70 см цена 2200 руб. ИП Хисматуллин Р.Т. ОГРН 308565802500150. Реклама.	
460044, г.Оренбург, а/я 3321 или по тел. 8-9058-809-809			

ПСОРИАЗ

МОЖЕТ БЫТЬ ПОБЕЖДЕН

Уникальный негормональный крем «ПСОРИКОН» с добавлением лекарственных трав и масел. Действие одновременно изнутри и снаружи. Отличные результаты. Высылаем наложенным платежом.
При единовременном заказе 4 комплектов - 5-й бесплатно.
Крем 100 г - 250 руб.; фитосбор 50 г - 50 руб.

Заявки направлять: 445027, г. Тольятти, а/я 1175 «Товары для здоровья» или по т. 8(8482) 22-60-72, e-mail: rcp2007@yandex.ru
ОГРН 106632015982. Реклама.

Потомственная ведунья

*Верну любимого.
Налажу мир в семье.
Отворот.
Снятие порчи. Защита.
Стаж более 30 лет.*

По фотографии и без.
Сначала - результат!
(конверт с обратным адресом)

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

Реклама.

Глава II

Проблемы сердца и сосудов

Атеросклероз

Двуликий холестерин

Многие знают, что повышение в крови уровня холестерина ведет к тяжелому заболеванию — атеросклерозу, который является одной из главных причин развития инфарктов, инсультов, почечной недостаточности.

О том, какие процессы влияют на подобные изменения в работе организма и как их избежать, рассказывает терапевт врач высшей категории Дмитрий Николаевич ЗАБАШТА.

— Что же такое холестерин и с чем связано его избыточное количество в нашем организме?

— Холестерин является естественным строительным материалом для образования стенок клетки (клеточных оболочек).

В саму клетку поступает один вид холестерина, который образуется в печени, а также приходит с пищей. После определенных преобразований в клетке из нее вытекает уже другой вид холестерина, часть которого выводится из

организма, а часть используется в других целях.

Каждый человек индивидуален, поэтому люди различаются своими возможностями в утилизации преобразованного холестерина. Если его объем больше, чем выделительная система для данного человека сможет вывести, то холестерин будет циркулировать по кровеносной системе и в конце концов осядет в стенке сосуда. Постепенно его в этом месте накапливается все больше и больше. Просвет артерии сузится, а значит, по ней будет протекать меньше крови, чем раньше.

Соответственно органы, которые питает дефектная артерия, будут получать меньше кислорода. Такая ситуация приводит к всевозможным «поломкам» в работе организма. И главная опасность — это образование тромба, который полностью перекрывает просвет артерии. Кровоток по сосуду прекращается, и целый орган или его часть могут погибнуть. Хуже всего то, что излюбленным местом для образования атеросклеротических бляшек являются артерии, питающие самые важные органы: сердце, головной мозг, почки.

— Врачи делят холестерин на «плохой» и «хороший». В чем их различие?

— Холестерин в крови находится в различных состояниях. Тот вид холестерина, который притекает в клетку, называют «хорошим», а который вытекает из клетки — «плохим». Для профилактики осложнений, связанных с атеросклерозом, очень важно, чтобы в крови снижался уровень «плохого» холестерина и

чтобы у организма хватило сил этот «плохой» холестерин вывести.

— Как же снизить содержание «плохого» холестерина?

— Вначале нужно узнать, как человек перерабатывает холестерин. Процесс ускоренного образования атеросклеротических бляшек начинается тогда, когда уровень холестерина в крови выше 5 ммоль/л (миллимоль на литр). Но важно знать не только количество общего холестерина, а также соотношение «хорошего» к «плохому». И если последнего больше, то в этом случае необходимо принимать меры по его снижению.

Первый шаг — антихолестериновая диета, с помощью которой мы можем снизить количество холестерина в крови на 20%. Воздействие антихолестериновой диеты на организм индивидуально: у кого-то она может совсем не влиять на уровень холестерина, а для кого-то оказаться спасительной. С помощью диеты можно притормозить развитие атеросклероза. Главные ее составляющие — морепродукты, растительные масла, овощи. Подобная диета не является строгой, но ее нужно придерживаться всю жизнь.

Второй шаг к снижению «плохого» холестерина — это лекарства (если диета не принесла должного результата). Современные препараты способны корректировать уровень холестерина и даже уменьшать уже образовавшиеся в сосудах бляшки. В пожилом возрасте врачи такие препараты назначают профилактически, так как они значительно увеличивают продолжительность жизни, положительно действуя на весь организм.

— С какого возраста необходимо проводить профилактику атеросклероза?

— Известно, что заболевание молодеет из года в год. К тому же кроме высокого уровня холестерина факторами риска развития атеросклероза являются избыток потребления соли, курение, ожирение, диабет, гипертония и недостаток движения. Поэтому в профилактику входят диета, лекарства и физическая нагрузка. Тренированные мышцы требуют меньше кислорода, так как они под воздействием движения перестраиваются на более экономичный вид работы. Следовательно, если даже сосуды поражены

холестериновыми бляшками, то органы и системы в организме будут меньше страдать из-за недостатка кислорода. Значит, тренированный человек снижает риск возникновения тяжелых последствий атеросклероза: инфарктов, инсультов, закупорок сосудов в легких, ногах и т. п.

— Можно ли победить атеросклероз?

— Это очень серьезная болезнь, вылечить ее нельзя, но приостановить скорость развития можно и нужно. Главное, надо хотеть быть здоровым и с оптимизмом смотреть в будущее.

Евгения ПОЛЯКОВА.

Как диетой затормозить образование бляшек

Если уровень холестерина поднялся до 7–8 единиц, можно попытаться снизить его содержание, внеся небольшие изменения в рацион питания. Это не потребует слишком больших жертв и не повлияет на его полноценность. Главное, необходимо сократить употребление жира и сладостей, не наедаться на ночь.

Мы получаем насыщенные жиры в основном из продуктов животного происхождения — молока, мяса, яиц и продуктов их переработки — колбас, сливочного масла, некоторых сыров. Поэтому если ограничивать их употребление, то развитие атеросклероза можно затормозить.

Совсем отказываться от мяса, молока и яиц не нужно. Но молоко желательно употреблять обезжиренное, а мясо должно быть постным. Наиболее подходящим считается **мясо индейки, цыплят, телятина, молодая баранина, крольчатина.**

В отличие от мяса **рыбу надо выбирать пожирнее.** В рыбьем жире присутствуют важные для холестерина обмена компоненты. Особенно много их в скумбрии. Питательную ценность морской рыбы усиливает йод, который предотвращает образование склеротических бляшек на стенках сосудов. Йодом богата и морская капуста. При этом она еще

обладает способностью растворять кровяные сгустки, ведущие к тромбообразованию.

В отличие от насыщенных другие жиры — **ненасыщенные** — очень нужны. Они повышают содержание в организме «полезного» холестерина. Много ненасыщенных жиров содержится в **растительном масле** — подсолнечном, льняном, соевом, оливковом.

В рацион обязательно должны входить продукты с высоким содержанием **пищевых волокон**: овощи, фрукты, хлеб, отруби, крупы, бобы, орехи... Растительные волокна заметно уменьшают попадание в организм жиров и холестерина.

Очень полезны ягоды. В них содержится салициловая кислота, которая предупреждает образование тромбов.

Остерегайтесь курения и стрессов

В числе главных причин **сосудистых недугов** идут **стрессовые ситуации**.

Частые стрессы действуют на организм угнетающе. Для восстановления духовного равновесия требуются стероидные гормоны, печень вырабатывает для них дополнительные порции холестерина, а его остатки оседают на стенках сосудов.

Медленным самоубийством можно назвать курение. Фенолы и окиси углерода, попадающие в организм

вместе с сигаретным дымом, повреждают выстилку сосудов. Чтобы «залатать» место повреждения, к нему устремляются соответствующие клетки крови, а вместе с ними туда затягиваются тромбин, фибриноген, холестерин. Повреждение стенки блокируется, но подчас до такой степени, что сосуд становится непроходимым. Пульсация крови прекращается. Чаше всего от этого страдают ноги, и дело нередко кончается гангреной.

Преграда для атеросклероза

Моя мама страдает атеросклерозом. Чтобы сдержать развитие болезни, снизить уровень холестерина и помочь работе сосудов, она пользуется при-

родными средствами, которые ей помогают.

Мед с чесноком. Берут 250 г очищенного и измельченного на терке чеснока, заливают 350 г жидкого

меда, хорошо перемешивают и настаивают в темном месте в течение недели.

Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды при атеросклерозе и ишемической болезни сердца.

Лимонный сок с чесноком. 300 г очищенных зубчиков чеснока натирают на мелкой терке, затем добавляют сок, выжатый из трех лимонов, и закрывают банку марлей.

Принимают по 1 ч. ложке смеси (перед каждым приемом взбалтывая содержимое), предварительно разводя ее в стакане кипяченой воды. Уже через 10–15 дней улучшается память, повышается работоспособность.

Отвар плодов боярышника. 3 ст. ложки сухих плодов боярышника заливают 0,5 л кипятка, варят на слабом огне 10 минут, настаивают 1–2 часа и принимают по 150 мл отвара перед едой 3–4 раза в день. Последний прием — перед сном. Курс лечения — месяц. Затем следует перерыв 10–14 дней и лечение повторяется. В течение года проводят 5–7 курсов лечения.

Длительное применение отвара плодов боярышника дает хорошие результаты даже при выраженном атеросклерозе. Улучшается сон, снижается повышенное артериальное давление, нормализуется кровообращение в сердечной мышце, головном мозге, уменьшаются одышка и сердцебиение.

Боярышник с прополисом. Смешивают поровну спиртовую настойку боярышника с 20%-ной спиртовой настойкой прополиса.

Принимают по 20–30 капель 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды

при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, нарушениях сна.

Препарат оказывает выраженное противосклеротическое действие, тонизирует сердечную мышцу, усиливает в ней кровообращение, снижает повышенное артериальное давление.

Плоды боярышника. Свежие, зрелые плоды боярышника перебирают, промывают, дают просохнуть, перетирают с сахаром (на 1 кг ягод требуется 0,8 кг сахарного песка и 20 г лимонной кислоты), перекладывают в стеклянные банки, засыпают сверху сахаром и закрывают кружком бумаги, смоченным в спирте. Хранят в холодильнике.

Чай с боярышником хорош как профилактическое средство при атеросклерозе.

Настойка девясила. 30 г сухих измельченных корней девясила заливают 300 мл водки и настаивают в темном месте 40 дней.

Принимают по 30–40 капель, разводя в небольшом количестве воды, за 15–20 минут до еды.

Девясил с прополисом. Сначала нужно приготовить настойку девясила: 20 г сухого измельченного корня заливают в темной бутылке 100 мл спирта. Настаивают 20 дней в темном месте, процеживают. Затем смешивают пополам с 20%-ной спиртовой настойкой прополиса и принимают по 25–30 капель 2–3 раза в день.

Березовый сок. Принимают по стакану березового сока за 30 минут до еды в течение 4–6 недель. После двухнедельного перерыва курс лечения повторяют.

Березовый сок очищает кровь от вредных веществ. Он оказывает

положительное влияние на обменные процессы в организме.

Чай с медом. Смешивают 50 г листьев и цветков иван-чая, 20 г травы зверобоя, 15 г травы пустырника, 15 г листьев березы белой.

1 ст. ложку измельченной смеси заливают в 300 мл кипятка, настаивают 20 минут и пьют с медом.

Эффект положительный.

Л. РОЗАНОВА, г. Инза
Ульяновской области.



ФИТОаптека

На Руси ландыш майский издревле известен своими лечебными свойствами. В настоящее время препараты ландыша применяют при острой и хронической недостаточности кровообращения, сердечной недостаточности.

Ландыш богат сердечными гликозидами — веществами растительного происхождения, которые оказывают стимулирующее влияние на мышцу сердца. Гликозиды усиливают сокращения сердца при сердечной недостаточности.

Настойку цветов ландыша применяют при болезнях желудка, атеросклерозе.

Для получения настойки заполняют $\frac{3}{4}$ объема поллитровой банки свежими цветками ландыша. Затем емкость доверху заливают 70%-ным спиртом или водкой, закрывают крышкой и дают настояться в течение 2 недель. После настойку процеживают, сырье отжимают.

Принимают по 10–15 капель средства вместе с небольшим количеством воды 2–3 раза в день.

Сосуды под контролем

◆ Чтобы очистить кровеносные сосуды от жировых и известковых отложений, нужно перемешать 2 стакана меда, стакан **семян укропа**, 2 ст. ложки измельченного **корня валерианы**. Все положить в термос, залить 2 л кипятка, выдержать в течение суток. Настой принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

◆ Поддержанию стабильного состояния сосудов помогает регулярное употребление салата из свежих **огурцов** с небольшим количеством жидкого меда.

◆ **Семена огурцов** прекрасно чистят стенки кровеносных сосудов.

◆ Из глубокой древности дошел до нас рецепт **настоя фиалки полевой**

и **фиалки трехцветной**: 1 ст. ложку травы фиалки залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

◆ В Германии **манжетку** считают лучшей и обязательной добавкой в чай, это растение довольно эффективно при атеросклерозе. В Болгарии ее ценят как хорошее средство против инсульта.

2 ч. ложки сухой травы манжетки заливают стаканом крутого кипятка, настаивают 4 часа. Принимают по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды.

◆ 2 ч. ложки **травы подмаренника** заливают стаканом кипятка,

настаивают 3 часа под крышкой, процеживают. Средство принимают теплым по 100 мл 3–4 раза в день до еды.

◆ 7–8-суточный настой **чайного гриба** снижает артериальное давление, уровень холестерина в крови, уменьшает головные боли и боли в области сердца. Средство применяют по полстакана за час до еды 3–4 раза в день.

◆ Для предотвращения инсульта ежедневно принимают по ½ ч. ложки **гороховой муки**.

А. КЛИМОВА,
Нижний Новгород.

Полезный совет

Три свежих зубчика чеснока в день снижают холестерин на 10–15%. Меньшее количество оказывает и меньшее воздействие.

Но если свежий чеснок полезен для организма, то чесночный порошок или соль с чесноком не оказывают лечебного эффекта.

Витаминные настои

В борьбе с атеросклерозом полезно обратиться за помощью к целебным отварам, настоям и другим напиткам из трав.

Лечебный настой: возьмите по 3 ст. ложки плодов шиповника коричневого и цветков бессмертника песчаного, по 2 ч. ложки корня солодки голой, плодов мордовника обыкновенного, по 2 ст. ложки травы хвоща полевого, травы и семян укропа огородного, семян аниса обыкновенного.

Залейте 1 ст. ложку тщательно измельченного сбора растений 0,5 л кипятка. В течение 30 минут томите на водяной бане, но не кипятите, процедите и отожмите сырье.

Принимайте по 150 мл 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Витаминный настой: смешайте по 2 ч. ложки травы руты пахучей и Melissa лекарственной, семян тмина обыкновенного, 3 ч. ложки корневищ с корнями валерианы лекарственной, по 1 ч. ложке плодов

боярышника, листьев барвинка, корневищ женьшеня, 2 ст. ложки шиповника.

Все растительные компоненты высушите, измельчите. Залейте 1 ст. ложку сбора 300 мл кипятка, настаивайте.

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Настой лекарственный: для приготовления требуется 4 ст. ложки травы горца птичьего, 2 ст. ложки зверобоя продырявленного, 1 ч. ложка вереска обыкновенного.

Травы измельчите, перемешайте, залейте 3 ч. ложки сбора 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите.

Принимайте 3 раза в день по 4 ст. ложки (перед едой — 2 ст. ложки, после приема пищи — еще 2 ст. ложки). Настой очищает и укрепляет кровеносные сосуды.

Масляная вытяжка: возьмите 2 ст. ложки семян энотеры двулетней и 200 мл подсолнечного масла.

Семена энотеры измельчите в порошок, залейте подсолнечным маслом, настаивайте 2 недели, процедите.

Принимайте по 1 ч. ложке 2 раза в день. Масляная вытяжка из семян — это хорошее профилактическое средство против атеросклероза.

Настой с красным вином: смешайте 1 ст. ложку корневищ валерианы лекарственной, 1 ч. ложку корневищ радиолы розовой, 0,2 л красного виноградного вина.

Залейте валериану и корневища радиолы розовой 0,5 л кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите. Затем смешайте настой с красным вином и в течение 10 минут подогревайте на слабом огне.

Принимайте по 2 ч. ложки 3 раза в день за 10 минут до еды в течение 20 дней. Средство помогает сохранить эластичность сосудов. С помощью этих простых и доступных способов лечения вы укрепите свое здоровье.

**Н. КУЗНЕЦОВА, г. Кулебаки
Нижегородской области.**

Гимнастика для сосудов

Чтобы затормозить развитие атеросклероза, важно создать условия, благодаря которым улучшалось бы кровоснабжение головного мозга. Это прежде всего прогулки на свежем воздухе, гимнастика и посильный физический труд.

Дыхательные упражнения укрепляют сосуды, помогают в работе легких, нормализуют артериальное давление.

Вдохните полной грудью через нос. Сделайте паузу 3–5 секунд. Затем вытяните губы трубочкой и с силой выдуйте часть воздуха, как

будто сдуваете хлебные крошки со стола. Выдержите паузу 1–2 секунды. Снова выдохните часть запыленного воздуха. Теперь сделайте 10–15 выдохов на один вдох. Снова выдержите паузу в 1–2 секунды и повторите действия 5–6 раз.

Это упражнение повышает жизненный тонус. Улучшение чувствования после первого же раза. Кроме того, оно благотворно влияет на щитовидную железу и обмен веществ.

При дыхании через левую ноздрю происходит успокоение организма, а при дыхании через правую — возбуждение. Первый тип дыхания пригодится тем, кого одолевают гипертония, тиреотоксикоз, мигрень, стенокардия. Второй тип дыхания хорош при вялости щитовидной железы, пониженном давлении, вегетососудистой дистонии, общей слабости.

Т. КРЕЧЕТОВА,
г. Кузнецк Пензенской области.

Мордовник наладит кровообращение

Мордовник борется с заболеваниями, связанными со спазмами сосудов, нарушением мозгового кровообращения и атрофией мышц.

Настойка мордовника лечит паралич, рассеянный склероз, атеросклероз, избавляет от внутричерепного давления, гипотонии.

Берут 2 ст. ложки семян мордовника (в рубашке) и заливают 0,5 л водки. Настаивают 2 недели. Чем чаще встряхивать при этом настойку, тем лучше происходит вытяжка полезных веществ.

Принимают приготовленное лекарство строго по каплям, дозу не превышают, так как мордовник ядовит.

Начинают лечение с 3 капель, каждый день прибавляя по 1 капле, доводят количество до 15 и затем придерживаются этой дозировки.

Капли разводят в 50 мл воды, размешивают и пьют 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс 2–3 недели, потом 10–14 дней перерыв и снова повторяют лечение. И так до полного излечения (4–6 месяцев).

Е. СУДАКОВА,
Тамбовская область.

Полезный совет

При атеросклерозе принимают 2–3 раза в день 100 г протертых ягод черноплодной рябины из расчета 1 кг ягод на 700 г сахара.

Л. СЕМИНА,
г. Комсомольск-на-Амуре Хабаровского края.

Гипертония

Гипертония — болезнь трудоголиков

Гипертонией (повышенным артериальным давлением) страдают многие, но одно дело — болеть, а другое — справляться с болезнью. Попробуем опровергнуть или, наоборот, подтвердить некоторые распространенные убеждения, которые касаются гипертонии.

◆ **Чаще всего гипертонией страдают трудоголики, люди, берущие на себя чрезмерный груз забот и ответственности.**

Действительно, медиками давно замечено, что чем выше степень эмоциональной нагрузки на работе, чем более склонен человек к стрессам и переживаниям, тем чаще он становится жертвой гипертонической болезни.

◆ **Больной гипертонией обречен на пожизненное лечение.**

Да, гипертонию следует лечить в течение жизни. Отдых от лекарств можно позволить себе только в начальной стадии болезни при легком ее течении и только на короткий период.

◆ **Со временем больному приходится менять лекарство на более сильное, увеличивать дозы.**

На самом деле не следует спешить с увеличением дозы лекарства, числа его приемов или применением дополнительных препаратов. В начале лечения врач может выбрать одно лекарство, но в некоторых случаях

два и более или комбинированные (многокомпонентные) препараты.

Что касается тяжелого течения болезни и осложненных форм, то больные в таких случаях лечатся по иной методике. Как правило, вначале в стационаре, а после выписки лечение продолжается амбулаторно.

◆ **Нормальное артериальное давление — 120/80 мм ртутного столба.**

Для молодежи это действительно так. Для людей среднего возраста давление считается нормальным до 140/90 мм рт. ст. Не больше! Давление может повышаться также при болезнях почек, сердца, нервной системы, ревматических болезнях, аномалиях суставов, эндокринных нарушениях — причин много! Только исключив каждую из них, врач может поставить диагноз гипертонической болезни.

◆ **Давление надо измерять дважды в день отдельно на каждой руке.**

Измерять АД надо утром и вечером, а также при плохом самочувствии. Кратковременные повышения АД (ми-

нутные, ситуационные) не опасны и указывают обычно на эмоциональное состояние (обратите внимание: при этом учащается и пульс). Кстати, у гипертоника эмоциональные подъемы АД бывают даже при виде белого халата. Тем более после ожидания в очереди врачебного приема...

♦ **Гипертонику позволительно время от времени расширять сосуды с помощью алкоголя, например хорошего коньяка.**

На самом деле алкогольное опьянение лишь провоцирует нарушения сердечного ритма и резких скачков артериального давления. Излишнее употребление алкоголя постепенно перестраивает структуру сердца и сосудов и препятствует эффективно-му лечению, поэтому возникает риск критических осложнений.

♦ **Домашние животные (например, кошки) способны понизить давление. Прижмется зверек к груди — тотчас становится легче.**

Это действительно так. Наблюдая за домашними животными, человек отвлекается от повседневных жизненных неурядиц. Врачи говорят, что у тех, кто держит дома кошку, реже случаются гипертонические кризы. Успокаивают нервную систему и аквариумные рыбки: следя за их движением, мы расслабляемся. А такое расслабление, успокоение

способствует расширению сосудов и нормализации кровяного давления.

♦ **Самые верные средства при скачках давления — всем доступные адельфан и клофелин.**

Популярные в народе адельфан и клофелин в современную схему лечения гипертонии не входят.

Впрочем, клофелин иногда применяется медиками для снятия резко возникших гипертонических кризов. Но долго пить его врачи не советуют. Во-первых, возникает привыкание, во-вторых, сонливость, в-третьих, резкая отмена приема клофелина может вызвать так называемый «синдром отмены» — когда давление, державшееся до того в пределах нормальных цифр, вдруг подскакивает до астрономических.

А столь любимый многими бабушками препарат адельфан теперь считается просто-напросто малоэффективным. Врачи говорят, что он и раньше мало помогал — просто других средств не было. А сейчас лекарств в аптеках — пруд пруди. Причем совсем не обязательно покупать дорогие. Главное — приобретать их по совету врача, а не по примеру друга: лечение гипертонии — дело очень индивидуальное, и то, что прекрасно помогает одному человеку, может оказаться совершенно бесполезным для другого.

Проживите день с улыбкой

Если каждый день уделять физкультуре хотя бы 20 минут, сосуды

укрепятся и значительно уменьшится риск заболевания гипертонией.

Лучше всего заняться ходьбой. Это наиболее эффективный и безопасный способ тренировки сердечно-сосудистой системы. Прежде всего подберите оптимальный маршрут. Его протяженность должна быть около 2 км — в среднем 3–4 автобусные остановки. И, конечно, желательно тренироваться в не слишком загрязненных местах. Например, в парке или на набережной.

Рекомендуется начинать ходьбу с 70 шагов в минуту. Через несколь-

ко дней или недель — смотря по самочувствию — можно увеличить нагрузку на 10–20 шагов в минуту. Затем спустя какое-то время еще на 10–20 шагов. И так пока темп не достигнет 120 шагов в минуту.

Избегайте стрессов, которые часто считают первопричиной гипертонии. Лучшее средство от них — доброжелательность и улыбка. Встали утром и улыбнулись — просто так. Постарайтесь прожить с этой улыбкой весь день.

Как измерить давление в домашних условиях?

Сегодня в аптеках много приборов, измеряющих давление автоматически. Стоит надеть манжету и нажать кнопку — цифры высвечиваются на мониторе. Но совсем необязательно покупать дорогой прибор. Тонометры старой конструкции, хотя и сложнее в использовании, тоже достаточно точны и надежны.

Перед тем как измерять давление, отдохните пять минут. Иначе цифры могут оказаться неправильными.

Измерять давление надо сидя. Манжетка прибора должно находиться на уровне сердца и не наползать на локтевой сгиб руки.

Нужно, чтобы давление в манжете было больше предполагаемого вами примерно на 30–35 мм рт. ст.

Когда появится пульс — это будет верхнее (систолическое) давление,

а когда пульс в стетоскопе пропадет — нижнее (диастолическое). У детей нижнее давление устанавливается не по исчезновению тонов, как у взрослых, а по резкому ослаблению тонов.

Лучше измерить давление трижды подряд и взять в расчет самые низкие цифры. Если вы меряете давление впервые, то лучше сделать это на обеих руках.

При плохом выслушивании звуков (или слабой пульсации) измерение следует прервать, поднять руку и согнуть несколько раз в локтевом суставе, после чего повторить вновь.

Достаточно трудно измерить АД у людей с аритмией сердца и у полных больных. При аритмии нужно снижать давление в манжете очень медленно (2–3 мм в секунду). У полных людей показатели АД всегда выше истинных на 10–25 мм. Этот

факт надо учитывать. Манжету на полной руке желательно закреплять широким бинтом, чтобы добиться точных показаний на приборе.

Больным гипертонией АД следует измерять 2–3 раза в день: утром, днем и вечером (желательно в одни

и те же часы, до приема лекарств). Если вы чувствуете себя плохо, давление обязательно нужно измерить.

Полезно завести журнал, где вы будете записывать время измерения АД, результаты, самочувствие и прием лекарств.



ФИТОаптека

При гипертонии 40 г цветков календулы залейте 100 мл водки, настаивайте в темном месте в течение 10–12 дней, процедите и храните в холодильнике. Принимайте по 20–30 капель 3 раза в день в течение 3–6 месяцев, и вы избавитесь от головных болей.

Н. ПЕТЕРС, Алтайский край.

Полезные советы

- При гипертонии хорошо помогает отвар корней барбариса, пустырник, сушеница болотная, цветы боярышника, омела белая.

1 ст. ложку сырья заливают кипятком, настаивают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Давление снизится, если приложить 6%-ный яблочный уксус к пяткам на 10 минут.

Л. СТАРОВОЙТОВА, Кировская область.

Лечение должно быть ПОСТОЯННЫМ

Если гипертония дошла до той стадии, когда необходимо применение медикаментов, то лечение должно быть постоянным.

Прерывистое, или так называемое курсовое, лечение чаще всего заканчивается гипертоническим кризом и срочной госпитализацией.

Рассмотрим **основные группы лекарств**, применяемых для снижения давления.

Мочегонные препараты (диуретики). Как правило, они имеют немного побочных действий, хорошо влияют на сердечно-сосудистую систему. К тому же большинство мочегонных препаратов относительно недороги. Ряд диуретиков изменяет белковый баланс организма, влияет на концентрацию сахара в крови, поэтому при сахарном диабете и нарушениях белкового обмена требуется осторожность в применении.

Бета-блокаторы (обзидан, атенолол, метопролол и другие). Они в первую очередь рекомендуются больным стенокардией, перенесшим инфаркт миокарда, при сердечной недостаточности, при повышенной функции щитовидной железы. Противопоказан данный класс препаратов при бронхиальной астме и других хронических заболеваниях легких, сосудов ног, медленном сердечном ритме или блокадах сердца, при склонности к депрессивным состояниям.

Антагонисты кальция (коринфар, дилтиазем, верапамил, нифедипин и другие). Их используют для лечения больных со стабильной стенокардией, мигренью, тахикардическими нарушениями ритма сердца. Не показаны при наличии блокад сердца и сердечной недостаточности.

Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента — АПФ (каптоприл, фозиноприл, эналаприл и другие). Исследования последних лет показали их благотворное влияние не только при изолированной

гипертонии, но также у больных с сердечной недостаточностью, сахарным диабетом, после инфаркта миокарда. Противопоказаны ингибиторы АПФ при беременности, повышенном содержании калия в крови, двустороннем стенозе почечных артерий.

Часто возникает необходимость использования двух или более препаратов для эффективного снижения давления (так называемая комбинированная терапия гипертонии). Как правило, применяют препараты с разным механизмом действия и возможными побочными эффектами. К числу предпочтительных комбинаций относятся сочетания диуретиков с бета-блокаторами или ингибиторами АПФ, антагонистов кальция с бета-блокаторами или ингибиторами АПФ, альфа-адреноблокаторов с бета-блокаторами. Не рекомендуется сочетать бета-блокаторы с антагонистами кальция (прежде всего верапамиллом и дилтиаземом), антагонисты кальция — с альфа-адреноблокаторами.

Для людей старше 60 лет лекарственная терапия начинается с вдвое меньших доз, чем в более молодом возрасте, предпочтение отдается мочегонным препаратам, могут применяться антагонисты кальция. Следует помнить, что при длительно существующей тяжелой гипертонии у пожилых людей адекватным можно считать снижение систолического давления на фоне лечения до 160 мм. рт. столба.

Достаточно часто **пациентам с ишемической болезнью сердца** дают препараты, уменьшающие свертываемость крови, прежде всего аспирин. Ежедневный прием низких

доз аспирина на 15% снижает риск развития инфаркта миокарда. Людям старше 50 лет при контролируемой артериальной гипертензии (давление менее 150/90 мм рт. ст.) и наличии сахарного диабета рекомендуется принимать 75 мг аспирина в сутки (стандартная таблетка 500 мг). Важно, чтобы лечащий врач оценил возможные противопоказания пациента к этому лекарству.

Тем, кто перенес мозговые сосудистые кризы и инсульты,

желательно принимать антагонисты кальция и ингибиторы АПФ. Страдающим бронхиальной астмой противопоказаны бета-блокаторы, которые могут вызвать приступы удушья. Им рекомендуются ингибиторы АПФ или антагонисты кальция.

Каждому гипертонику следует четко представлять, какие лекарства он принимает, какие эффекты могут возникнуть, когда необходимо обратиться к врачу за разъяснениями и советом.

Полезный совет

Чтобы снизить давление, попробуйте воспользоваться следующим рецептом.

21 бутон гвоздики (специя) кипятите 5 минут в 0,5 л воды, настаивайте 6 часов. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

И еще совет: если вы перепробовали много средств и ничего не помогает, то проверьте почки. Чаще всего заболевания почек дают высокое давление.

Л. ЖУРБА, Орловская область.



ФИТОаптечка

◆ При заболеваниях сердца, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, гипертонии: 1 ст. ложку сушеной календулы отваривают в 4 стаканах воды в течение 30 минут, через 12 часов процеживают. Добавляют стакан сока айвы и полстакана меда. Все перемешивают.

◆ 200 г сухих плодов барбариса промывают, заливают 1 л воды и варят до размягчения ягод. Затем добавляют 1 ст. ложку травы душицы и держат на огне 1–2 минуты. Полученный отвар процеживают и кладут 100 г сахара. Средство противопоказано беременным.

Н. ПРОХОРОВА, Смоленская область.



Похудеть на 19 кг, продолжая при этом есть все, что хочется

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

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

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

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

Однажды мне стало стыдно

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Новая жизнь мне нравилась, но через некоторое время я стала скучать. Я почти никуда не выходила и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать

себя...Один бутерброд здесь, одно печенье там, и так целый день. Я старалась сдерживать себя, чувствовала, что возвращается кризис булимии моего детства, но ничего не могла сделать.

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

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

Как большинство женщин, я часто покупаю женские журналы, из которых узнала о

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

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

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

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

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

Заказ по SMS и электронной почте
kofemine@mail.ru просим высылать на
 указанный номер в следующей форме:
 код продукта, форма оплаты, цена, фа-
 милия, имя, почтовый индекс, город,
 улица, номер дома, квартира, код 339/7
(например: KMM03, при получении,
 1800 руб, Иваново Алла, 115060, Москва,
 ул. Гоголя 15, кв.99, код 339/7)

Стоимость СМС уточняйте у своего оператора

Купон заказа Кофе Милно

Ф. _____
И. _____
О. _____

Адрес: Индекс

Город _____

Область

Пос.

Ул. _____

Дом. _____ кв. _____

Моб. тел. _____

Выберите подходящий Вам курс и форму оплаты

1-недельный курс (похудение
3-5 кг, минус 1 размер) Код - KMM01

☐ Предоплата 690 руб. ☐ Оплата при получении 900 руб.

2-х недельный курс (похудение
7-10 кг. минус 2 размера) Код - **KMM02**

☐ Предоплата 990 руб. ☐ Оплата при получении 1500 руб.

3-х недельный курс (похудение 10-15 кг. минус 3 размера) Код - KMM03

☐ Предоплата 1390 руб. ☐ Оплата при получении 1800 руб.

Предоплата: р/с 40702810100001112700 в
ЗАО МКБ «Москомприватбанк»
К/С 30101810400000000342,
БИК 044585342, ОКПО 58115897,
КПП 770301001, ОГРН 1027700528591,
ИНН 7703303322

03-2011 339/7

Как избежать гипертонического криза

По статистике, больше половины вызовов бригад «скорой помощи» приходится на больших сердечно-сосудистыми заболеваниями.

И каждому третьему врачи ставят диагноз: гипертонический криз. Почему резко повышается давление и как правильно себя вести в сложной ситуации?

Об этом рассказывает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА.

ДАВЛЕНИЕ НА ПРЕДЕЛЕ

При гипертоническом кризе происходит внезапное обострение гипертонической болезни с резким повышением артериального давления. Тяжелое состояние сопровождается **нарушением вегетативной нервной системы и расстройством мозгового, коронарного (сердечного) и почечного кровотока**. Гипертонический криз опасен не только для здоровья, но и для жизни. При появлении криза пациент должен обязательно обратиться к врачу, который окажет неотложную помощь, выяснит причины внезапного скачка давления и назначит лечение.

ПЛАВНОЕ СНИЖЕНИЕ

Основными осложнениями гипертонического криза являются сердечная астма, отек легких, инфаркт миокарда, инсульт. При купировании криза нужно не только

снизить артериальное давление, но и предотвратить сердечно-сосудистые осложнения. Выбор препаратов для лечебной тактики зависит от степени поражения сердца, головного мозга, почек, органов зрения.

Артериальное давление должно быть снижено на 25% в первые 2 часа и до 160/100 мм рт. ст. в течение последующих 2–6 часов. Нельзя снижать давление слишком быстро, иначе может развиваться **ишемия (кислородное голодание) центральной нервной системы, почек, миокарда (сердечной мышцы)**. В итоге человек пострадает не столько от самого криза, сколько от неправильного его лечения.

ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ?

При гипертоническом кризе нужно прежде всего вызвать «неотложку», а до приезда врачей желательно сделать следующее.

◆ Удобно сесть с опущенными ногами.

◆ Для снижения давления принять один из следующих препаратов:

— каптоприл 6,25 мг (четверть таблетки) под язык, при недостаточном эффекте принять препарат повторно по 25 мг через 30–60 минут;

— клонидин (клофелин) 0,15 мг внутрь или под язык, повторно через час по 0,075 мг;

— нифедипин (коринфар, кордафен) 10 мг;

— гипотиазид 25 мг или фуросемид 40 мг внутрь;

— при выраженном эмоциональном напряжении можно принять корвалол 40 капель или диазепам 10 мг внутрь.

— при ишемической болезни сердца используют нитроглицерин (изосорбид динитрат или мононитрат) и пропранолол (метопролол, атенолол);

— при неврологических расстройствах в качестве дополнительного средства может принести пользу зуфиллин;

— не применяйте неэффективные препараты — дибазол, папазол, иначе состояние может ухудшиться.

НА РАЗМЫШЛЕНИЕ — НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ

Само по себе резкое повышение артериального давления, при котором не возникает неблагоприятных симптомов со стороны других органов, диктует обязательное, но не столь неотложное вмешательство и может купироваться приемом препаратов с относительно быстрым действием (анаприлин 20–40 мг под язык, каптоприл, фуросемид, нитроглицерин).

Лечение больного с неосложненным гипертоническим кризом можно проводить амбулаторно.

К числу состояний, требующих относительно срочного вмешательства, относится **злокачественная артериальная гипертония (ЗАГ)**, когда диастолическое (нижнее) давление превышает 120 мм рт. ст., что ведет к выраженным изменениям со стороны сосудистой стенки. А это провоцирует ишемию тканей и нарушает функцию органов. Все эти изменения сопровождаются дальнейшим выбросом вещества, вызывающего спазм сосудов, и еще большим повышением давления.

Синдром ЗАГ обычно проявляется прогрессированием почечной недостаточности, снижением зрения, похуданием, неблагоприятными симптомами со стороны центральной нервной системы, изменениями свойств крови.

Два типа кризов

По особенностям проявления выделяют два типа гипертонических кризов.

Кризисы I типа — легкие и кратковременные. Пациенты жалуются на головные боли, головокружение, тошноту, возбужденное состояние, сердцебиение, дрожь в теле, тремор (дрожание) рук. На коже лица и шеи больных появляются красные пятна. Давление доходит до 180–190/100–110 мм рт. ст., повышается пульс, а также содержание адреналина и сахара в крови, увеличивается свертываемость крови.

Кризисы II типа протекают тяжелее, длятся до нескольких дней. У больных развиваются сильнейшие

головные боли, головокружение, тошнота, рвота, кратковременное нарушение зрения. При обострении пациенты ощущают сжимающие боли в области сердца, парестезии (онемение, покалывание в теле), оглушенность, спутанность сознания.

Резко повышается диастолическое (нижнее) давление, а пульсовое давление (разница между верхним и нижним давлением) не растет. В это время увеличиваются свертываемость крови и уровень гормона норадреналина.

Рецепты долголетия

Мне хочется помочь добрым людям и поделиться с ними рецептами долголетия.

С гипертонией можно справиться, но для этого потребуются старание и терпение: необходимо 2 дня в месяц (1 раз в 2 недели) следовать специальной схеме. После того как я попробовала лечение по этому методу, жить стало намного легче.

Готовят настойку так: 50 г измельченного **чеснока** заливают 0,25 л водки, настаивают 2 недели. Процеживают и хранят в холодном месте.

В 8 часов утра принимают 10 капель настойки и запивают ее $\frac{1}{2}$ стакана **настоя ягод рябины**. Для этого 1 ст. ложку ягод заливают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения, затем процеживают.

Минут через 15 выпивают стакан **отвара шиповника**: 10 плодов шиповника заливают стаканом кипятка, варят на слабом огне 10 минут. Настаивают сутки. Для вкуса добавляют 1 ст. ложку меда.

Затем через 2 часа принимают стакан **плодов боярышника**. Отвар боярышника готовят так же, как и шиповник.

Через 4 часа после начала лечения уже 20 капель чесночного настоя

запивают $\frac{1}{3}$ стакана **сока свеклы**. Предварительно сок должен настаиваться 2 часа после отжима.

Спустя 15 минут после приема свекольного сока можно съесть немного щей. Щи готовят на слабом огне в небольшом количестве воды без соли, с чуточкой картофеля, моркови, капусты, лука и зубчика чеснока.

Как только после обеда пройдет 2 часа, выпивают стакан **отвара шиповника**. Еще через 2 часа (в 16.00) — стакан любого **овощного сока**, в котором также растворяют 20 капель чесночной настойки.

В 18.00 съедают порцию **щей**.

В 20.00 принимают полстакана **овощного сока** с 1 ч. ложкой **сока чеснока**.

В 22.00 выпивают стакан **компота из изюма, кураги, инжира**.

Лечение чесночной настойкой улучшает общее состояние, нормализует артериальное давление. Лечиться лучше по воскресеньям 2 раза в месяц. Переносится диета легко, чувство голода не возникает. Для большей уверенности в методе можно посоветоваться с врачом. В любом случае, питаться по данной схеме лучше в выходной день.

При гипертонии помогает и другой рецепт: 500 г меда смешивают с 400 г водки, нагревают на умеренном огне, постоянно помешивая, до образования «молочной» пены. Снимают с огня и настаивают.

Отдельно смешивают по щепотке ромашки, пустырника, валерьяны, спорыша, измельченных плодов боярышника. Заливают сбор 1 л кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и соединяют с медовой настойкой. Средство ставят на 3 недели в темное место.

Готовую смесь принимают в первую неделю по 1 ч. ложке перед едой 2 раза в день, а со второй не-

дели по 1 ст. ложке до окончания лекарства.

Перерыв делают на 7–10 дней, затем повторяют лечение.

Сохранить и поправить здоровье поможет регулярное употребление черного шоколада, чая, яблок, черники, черной смородины, черешни, клубники, апельсинов, гранатов, сливы, персиков, красного винограда, маслин, брокколи, помидоров, шпината, лука, хлеба с отрубями. Эти продукты восстанавливают обмен веществ в организме и продлевают жизнь.

Т. КАРАБАЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.

Меню гипертоника

ЧТО НЕЛЬЗЯ

При повышенном давлении основные ограничения связаны с употреблением соли. Ее должно быть не более 3,5–4 г в сутки (на все употребляемые блюда). Если сразу трудно отказаться от соленой пищи — используйте пряности и вкусовые добавки, например, чеснок. И обязательно следите за калорийностью пищи: излишний вес для гипертоника — главный враг.

Жидкости выпивайте не более 1–1,5 литра в сутки. Не пейте много жидкости на ночь. Предпочтительны минералка и зеленый чай. Крепкий коричневый чай и кофе следует ограничить: они способствуют повышению кровяного давления, а в период обострения болезни исключить совсем.

Нежелательны также: сдоба, острые, соленые закуски, консервы, пряности, наваристые мясные и рыбные бульоны, соленые, копченые продукты, почки, печень, мозги, жирные сорта мяса, мороженое. Сметану и сливочное масло желательно заменить растительными жирами.

ЧТО МОЖНО

Нежирные сорта мяса, рыбу в отварном или запеченном виде, нежирную колбасу и ветчину, вымоченную сельдь (1–2 раза в неделю), молоко (но не сливки!), молочно-кислые продукты, пахту, нежирный творог, нежирные сыры, каши (овсяную, гречневую, пшенную), супы — вегетарианские или не

жирные мясные (но не увлекайтесь мясным бульоном, одного-двух раз в неделю вполне достаточно), хлеб — до 200 г в день, фрукты, овощи в виде винегретов, салатов с растительным маслом (капусту, огурцы, помидоры, кабачки, тыкву). Картофель и горох есть можно, но в умеренных количествах.

Особое внимание уделите фруктам: абрикосы, курага, яблоки — источники калия, кальция и магния! Эти микроэлементы для сердца и

сосудов просто незаменимы! А если вы принимаете препараты, выводящие калий, то они необходимы вдвойне. К тому же курага, абрикосы и яблоки понижают кровяное давление. Давление понижают сок свежей свеклы и клюква, действуя как мочегонные. А калием восполнят организм бананы.

Полезны и все продукты, способствующие снижению холестерина, так как атеросклероз и гипертония идут рука об руку.

Полезные советы

При гипертонии хорошо помогает смесь из листьев черной смородины, малины, брусники и измельченных плодов шиповника, взятых в равных частях.

2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 20 минут. Пейте как чай.

При начальной стадии гипертонии разотрите в порошок 2 ст. ложки укропного семени, залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут.

Пейте по полстакана за 30 минут до еды от 3 до 5 раз в день. Курс лечения — 2 месяца.

Н. СЕДНЕВА, Кемеровская область.

Как обуздать гипертонию

При гипертонии страдают сердце и сосуды, что может привести к инфаркту, инсульту и заболеваниям почек.

Чтобы избежать опасных осложнений, нужно укреплять сердечно-сосудистую систему с помощью диеты, снижающей холестерин в крови, посильной физической нагрузки и фитотерапии.

◆ Смешайте по 2 части листьев березы, травы полыни, донника, спорыша, пустырника, укропа, по 1 части соцветий хмеля и липы, семян моркови, мяты. 2 ст. ложки сбора залейте 500 мл кипятка, кипятите на водяной бане 10 минут. Настаивайте в течение часа, процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Возьмите в равном количестве плоды рябины черноплодной, траву пустырника, барвинка, хвоща полевого, сушеницы, корневищ пырея и щавеля конского, траву чабреца.

1 ст. ложку сбора залейте 300 мл кипящей воды и нагрейте на водяной бане 10 минут. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте в теплом виде по 50–70 г 4 раза в день за час до еды.

◆ Насыпьте треть банки красной рябины, залейте доверху водой и закройте крышкой, настаивайте 3 месяца.

Через 1,5 месяца добавьте сахар, вес которого должен составлять третью часть от веса ягод, и снова продолжайте настаивать. Ягоды будут то всплывать, то опускаться на дно. Через 3 месяца лекарство готово к употреблению. Его принимают по рюмке за 30 минут до еды.

◆ В 300 мл козьего молока растворите 1 ч. ложку меда и добавьте 1 ч. ложку молотых ядер грецких орехов, тщательно перемешайте и выпейте в два приема (утром и вечером за полчаса до еды).

Н. АЧКАСОВА,
Республика Адыгея.

Ишемическая болезнь сердца

Клеткам нужен кислород

Ишемическая болезнь возникает из-за недостаточности кровоснабжения сердечной мышцы.

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ

В основе ишемической болезни сердца (ИБС) лежит сужение коронарных (сердечных) артерий в результате отложения атеросклеротических бляшек.

На внутренней поверхности артерий (в норме очень гладкой и ровной) появляются своеобразные «наросты» — бляшки, выступаю-

щие в полость кровеносного сосуда, подобно ржавчине в трубах. Со временем их становится все больше и больше, и когда просвет сосуда сужается до 70%, возникает затруднение тока крови, и, как следствие, нарушается равновесие между доставкой к мышце сердца кислорода и потребностью в нем. При этом развивается **кислород-**

ное голодание (гипоксия) клеток сердца.

Находясь в этом состоянии, клетки страдают также от дефицита питательных веществ и подвергаются отрицательному воздействию накапливающихся продуктов жизнедеятельности.

Весь комплекс нарушений жизнедеятельности клеток сердца в условиях недостаточного его кровоснабжения принято называть «ишемией». От величины атеросклеротических бляшек зависит **степень ишемии** — чем больше размер бляшки, тем больше сужается просвет сосуда и тем меньше крови проходит по нему, а значит, тем меньше питательных веществ и кислорода поступает в сердечную мышцу.

Бляшка может полностью закупорить просвет сосуда и перекрыть кровоток. В этом случае развивается инфаркт миокарда. Кроме атеросклеротической бляшки причиной ишемии может быть временный спазм коронарных артерий.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Чаще всего болезнь проявляется на фоне физической нагрузки или эмоционального стресса. В этот момент возникает боль или чувство сдавления, тяжести за грудиной — первый сигнал о возможном развитии заболевания сердца.

Самой распространенной формой ишемической болезни сердца является **стенокардия**.

Стенокардия — заболевание, основными проявлениями которого являются сжимающие боли за грудиной, часто с распространением (иррадиацией) в левую руку, левую

половину нижней челюсти, левое плечо, зубы. Может беспокоить также ощущение тяжести, жжения, давления за грудиной, чувство нехватки воздуха, иногда — боль в верхней части живота. Такие боли проявляются в виде коротких (5–10 минут) приступов. Приступы могут повторяться с различной частотой.

Спровоцировать приступ стенокардии может физическая нагрузка, эмоциональный стресс, холодный воздух, курение. Приступы могут развиваться в любое время суток, но наиболее часто — в утренние часы.

Стенокардия может быть стабильной и нестабильной.

Стабильная стенокардия — состояние, когда приступы стенокардии в течение длительного времени появляются регулярно после равной нагрузки, с одной и той же частотой и имеют одинаковый характер.

Нестабильная стенокардия проявляется учащением приступов. Приступы могут возникать при меньших нагрузках, становятся сильнее и более длительными по времени. Боли появляются и в состоянии покоя. Нестабильная или прогрессирующая стенокардия характеризуется как увеличением частоты приступов, так и степени тяжести. При этом обычная доза нитроглицерина не всегда дает эффект, приходится ее увеличивать.

Если боли становятся интенсивнее и продолжают более 20–30 минут, волнообразно повторяются в состоянии покоя, возникает резкая слабость, потливость, чувство страха, необходима срочная консультация врача «скорой помощи».

При такой ситуации, прежде всего, следует подозревать инфаркт миокарда.

ОТЛИЧИЕ СТЕНОКАРДИИ ОТ ИНФАРКТА МИОКАРДА

При стенокардии приток крови к сердечной мышце частично уменьшается из-за временного сужения коронарной артерии, питающей сердце.

При инфаркте миокарда кровоснабжение сердечной мышцы прекращается внезапно и полностью из-за абсолютной закупорки коронарной артерии. В результате погибает тот участок сердечной мышцы, который перестал снабжаться кровью.

Приступы стенокардии существенно повышают риск развития инфаркта миокарда.

Шунтирование и ангиопластика

Устранить причину ишемической болезни можно только хирургическим путем.

Аортокоронарное шунтирование. Суть этой операции в том, чтобы создать шунт — новый сосуд, по которому кровь будет поступать к сердцу в обход пораженного участка.

Вопрос в том, есть ли в организме человека сосуды, которыми можно «пожертвовать». Оказывается, есть. Сосуды выбираются таким образом, чтобы не нарушить кровообращение тех мест, откуда они были взяты. Чаще всего используют большую подкожную вену ноги (при условии, что у пациента нет варикозной болезни). Один ее конец подшивают к аорте, другой — к сосуду ниже места его сужения. В результате кровь устремляется по новому руслу.

А что же нога, которая лишилась вены? С ней ничего страшного не происходит: кровь начинает течь по другим венам.

Операция длится от 2,5 до 5 часов. Эффективность ее очень высока.

Пациенты избавляются от приступов стенокардии, что снижает риск развития инфаркта миокарда. После аортокоронарного шунтирования человек вновь возвращается к привычной жизни и прекращает принимать большинство препаратов, без которых раньше не мог обходиться.

Но недостаточно просто установить шунты — надо сохранить их в рабочем состоянии. Через год после операции до 15% шунтов закрываются. Их может перекрыть тромб или те самые бляшки, которые и заставили человека пойти на операцию.

Кроме того, у каждого шунта свой срок годности, в течение которого он изнашивается и перестает справляться с нагрузкой. Тогда кардиолог может предложить повторную операцию, но как минимум 10 лет боли в сердце пациента беспокоить не будут.

Ангиопластика — второй из возможных вариантов лечения ишемической болезни сердца. Суть ее в том, чтобы механически расширить суженный участок и восстановить кровоток по пораженной артерии. Для врачей, выполняющих эту процедуру, путь к сердцу лежит через бедренную артерию — крупный сосуд на передней поверхности бедра. Именно туда вставляют баллонный катетер — гибкую трубочку, которую проводят в коронарные артерии. Когда катетер достигает места сужения, хирург раздувает надетый на него баллончик. Получившийся «воздушный шарик» расширяет суженный участок артерии.

Чтобы сохранить плоды трудов и не дать артерии сузиться снова, на это место ставят стент — своеобразную распорку, протез, который немного напоминает корпус от ша-

риковой ручки. Стент удерживает наиболее опасный участок артерии в нормальном состоянии.

Период реабилитации после ангиопластики гораздо короче и легче. Но эту операцию нельзя делать пациентам, у которых поражение коронарных артерий слишком велико. Не подходит этот метод и большинству больных сахарным диабетом.

ПСОРИУМ

**НЕ ГОРМОНАЛЬНОЕ
ФИТОСРЕДСТВО,**
способствует очищению кожи
от псориазных и других высыпаний.
АПТЕКИ. Справка по тел.:
(831) 2779909 и 2414724; 2261566,
4323599, 5451435, 2554377 и 2783824.
Не является лекарством, www.psorium.ru.
Проконсультируйтесь со специалистом о возможных противопоказаниях.

Серт. № РОССТУ.АИ.88.000394. Реклама.

Электролечение

Электролечение усиливает терапевтический эффект лекарственной терапии при ишемической болезни сердца.

При помощи электрофореза (токов низкого напряжения) больным вводят сосудорасширяющие и успокоительные лекарства, а также препараты, снимающие боль, разжижающие кровь.

Часто для общего укрепления организма назначаются минеральные и витаминные средства, которые также довольно эффективно поставляются посредством электрофореза.

Кроме электрофореза, применяют методику **электросна**, что хорошо влияет на нервную систему, успокаивает, устраняет бессонницу.

Есть еще одна процедура, которая используется при ишемической болезни сердца. На область сердца воздействуют **электромагнитным полем** определенной частоты.

Какие лекарства выбрать

Применение лекарственных препаратов улучшает самочувствие у больных стенокардией. Однако не следует заниматься самолечением с помощью таблеток. Препараты может назначать только врач.

Нитраты (нитроглицерин, нитросорбид, нитроминт, нитроспрей, изокет, кардикет, моночинкве, эфокс, эфокс-лонг, пектрол, оликард, оликард-ретард и другие).

Эти лекарства применяют для купирования (быстрого снятия) и предупреждения приступов стенокардии. Их применяют как средство скорой помощи при возникновении приступа (нитроминт, изокет) и как средство предупреждения ожидаемого приступа (нитраты в таблетках).

Нитраты в таблетках обычно не назначают при начальных стадиях стенокардии, так как в начальных стадиях лучше использовать менее мощные препараты. Нитраты в виде спрея нужно всегда иметь с собой «на всякий случай».

Бета-блокаторы (небилет, конкор, бисогамма, коронал, эгилок, атенолол, беталок ЗОК, метопролол, метокард и другие).

Эти препараты замедляют работу сердца. Ведь известно, что чем медленнее работает сердце, тем меньше оно требует кислорода и тем меньше будет приступов стенокардии у людей, страдающих ИБС. Помимо урежения частоты сердечных сокращений, бета-блокаторы

снижают давление, поэтому при нормальном давлении назначаются минимальные дозировки.

Частоту пульса при приеме препаратов группы бета-блокаторов можно контролировать самостоятельно. В покое частота пульса, идеальная для больных стенокардией, составляет 55–60 ударов в минуту. Нужно стремиться поддерживать эту норму. Для этого препараты данной группы нужно принимать в постоянном режиме.

Антагонисты кальция (норваск, тенокс, амлодипин, стамло М, кордипин (ХЛ), кордафлекс (РД), коринфар, коринфар-ретард, осмо-адалат, верапамил, изоптин и другие).

Эти лекарства предупреждают развитие приступов стенокардии за счет расширения артерий сердца. В результате облегчается кровоток, уменьшается нагрузка на сердце, большее количество крови поступает к сердцу. Они также снижают артериальное давление и могут использоваться при артериальной гипертензии. Необходимо постоянно принимать эти лекарства.

Цитопротекторы (предуктал МВ, милдронат, ангиозил-ретард, ремекор, триметазидин, тримектал и другие).

Эти препараты действуют на клеточном уровне. Они насыщают клетки сердечной мышцы питательными веществами, улучшают обменные процессы. В итоге сердечная мышца лучше переносит эпизоды кислородного

голодания. В начальных стадиях стенокардии могут использоваться для предупреждения приступов стенокардии.

Статины (липримар, аторис, вазилип, зокор, аторвастатин, симвастатин, крестор, флувастатин, симвастол и др.).

Эти лекарства снижают уровень холестерина в крови, за счет чего уменьшается прогрессирование атеросклероза, холестериновые бляшки в сосудах перестают расти. Риск развития инфаркта и инсульта резко уменьшается. Статины также нужно принимать постоянно.

К сведению

Все лекарства, принимаемые при ишемии, делятся на две категории. Первая снимает явления, провоцирующие приступы. Например, снижает давление, уменьшает уровень холестерина. Вторая группа направлена на то, чтобы предотвратить возможные последствия ишемической болезни, такие как тромбозы и инфаркт миокарда.

Зачастую повышение артериального давления происходит на фоне неуравновешенной нервной системы. Поэтому нередко больным рекомендуется принимать успокоительные средства. Предпочтение следует отдавать растительным препаратам, таким как валериана, пустырник.

Не нагружайте сердце

Утро для людей с больным сердцем — самое опасное время. Именно в ранние часы происходит наибольшее число сердечных приступов.

Постарайтесь помочь собственному организму. Для этого, проснувшись, не спешите сразу встать. Полежите немного неподвижно. Затем сядьте на кровати, спустите ноги и посидите еще какое-то время.

При переходе из горизонтального положения в вертикальное происходит перераспределение крови. При медленном подъеме кровеносные сосуды успевают подготовиться

к другому положению тела. Резкий же подъем приводит к дефициту крови в головном мозге. Это может стать причиной головокружения и обморока. Поэтому важно вставать с кровати правильно, то есть не торопясь.

Постарайтесь распределить свои дела так, чтобы основная их часть приходилась на середину дня, но не сразу после обеда.

С утра и ближе к вечеру занимайтесь какими-нибудь легкими делами, так как в это время в организме происходят наиболее сильные колебания артериального давления.

Постарайтесь не переедать: перегруженный желудочно-кишечный тракт «оттягивает» на себя кровь, а сердце и головной мозг могут

оказаться в условиях кислородного голода. Такое состояние может спровоцировать развитие сердечного приступа.

Сердце и диабет

У меня больное сердце, перенесла инфаркт. Сейчас страдаю от ишемической болезни сердца, стенокардии, гипертонии, миокардиодистрофии и нарушения сердечного ритма. Причем ЭКГ нарушение ритма иногда не показывает. Улавливаются только желудочковые экстрасистолы, мерцание предсердий, тахикардия.

Еще у меня диабет 2-го типа. Состояние мое очень плохое. Кардиолог также обнаружил атеросклероз сосудов сердца и головы. От нарушения ритма я принимала кордипин. Сейчас пью анаприлин, но этот препарат не очень помогает. Пожалуйста, посоветуйте, чем еще полечиться.

З. АНДРЕЕВА, Новосибирская область.

Отвечает врач-кардиолог Анна Андреевна МАСИК.

Ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет — весьма неприятное сочетание двух серьезных заболеваний. Чтобы поддерживать свое здоровье, вам нужно регулярно принимать различные лекарственные средства.

Исходя из ваших заболеваний, необходимо подключить лекарственные препараты из групп β-адреноблокаторов (метопролол, карведилол и т. д.), ингибиторов АПФ (эналаприл, периндоприл и т. д.), дезагрегантов (ацетилсалициловую

кислоту, тиклид, плавикс), цитопротекторов (предуктал).

Препарат кордипин противопоказан при нарушениях сердечного ритма в виде частой желудочковой экстрасистолии.

Необходимо использовать препараты длительного действия, которые принимаются не чаще 2 раз в сутки. Например, к таковым относятся ренитек, локрен, конкор.

При сахарном диабете поражаются сердечная мышца и коронарные сосуды, а также сосуды мозга, почеч

и сетчатки. Хроническая гипергликемия приводит к высокой ранимости внутренних стенок сосудов. Скорее всего, вы нуждаетесь в постоянном приеме сахароснижающих препаратов. Наверняка они вам уже были назначены.

Советую обратиться к лечащему врачу с просьбой о госпитализации.

В стационаре вы будете находиться под наблюдением специалистов, которые смогут подобрать подходящие препараты и назначить грамотное современное лечение.

Народные средства избавить от недугов не смогут. Оптимальный результат даст только прием медикаментозных препаратов.

Как справиться с болью

У моего мужа ишемическая болезнь сердца, мерцательная аритмия, ишемическая дилатация полостей сердца, хроническая сердечная недостаточность II А степени, дисциркуляторная энцефалопатия II степени, кардиалгия, почечно-каменная болезнь. Муж уже в течение 10 лет жалуется на учащенное сердцебиение, частые перебои в работе сердца, боли сжимающего характера в левой половине грудной клетки, слабость, головокружение при пониженном артериальном давлении. Посоветуйте, пожалуйста, лекарства от аритмии, которые не понижают давление, так как давление бывает утром — 100/60, вечером — 110/70.

В. ЗЕРНАЕВА, Ульяновская область.

На письмо отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА.

Для поддержания сердца и урежения ритма нужно постоянно принимать ряд препаратов:

— дигоксин (не более 1 таблетки в день);

— малые дозы блокаторов — эгилок (по 12,5 мг 2 раза в день) или бисогамму (по 1,25 мг);

— мочегонные препараты — диурвер (по 5 мг ежедневно); если есть

отеки, дозу можно увеличить. Все препараты нужно принимать только под контролем врача.

Ежедневно необходимы небольшие физические нагрузки (например, ходьба прогулочным шагом).

В питании следует отдавать предпочтение легкой пище, содержащей клетчатку, растительные белки, витамины. Необходимо ограничить прием соли, твердых жиров, жирных сортов мяса.

Полезные советы

При ишемии и стенокардии 5 лимонов с кожурой и 5 очищенных головок чеснока пропустить через мясорубку. Смешать с 0,5 кг меда и настоять 10 дней.

Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером за 30 минут до еды.

Снизит давление смесь, приготовленная из 20 истолченных ядрышек абрикосовых косточек, 200 г измельченных ядер грецких орехов, 3 пропущенных без косточек через мясорубку лимонов и 0,5 кг меда. Все тщательно перемешать до однородной массы деревянной ложкой.

Принимать 3 раза в день до еды по 1 ст. ложке. Хранить это вкусное лекарство следует в холодильнике.

Л. РАСПОПОВА,

г. Новокузнецк Кемеровской области.

Ишемия + варикоз

Объясните, пожалуйста, могла ли варикозная болезнь ног привести к ишемической болезни сердца? Варикозом я страдаю несколько десятков лет, а с приступом ишемии лежала в больнице в прошлом году.

В. КУЗИНА, Нижний Новгород.

На письмо отвечает терапевт, врач высшей категории Валентин Иванович МИРОНОВ.

Хотя варикозная и ишемическая болезни являются сосудистыми заболеваниями, связи между ними нет.

Варикоз вен — это результат слабости венозной стенки врожденного или приобретенного характера, ино-

гда — результат дефектов венозных клапанов.

Ишемическая болезнь — это нарушение кровоснабжения органа вследствие закупорки или сужения питающей артерии. Наиболее частой причиной этого является

отложение в стенке сосуда липидов (жиров), что ведет к его атеросклеротическому сужению. Атеросклероз поражает только артерии, причем преимущественно крупные. В венах отложения липидов не наблюдается.

Пища лечит

Если врач поставил вам диагноз: ишемическая болезнь сердца и выписал лекарственные препараты, не забудьте, что определенная диета тоже лечит эту болезнь.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД

Хлеб вчерашней выпечки, ржаной и пшеничный грубого помола, сухари, сухое несдобное печенье. Супы вегетарианские — фруктовые, молочные, крупяные, овощные. Готовят супы без соли.

Блюда из мяса и рыбы. Нежирные сорта мяса (категорически исключаются внутренние органы животных!), птица, рыба в вареном или запеченном виде.

Овощи — любые в любом виде.

Фрукты, ягоды, сладости. Любые спелые фрукты, ягоды. Соки любые (кроме виноградного), сладости (сахар, мед, варенье) ограничивают до 50 г в сутки.

Блюда и гарниры из муки и макаронных изделий. Мучные и макаронные изделия рекомендуются в ограниченном количестве в виде различных пудингов, запеканок.

Яйца и блюда из них. Яйца всмятку (2 штуки в неделю), белковый паровой омлет.

Молоко, молочные продукты и блюда из них. Молоко в натуральном виде и в блюдах, кефир, простокваша. Творог нежирный в натуральном виде и в блюдах.

Жиры. Растительные масла для приготовления пищи и в готовые блюда (винегреты, салаты) — 20–25 г в сутки, сливочное масло для приготовления блюд не больше 10 г в сутки.

Напитки. Чай, чай с молоком, некрепкий кофе, фруктовые, ягодные, овощные соки. Газированные напитки ограничиваются.

Закуски. Нежирная ветчина, докторская колбаса, неострые сыры (плавленый сыр), винегреты, салаты с добавлением морской капусты. Малосоленая сельдь — раз в неделю. Поваренная соль не больше 6–8 г в сутки.

Соусы. Молочные, на овощном отваре, фруктовые и ягодные подливы.

Запрещаются: жирные сорта мяса, рыбы, крепкие мясные бульоны, говяжий, бараний, свиной жир, внутренние органы животных, мозги,

икра, сало, крем, сдоба, пирожное с кремом, острые, соленые, жареные закуски, какао, шоколад, сливочное мороженое, алкогольные напитки.

Количество жидкости за сутки не больше 1 л и как можно меньше жидкости в период ужина. Едят 6 раз в сутки, причем последний прием пищи — и легкий и не позднее, чем за 2 часа до сна.

Примерное меню больного ишемической болезнью сердца

Первый завтрак: мясо отварное, винегрет с растительным маслом, кофе с молоком (обезжиренным).

Второй завтрак: салат из свежей капусты с яблоками или с морской капустой.

Обед: щи вегетарианские с растительным маслом (полпорции), отварное мясо с картофелем.

Полдник: яблоко, фруктовый или овощной сок.

Ужин: рыба отварная, запеканка манная с фруктовой подливой, чай.

За 1–2 часа до сна: стакан кефира без сахара.

Э. СЕЛИНА,

**врач-диетотерапевт,
кандидат медицинских наук.**



ФИТОаптека

Взять по 1 части плодов шиповника и отжатых ягод свежей облепихи (жом без сока), 1/2 части плодов боярышника. Затем 2 ч. ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять 2 часа и добавить мед по вкусу.

Для укрепления сердца такой чай надо пить хотя бы месяц, а лучше — постоянно с перерывами в 2–3 недели.

А. ЗАБРОДИНА, Вологда.

Кофе для сердечника

У меня больное сердце, но при этом я не могу отказаться от кофе. Хотелось бы знать, насколько кофе опасен для сердечников и существует ли безопасная норма.

В. КОСТРОВ, Красноярский край.

Людам, страдающим сердечными заболеваниями либо повышенным артериальным давлением, следует с кофе быть осторожнее. Его не следует употреблять, если

вы принимаете некоторые лекарственные препараты. Например, кофе оказывает противодействие успокоительным и антидепрессивным средствам.

Ученые выяснили, что потребление более 4 чашек кофе в день приводит к увеличению так называемого плохого холестерина в крови.

Кроме того, медики исследовали связь между риском развития инфаркта миокарда и количеством выпиваемого кофе. Оказалось, риск инфаркта возрастает прямо пропор-

ционально числу чашек. Так, если вы пьете 1–2 чашки кофе в день, то ваш риск заработать это заболевание в 1,4 раза выше по сравнению с теми, кто не пьет его вообще. Если ваша норма 3 чашки — риск выше в 2,4 раза, если 4 — то в 3,5, а если вы выпиваете 5 чашек кофе и больше, в 3,8 раза больше рискуете получить этот недуг.

Полезный совет

Рецепт от атеросклероза, стенокардии, гипертонии, ишемии и других сердечных болезней.

Готовятся отдельно два состава.

Состав первый: мед натуральный — 500 г, водка 40%-ная — 500 г. Все смешать, нагреть на умеренном огне до образования на поверхности пенки. Затем снять с огня, дать отстояться.

Состав второй: пустырник, сушеница топяная, корень валерианы, спорыш, ромашка. Взять по щепотке каждой травы, заварить 1 л кипятка, дать настояться в течение 1–2 часов, затем процедить через марлю.

Первый и второй составы смешать, поставить в темное место на 3 дня.

Принимать первую неделю по 1 ч. ложке средства 2 раза в день. Начиная со второй недели, принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока лечебный настой не израсходуется. Хранить в холодильнике.

После 7–10 дней перерыва вновь приготовить эликсир и продолжить лечение. Полный курс — 1 год.

О. ЗОЛИНА, Нижний Новгород.

Как укрепить сердце

Чтобы больное сердце меньше беспокоило, нужно укрепить сердечную мышцу.

◆ Для этого купите 1 кг изюма (без косточек) и съедайте натошак по 40 ягод каждый день до завтрака.

Второй килограмм изюма ешьте так: в первый день 40 ягод, во второй — 39, в третий — 38 и так нужно дойти до 10 ягод.

Сладкое лечение проводите 2 раза в год.

◆ Весной и осенью полезно подкрепить себя медом и корнем хрена. 1 ч. ложку натертого хрена смешайте с 1 ч. ложкой меда и ешьте это средство за час до еды, запивая водой,

30 дней подряд, ежедневно готовя свежее лекарство. После семидневного перерыва повторите лечение.

Т. КАМЫШАН,
г. Донецк Ростовской области.

Порок сердца

Почему возникают пороки сердца?

Сердце о своих проблемах обычно сигнализирует болью, но и одышка, и аритмия, и головокружение также напоминают об этом неблагополучии.

Причины неполадок в сердечно-сосудистой системе определить самостоятельно невозможно. Поэтому не стоит тратить время на самолечение, а лучше обследоваться у врача-кардиолога. Подобное недомогание может быть вызвано аномальным изменением в сердце, а точнее, пороком.

Почему возникают пороки сердца? Как их лечить? Можно ли предупредить их развитие? На эти и другие вопросы отвечает врач-кардиолог Анна Борисовна ЦИБИСОВА.

— Пороки сердца врачи делят на врожденные и приобретенные. В чем их различие?

— Все пороки сердца являются аномалиями развития его отделов, клапанов, крупных сосудов. Это нарушает работу сердца и отражается на всем организме.

В отдельную группу выделяют врожденные пороки сердца, которые

формируются во внутриутробный период. Как правило, порок обнаруживают до 30 лет. И если при этом человек раньше не страдал от заболеваний сердца или болезней, провоцирующих патологические изменения в сердце (ревматизм, эндокардит и т. д.), то чаще порок врожденный.

Из всех врожденных пороков выделяют **малые аномалии развития**

сердца, которые не приводят к грубым нарушениям кровообращения и не проявляются какими-то внешними признаками и жалобами. К таким порокам относят добавочную хорду, пролапс митрального клапана, открытое овальное окно, межжелудочковую аневризму (ограниченное расширение полости сердца) и аневризму межпредсердной перегородки. Многие врачи видят причину подобных нарушений в дефекте соединительной ткани. Как правило, малые пороки сердца обнаруживают при врачебном осмотре. В дальнейшем пациенту придется периодически наблюдаться у специалиста.

Другая, более серьезная группа врожденных пороков сердца, требует не только наблюдения, но и лечения. Наиболее часто встречаются дефекты межжелудочковой и межпредсердной перегородок, стеноз (сужение) устья легочной артерии, тетрада Фалло и т. д. Все эти пороки нарушают движение крови внутри сердца, а также в крупных и периферических сосудах, что меняет кровообращение в целом. Обычно такие пороки врачи обнаруживают на 3–5-м году жизни ребенка. В этом случае пороки могут корректироваться с помощью хирургического вмешательства.

Приобретенные пороки развиваются в результате атеросклероза, ревматического или другого инфекционного поражения. В результате изменяются клапаны сердца, которые перестают выполнять свое назначение, а также может возникнуть сужение отверстий сердца, пропускающих кровь из одной полости в другую.

— Как быстро развивается порок сердца при ревматизме?

— Это зависит от того, как протекает заболевание (ревматизм может длиться от 4–6 недель до 6–8 месяцев). Все люди болеют по-разному. В одном случае ревматизм больше поражает суставы, а в другом случае — сердце. Переболев однажды ревматизмом, нужно потом несколько десятков лет находиться под наблюдением врача, а также принимать лекарства, которые защитят от повторных атак этой болезни. Ревматизм считается основной причиной развития приобретенных пороков сердца.

— Известно, что тяжелые простудные заболевания (ангина, грипп) тоже отражаются на сердце. Могут ли они привести к пороку?

— В тяжелой ситуации, когда возбудитель инфекции попадает в кровь и переносится по всему организму, возникает опасность развития серьезных нарушений в сердце. Но обычно грипп и ангина, протекающие без осложнений, к пороку не приводят. Порок сердца развивается при поражении соединительной ткани, которая страдает от аутоиммунных заболеваний или тяжелых бактериальных инфекций. Так, например, при эндокардите (воспалении внутренней оболочки сердца) опасные микроорганизмы могут сосредоточиться на сердечных клапанах и вызвать их патологическое изменение. В этом случае возникает риск развития порока сердца.

— От атеросклероза страдают сосуды, а как реагирует сердце?

— При атеросклерозе аорты (основной артерии) может развиваться

атеросклеротический порок сердца. Обычно это заболевание возникает при сопутствующих патологиях у людей старше 50 лет. Но сейчас страдают и более молодые, чаще мужчины, так как женщины своим гормональным фоном защищены от активных атеросклеротических процессов.

— Может ли порок развиваться без каких-либо симптомов?

— Да, может. Порок ничем себя не выдает на первых стадиях развития, когда сердце и сосуды справляются с возникшими изменениями. Но при врачебном осмотре уже можно заподозрить неладное: патологические шумы, неправильные тоны сердца и т. д. Особенно внимательно нужно слушать работу сердца у больных, перенесших ревматизм, эндокардит, лучевую болезнь, а также у пожилых людей.

Поставить точный диагноз позволяют современные виды обследования: электрокардиограмма, эхокардиограмма, рентгенография, радиозвуковое исследование сердца. Такую диагностику проводят, если пациент жалуется на одышку, головокружения, обмороки, быструю утомляемость, нестабильность артериального давления, а также на учащенное сердцебиение при незначительной физической нагрузке.

— Чем опасны приобретенные пороки сердца?

— Пороки грозят тяжелыми осложнениями. Могут развиваться сердечная недостаточность, частые аритмии (в частности, мерцательная аритмия), тромбоэмболия, когда сгустки крови перекрывают просвет сосудов. Это опасные состояния, которые представляют угрозу для жизни.

— Всегда ли пороки лечат с помощью хирургического вмешательства?

— Нет, не всегда. Врожденные пороки оперируют в зависимости от тяжести поражения. И чем раньше прошла операция, тем благоприятнее дальнейший прогноз и лучше здоровье.

Приобретенные пороки (обычно на I стадии развития), которые не нарушают кровообращение, также не оперируют. Но если организм не может компенсировать возникшие изменения в сердце и сосудах, тогда встает вопрос об оперативном лечении.

При недостаточности аортального или митрального клапанов врачи предлагают протезирование.

При стенозе (сужении) устья аорты, при сужении митрального кольца (отверстия между левым предсердием и левым желудочком) кардиохирурги обычно выбирают метод рассечения спаек. Операция продлевает жизнь больного и улучшает его физическое состояние. Но после хирургического лечения нужно наблюдаться у терапевта-кардиолога, который назначит лекарственные препараты для предотвращения осложнений (их принимают в течение всей жизни).

— Может ли человек с пороком сердца жить полноценной жизнью?

— Конечно, может. Для этого нужно периодически консультироваться с врачом и выполнять все его рекомендации. Во-первых, желательно отказаться от вредных привычек (алкоголя и курения); во-вторых, не перегружать себя физически;

в-третьих, нужно перейти на мало-солевую диету, то есть употреблять не более 6 г соли (чайная ложка без горки) в сутки, а также ограничить животные жиры и углеводы в своем

рационе питания, чтобы не набирать лишний вес. Ожирение очень опасно для сердца, поскольку дает дополнительную нагрузку на сосуды.

Евгения ПОЛЯКОВА.

Пролапс митрального клапана

У сына пролапс митрального клапана. Обнаружилось это вскоре после рождения. Сейчас ему 14 лет. Никаких болезненных проявлений нет. Тренирую его на свой страх и риск: по утрам пробежка, зарядка, обливание холодной водой, по субботам обязательно банька. Но сомнения закрадываются: а можно ли ему все это? Хотелось бы услышать мнение специалиста.

И. ПЕРЕПЕЛИЦЫНА, Пермь.

Пролапс митрального клапана — наименее серьезный из всех пороков сердца, при котором в середине сердечного сокращения (систолы) одна из створок клапана прогибается в полость левого предсердия. За это кардиологи окрестили ее «парусящей створкой».

Если дело ограничивается только прогибом клапана, беды большой нет. Ребенок чувствует себя здоровым, и ему разрешены те же физические нагрузки, что и сверстникам. И парная, и сауна, и закаливающие процедуры повышают устойчивость организма к инфекциям, а значит, на пользу сердцу.

Но возможен и более серьезный вариант. При сердечном сокраще-

нии створка митрального клапана не просто прогибается — она отходит от аналогичной «соседки», а через образовавшуюся щель кровь затекает назад в левое предсердие. Это так называемый обратный заброс — регургитация. В таком случае сердце работает в аварийном режиме, и вопрос о том, что можно и чего нельзя ребенку, решает врач.

Чтобы узнать наверняка, насколько выражен пролапс у вашего сына, ему нужно пройти ультразвуковое исследование сердца — эхокардиографию. Если регургитация не обнаружится, все ваши занятия останутся в силе.

Н. ТАРАСОВА,
кандидат медицинских наук.

Сердце давит

Мне 29 лет. Пишу вам с отчаянием и надеждой одновременно. У меня умеренный краевой фиброз аортальных полулуний (раскрытие их достаточное), аортальная регургитация I степени, умеренный пролапс митрального клапана. Меня мучают периодические боли и сдавливания в области сердца, иногда бывают сбои в ритме.

Кардиологи говорят, что с этим недугом жить можно, нужно лишь остерегаться тяжелых физических нагрузок и различных инфекций. Оперировать, по их словам, не нужно, но мне очень страшно. Помогите развеять мои сомнения.

Н. ШЕВЕЛЕВА, г. Шахунья Нижегородской области.

Консультирует терапевт врач высшей категории Валентин Иванович МИРОНОВ.

Прежде всего успокойтесь. Никакого страшного заболевания у вас нет. Пролапс митрального клапана представляет собой выпячивание одной или обеих створок этого клапана в полость левого предсердия во время сокращения левого желудочка.

Обычно этот недуг встречается в молодом возрасте, до 30 лет. При этом женщины им страдают в 10 раз чаще, чем мужчины.

Появление пролапса обычно связывают с удлинением сухожильных нитей и нарушением движения створок клапана. Причиной болезни могут быть повреждение так называемых сосочковых мышц или уменьшение размера полости левого желудочка.

Пациенты с пролапсом митрального клапана обычно жалуются на боли в области сердца, учащенное сердцебиение. Однако возникают неблагоприятные симптомы, как правило, от сильных эмоциональных переживаний и тревог. Так что прежде всего постарайтесь успокоиться и не думать о поставленном вам диагнозе: в большинстве случаев пролапс митрального клапана не вызывает больших нарушений в здоровье.

При малом пролапсе и отсутствии явных перебоев сердечного ритма активного лечения не требуется. При выраженном пролапсе, сопровождающемся сильными болями и нарушениями ритма, врачи назначают бета-адреноблокаторы, в частности анаприлин, обзидан.

Достоверно болезненное состояние может быть установлено только при проведении комплексного клинического обследования. На основании инструментального исследования точный диагноз поставить нельзя.

Если вас по-прежнему будут мучить сомнения, то попробуйте обратиться к врачам-кардиохирургам крупной областной клинической больницы. Они проведут полное обследование, уточнят диагноз и назначат необходимое лечение.

Ландышевые капли

◆ Для приготовления настоя ландыша 1 ст. ложку цветков ландыша заливают 300 мл кипящей воды, выдерживают час, затем процеживают. Принимают по 2 ст. ложки средства каждые 2 часа.

◆ Хорошее действие на больных с пороками сердца оказывают пустырник-ландышевые капли. Для их приготовления смешивают 100 г настоя или отвара травы пустырника с 40 каплями настойки ландыша. Принимают по 30 капель средства 3–4 раза в день.

Арифметика для сердца

◆ 100 г сухих листьев розмарина заливают 2 л сухого красного вина, настаивают месяц в темном прохладном месте (периодически взбалтывают). Затем процеживают и отжимают.

При пороках сердца и сердечной недостаточности принимают по 50 мл средства 3–4 раза в день. Курс лечения — 1,5 месяца. В течение года желательны провести 4 курса лечения.

◆ **При пороках сердца, слабости сердечной мышцы, миокардите и начинающейся стенокардии** смешивают сок травы пустырника и водку (1:1). Принимают по 1 ч. ложке

средства 3–4 раза в день за полчаса до еды.

◆ 10 г свежих или сушеных листьев стеблей петрушки заливают 1 л сухого красного или белого вина. Вливают 2 ст. ложки винного уксуса и держат на слабом огне 10 минут. Затем добавляют 300 г меда и кипятят еще в течение 4–5 минут.

Горячий отвар разливают по бутылкам, закрывают, остудив, убирают в холодильник. Принимают при всех болезнях сердца как общеукрепляющее средство по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

◆ 100 г сухой измельченной травы зверобоя заливают 2 л воды, дово-

дят до кипения и держат на слабом огне в закрытой посуде 10 минут.

Затем настаивают час, процеживают, добавляют 200 г меда и хорошо размешивают. Разливают по бутылкам и хранят в холодильнике в закупоренном виде.

Принимают по трети стакана средства 3 раза в день за полчаса до еды при ослаблении сердечной деятельности.

Л. СЕМИНА,
Комсомольск-на-Амуре
Хабаровского края.



ФИТОаптека

- ◆ При сердечной слабости готовят сбор из травы хвоща полевого — 10 г, травы горца птичьего — 15 г, цветков боярышника — 25 г.
 - ◆ 1 ст. ложку смеси заливают 300 мл кипятка, настаивают в течение часа, затем процеживают. Выпивают в течение дня в 5—6 приемов.
 - ◆ 40 г сушеных корней любистока лекарственного кипятят 6—7 минут в 1 л воды. Настаивают 3 часа в теплом месте, процеживают.
- Принимают по полстакана 3—4 раза в день при отеках сердечного происхождения и для укрепления мышцы сердца.*
- А. ШИЛОВА,** Ставропольский край.

Сокотерапия

- ◆ Свекольный сок, смешанный с медом в соотношении 2:1, полезен при пороках сердца и для поддержания работоспособности больного сердца.
- ◆ При всех сердечно-сосудистых заболеваниях рекомендуют виноградный сок (особенно он полезен в пожилом возрасте). Сок пьют утром и вечером за час до еды по следующей схеме:
 - 3 дня — по 50 мл утром и вечером;
 - 5 дней — по 100 мл утром и вечером;
 - 5 дней — по 150 мл утром и вечером;
 - 5 дней — по 200 мл утром и вечером;
 - 5 дней — по 250 мл утром и вечером.
- ◆ При слабом сердце и гипертонии пьют сок травы кориандра по 50 мл 2 раза в день.

Чем укрепить сердце

◆ При сердечной слабости и пороках сердца 1 ч. ложку сухих листьев (или порошка из листьев) мяты перечной заливают 300 мл кипящей воды, накрывают крышкой и дают настояться в течение часа. Затем процеживают.

Принимают по стакану 3 раза в день натощак. Лечение проводят месяцами, без перерывов.

◆ Траву руты душистой, верхушки с цветами валерианы и листья боя-

рышника берут в равных долях и заваривают как чай. Пьют длительное время.

◆ Сердечникам рекомендуют дышать запахом сирени, боярышника, тополя и эвкалипта.

● При сильном приступе сердцебиения советуют лечь на живот, подложив под сердце грелку со льдом или холодный компресс.

С. ИЛЮХИНА,
Пензенская область.

Целительный пустырник

◆ 15 г сухой травы пустырника залить 200 мл кипятка, настаивать в течение часа, затем процедить. Полученный водный настой пить по 1 ст. ложке 4–5 раз в день с медом.

◆ Спиртовую настойку пустырника (аптечный препарат) нужно пить по 30 капель 3–4 раза в день при пороках сердца и слабости сердечной мышцы.

И. КОЗЛОВСКАЯ,
Алтайский край.



ФИТОаптека

При пороках сердца, сопровождающихся одышкой, смешивают кашку из свежих листьев крапивы с медом в соотношении 1:1, настаивают в темном месте 14 дней, периодически помешивая.

Затем смесь подогревают на кипящей водяной бане до жидкого состояния, процеживают через многослойную марлю, остаток отжимают. Средство хранят в холодильнике.

Настой меда с крапивой рекомендуют принимать по 1 ч. ложке 4–5 раз в день в течение месяца.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Глава III

Если суставы под ударом...

Ревматоидный артрит

Виновники воспаления суставов

Ревматоидный артрит (или полиартрит) — хроническое заболевание, которое может настигнуть абсолютно любого человека, независимо от его возраста, образа жизни и состояния здоровья. Но при всей сложности и коварстве этого страшного недуга бороться с ним все же возможно.

О способах лечения и профилактики ревматоидного артрита рассказывает главный ревматолог Нижнего Новгорода кандидат медицинских наук Нонна Николаевна НАДИРОВА.

— Известно, что ревматоидный артрит может развиваться в результате травм, чрезмерных физических нагрузок. Более того, доказано, что

он и по наследству передается. Насколько это верно?

— К сожалению, истинные причины ревматоидного артрита не

установлены до сих пор. Известно лишь, что в результате какого-то внешнего воздействия (вирусной инфекции, факторов внешней среды) происходит сбой в работе иммунитета. Некоторые отмечают связь заболевания с сезонными обострениями и периодами физиологической перестройки организма (подростковый возраст, период после родов у женщин, климакс).

В норме клетки иммунной системы всегда реагируют на вирусную инфекцию (атакуют ее), не причиняя вреда собственным белкам. Но при ревматоидном артрите они каким-то образом теряют эту ориентацию: начинают вырабатывать антитела уже не против вируса, а против суставных тканей организма. Так начинается воспаление суставов. А вот причины такого поведения клеток, как я уже упомянула, установить пока не удалось, хотя версии, конечно, существуют. Поэтому действия врачей направлены на борьбу с уже сложившимся заболеванием, а не с его причинами.

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

— Ревматоидным артритом болеют люди разного возраста. А в каком возрасте он развивается чаще всего? Когда можно ожидать первые симптомы?

— В 1970–1880-х годах ревматоидный артрит считался болезнью преимущественно молодых людей (от 20 до 40 лет). Сегодня так утверждать уже нельзя. Человек может заболеть и в 50, и в 70, и даже в 80 лет. Страдают ревматоидным артритом и маленькие дети (в основном от года до трех лет), правда, в гораздо меньшей степени, чем взрослые. Но тем не менее симптомы те же. И установить у них диагноз бывает довольно сложно. Таким образом, полиартрит стал заболеванием любого возраста.

— Первым симптомом заболевания считается боль в кистях рук. Что еще должно послужить поводом для обращения к ревматологу?

— На самом деле суставная боль — далеко не первый симптом ревматоидного артрита. Все начинается с, казалось бы, банальной простуды. Сначала возникает общее недомогание, усталость, похудание. Постепенно к этим симптомам присоединяются ноющие боли в мышцах, потливость, повышение температуры. И уже после этого появляются боли в суставах. Причем заболевание может поразить практически любой сустав. Но его визитной карточкой все-таки является поражение суставов пальцев рук — это, пожалуй, главный и весьма опасный симптом. Основываясь только на нем, уже можно ставить диагноз. А вот если, скажем, заболел коленный сустав, с диагнозом торопиться не нужно, так как это может быть сигналом других болезней.

Второй характерный признак заболевания — симптом «утренней

скованности», когда человек, просыпаясь, не может сжать кисть. Ему приходится подолгу разрабатывать руку, и порой это длится до самого вечера. Заметив этот симптом, многие сразу обращаются за помощью к хирургу. И совершают тем самым большую ошибку, поскольку теряют драгоценное время. Идти надо к ревматологу. И чем раньше будет поставлен диагноз, тем раньше начнется лечение.

— А что будет, если вовремя не начать лечение?

— Если полиартрит не лечить, то постепенно может начаться разрушение практически всех суставов. С такой запущенной формой заболевания человек даже ложку в руки не может взять. Тем не менее в каком бы состоянии ни оказался больной, врач обязательно возьмется за его лечение.

— Для лечения полиартрита современная медицина использует некую базисную терапию. Расскажите, пожалуйста, что это такое? Какие еще методы и техники сегодня применяются?

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

Тут важно отметить, что лечение напрямую зависит от активности

и длительности заболевания. Для каждого пациента подбирается индивидуальная программа лечения. Но сегодня появились и универсальные препараты, среди которых наиболее распространены метотрексат и сульфасалазин. Они очень удобны: применяются в небольших дозировках и не вызывают побочных эффектов. Препараты используются только раз в неделю и при этом прекрасно контролируют течение заболевания.

Однако все препараты, входящие в состав базисного лечения, действуют очень медленно. Максимальный эффект появляется лишь на 6–8-й месяц от начала лечения, а человеку нужно помочь сегодня. И поэтому совместно с базисной терапией зачастую применяется лечение нестероидными противовоспалительными препаратами «быстрого действия». Они не способны оборвать течение заболевания, но вполне могут снизить воспаление, болевые ощущения.

В комплексе с основным лечением следует использовать и лечебную физкультуру (разумеется, по рекомендации врача). Также можно применять средства народной медицины. Например, при тяжелых состояниях помогает тепло в любой форме: ванночки, компрессы из лекарственных трав, разнообразные горячие обертывания (с лечебными грязями, парафиновые обертывания) и даже обычная грелка.

Эффективную помощь оказывают массажи, растирания с использованием специальных гелей и мазей. Но все эти средства ни в коем случае не должны применяться как

самостоятельное лечение. Ведь действуют они так же, как и нестероидные препараты, то есть уменьшают воспаление суставов, а лечения как такового не дают.

Широко распространено и санаторно-курортное лечение. Минеральные воды, лечебные ванны, грязи — все это оказывает очень благотворное действие на здоровье человека. Известны случаи, когда люди с полиартритом, совершая регулярные поездки на воды в течение 5–6 лет, начинали чувствовать себя гораздо лучше.

Поэтому желательно делать так: сначала пролечиться в стационаре, затем пройти физиотерапевтическое лечение (раз в полгода), ежедневно выполнять специальную гимнастику и раз в год ездить в санаторий, в котором лечат заболевания опорно-двигательного аппарата.

— **Какие нестероидные препараты вы можете порекомендовать?**

— Это могут быть разогревающие гели, мази (например фастум-гель). Они проникают довольно глубоко и оказывают действие на сам сустав. Но чтобы был эффект, необходимо использовать мазь 3 раза в день. Кроме того, втирать ее надо минут 10–15, пока кожа не станет сухой, —

мазь должна полностью впитаться.

— **А как вы относитесь к медным браслетам? Правда ли, что они снимают болевые ощущения?**

— Нет, это неправда. По крайней мере не существует конкретных фактов, которые бы указывали на пользу этих браслетов. Но если кому-то они и помогают, то, вероятнее всего, это просто эффект плацебо. Или, проще говоря, срабатывает самовнушение — вера в целебные силы браслета.

— **Можно ли избежать ревматоидного артрита? Как это сделать?**

— Для этого нужно на протяжении всей жизни укреплять иммунную систему, то есть вести здоровый образ жизни: регулярно проходить закаливающие процедуры, заниматься спортом, отказаться от вредных привычек и т. д. А уберечься от вирусных инфекций помогут специальные профилактические прививки.

Тем не менее все хорошо в меру. Физические нагрузки, лечебные процедуры, а также любые профилактические меры должны быть дозированы и осмысленны. Только в этом случае можно уменьшить риск возникновения ревматоидного артрита.

Светлана КОЗЫРИНА.



ФИТОаптека

При остеопорозе необходимо залить 1 ст. ложку зверобоя стаканом кипятка, дать настояться 40 минут. Затем траву отжать, а полученный напиток смешать с медом и лимонным соком.

Принимать по 3 ст. ложки средства в день.

В. НИКУЛИНА, Саратовская область.

Как замедлить разрушение хряща

На вопросы читателей отвечает главный ревматолог Нижнего Новгорода Нонна Николаевна НАДИРОВА.

1. Чем отличается суставной ревматизм от различных артритов?

2. Почему возникают боли именно в периоды изменения климатических условий (давление, температура, влажность)?

3. Какие биохимические и физические процессы происходят в тканях пораженных суставов?

4. Вылечиваются ли вообще суставной ревматизм и полиартрит?

Ф. ВЕРЕТЕННИКОВ,
Нижний Новгород.

1. Суставной ревматизм — это очень кратковременный «летучий» артрит, который очень быстро ликвидируется после начала лечения. Другие артриты — это хроническое состояние.

2. Геомагнитные влияния приводят к различным изменениям в организме больного человека по типу проявлений в «месте наименьшего сопротивления». У больного с артериальной гипертензией повышается артериальное давление; ишемической болезнью сердца — обострение стенокардии; аритмией — нарушение ритма; опорно-двигательного аппарата — нарастание болей в суставах.

3. При остеоартрозе первичные изменения происходят в суставном хряще в виде его преждевременного старения, помутнения, появления

трещин. Хрящ в суставе играет роль амортизатора. Поэтому увеличивается нагрузка на кость, появляется избыточное трение суставных поверхностей в месте максимальной нагрузки, что приводит к появлению «костных мозолей», выростов, шипов, что в народе называется отложением солей.

При первичном полиартрите возникает воспалительный процесс во внутренней оболочке сустава — синовию. Вследствие этого в острой стадии накапливается жидкость в полости сустава, что вызывает резкую боль. В последующем синовиальная оболочка разрастается, образует спайки в полости сустава, разрушает хрящ, кость, что приводит к резкому ограничению подвижности пораженного сустава.

4. Суставной ревматизм — это переходящее состояние, которое может в последующем больше не повториться. В настоящее время течение ревматизма изменилось, и при ревматизме суставы практически не поражаются или поражаются очень слабо.

Что касается полиартритов, то это хроническое, прогрессирующее состояние, но прогноз при этих заболеваниях стал гораздо лучше. Появились препараты, которые контролируют течение заболевания, замедляют его прогрессирование, сохраняют функцию опорно-двигательного аппарата. Но для

этого необходим постоянный прием препаратов и врачебный контроль.

Напишите, пожалуйста, нужно ли соблюдать диету при ревматоидном артрите. У меня в анализе 60 ед. ревматоидного фактора. Много ли это?

Л. ДОЧКИНА, г. Дзержинск Нижегородской области.

Особой диеты при ревматоидном артрите нет. Важнее избегать прямых солнечных лучей. У вас низкий титр ревматоидного фактора.

Моей маме поставили диагноз ревматоидный артрит, полиартрит — 2–3-й степени. Она принимает сульфасалазин, метотрексат, делагил уже 2 года. Новых разрушений в суставах нет, но она испытывает постоянные боли и вынуждена принимать обезболивающие препараты постоянно (ибупрофен — бурана, по 1 таблетке 3 раза в день).

Мама живет далеко в глубинке и не имеет возможности часто консультироваться с врачом-ревматологом, в связи с этим у меня вопрос: можно ли постоянно принимать обезболивающие препараты?

О. ЗЕМСКОВА, г. Арзамас Нижегородской области.

Противовоспалительные препараты больным ревматоидным артритом нужно принимать постоянно в сочетании с метотрексатом или другими базисными препаратами. Но по мере достижения эффекта возможно уменьшение их дозировки. Так, если на высоте активности диклофенак используется в дозе 150 мг в сутки, то потом она может быть уменьшена до 75–100 мг в сутки. Ибупрофен при этом заболевании менее эффективен, или нужны гораздо большие дозы.

Моя подруга больше 5 лет болевает ревматическим полиартритом. Год назад она обнаружила увеличение лимфатического узла в подмышечной впадине. Это характерно для данной болезни или нужно подозревать онкологию? Опухоль не растет, но и не пропадает.

С. ПЕТРОВСКАЯ, Нижний Новгород.

Вы, по-видимому, имели в виду ревматоидный полиартрит. При этом заболевании действительно могут быть увеличенными лимфоузлы разных групп, прилегающие к пораженным суставам. Но лучше все же сделать пункционную биопсию пораженного лимфоузла, чтобы успокоиться.

Выручили компрессы

Хочу поделиться рецептами, которыми не раз пользовались мои родители.

При ревматоидном артрите воспаляются, как правило, суставы ног. Как себе помочь?

◆ Возьмите 2 части меда, 1 часть сока алоэ, 3 части водки, хорошо перемешайте. Применяйте в виде компресса на суставы.

◆ Свежие листья сирени прикладывайте к больному суставу.

◆ Листья лебеды испеките в золе, заверните их в мокрую тряпку и прикладывайте к суставам.

◆ Смешайте 50 г меда и 50 мл урины (лучше детской), подогрейте, смесь нанесите на плотную бумагу и сделайте компресс.

Старинная уральская мазь: соедините 200 г соли и 100 г сухой горчицы, добавьте парафин, в результате получится масса наподобие крема. Поставьте ее в теплое место на ночь, после чего мазь готова к употреблению.

На ночь пораженные участки тела натирайте мазью до тех пор, пока кожа не станет сухой. Утром ополосните теплой водой.

Л. РОЗАНОВА,

г. Инза Ульяновской области.

Чего боится артрит

Народные рецепты, применяемые при ревматоидном артрите.

◆ Смешайте по 10 г травы спорыша, цветков лабазника вязолистного, травы хвоща полевого, створок стручка фасоли, кукурузных рыльцев, листьев толокнянки и березовых почек.

4 ст. ложки (с верхом) залейте вечером 1 л сырой воды, утром прокипятите 10–15 минут, настаивайте полчаса, процедите, отожмите. Пейте теплым в 6–7 приемов в течение дня. Курс лечения — 25–30 дней. Через 10 дней курс следует повторить.

◆ 3 ч. ложки измельченной травы маргаритки многолетней настаивайте в 400 мл холодной кипяченой воды 3 часа, процедите и пейте по полстакана 3 раза в день до еды.

◆ 3 ст. ложки клевера пашенного заварите кипятком, заверните в марлю и приложите к суставам как обезболивающее средство.

◆ 1 ст. ложку корней и корневищ девясила высокого и корней лопуха отварите в течение 20 минут на слабом огне в стакане воды, настаивайте 4 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

◆ Заварите в термосе стаканом кипятка 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

◆ Заварите в термосе 1 ст. ложку цветков бузины черной стаканом кипятка, настаивайте один час, процедите. Принимайте по четверти стакана в теплом виде 4 раза в день до еды. После 9 дней перерыва курс лечения повторите.

◆ 1 ст. ложку измельченных веток и корней бузины черной залейте стаканом воды и кипятите 10 минут, настаивайте 2 часа. Принимайте по

четверти стакана до еды в течение 45 дней.

◆ 2 ст. ложки **цветков сирени** разотрите с 2 ст. ложками свежего **сливочного масла** и втирайте в больные суставы.

◆ Старое пожелтевшее **свиное сало** пропустите через мясорубку и добавьте немного **меда**, перемешайте и прикладывайте к больным местам в виде компресса.

◆ Соедините по 150 мл **скипидара, оливкового масла**, 70%-ного **спирта** и 3 г **камфоры**. Смесь применяйте в виде растираний.

◆ Смешайте 200 мл сока **черной редьки**, 100 мл **водки**, 150 г **меда** и 15 г **поваренной соли**. Все перемешайте и втирайте в больные суставы.

◆ Приготовьте отвар из **корня лопуха**: 1 ст. ложку измельченного корня залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. 1 часть настоя смешайте с 4 частями сливочного масла.

Корень лопуха лучше всего взять свежий, мыть его не надо, а лишь слегка просушить в духовке, предварительно почистив щеткой. Полученной мазью натирайте больные суставы, затем следует лечь в бане на скамью, где постепенно усиливать пар.

В течение получаса пейте небольшими глотками теплый отвар корня лопуха (всего надо принять 200 мл). Через 15–20 минут начнет обильно выделяться пот, но на скамье лежите до тех пор, пока тело не станет сухим. При этом жажду надо утолять молочной сывороткой.

Затем выйдите из парилки и вновь натрите больные суставы той

же мазью, после чего оберните их ватой и забинтуйте. Это очень эффективное средство не только при ревматоидном артрите, но и при суставном ревматизме.

◆ 1 часть **почек черного тополя** смешайте с 5 частями **нерафинированного подсолнечного масла** и кипятите на слабом огне полчаса, затем настаивайте в теплом месте 15 дней, ежедневно взбалтывая. Полученное масло процедите и натирайте больные суставы **при ревматоидном артрите**. Это очень действенное средство и применять его можно и при подагрических болях в суставах, ревматизме и миозите.

◆ 4 ст. ложки мелко измельченных **корневищ пырея** залейте 1 л воды, кипятите до тех пор, пока объем не уменьшится на четверть. Принимайте настой 3 раза в день по 1 ст. ложке.

◆ Смешайте 4 ст. ложки **муравьиного спирта**, 3 ст. ложки спиртовой настойки **плодов каштана** (продается в аптеках), 2 ст. ложки белены, 1 ст. ложку камфорного масла и натирайте этим средством суставы при болях.

◆ Возьмите в равном соотношении **траву чистотела, цветки календулы, траву полыни, почки сосны, цветки ромашки, траву чабреца, тысячелистника, листья мяты, траву зверобоя**.

Компоненты измельчите, залейте нерафинированным подсолнечным маслом и поставьте на водяную баню на 6 часов. По каплям добавляйте немного воды, остудите, процедите, храните в темном месте. Полученный водно-масляный экс-

тракт рекомендуется для растирок при артритных болях, а также при остеохондрозе и ревматизме.

◆ Возьмите в равном соотношении **корень лопуха, траву вереска, траву крапивы, траву багульника, траву татарника, листья брусники.**

300 г измельченной смеси залейте 6 л воды, кипятите 10 минут, про-

цеделите и вылейте в ванну. Делайте процедуры через день, курс — 10–12 ванн.

И еще: народная медицина рекомендует при больных суставах спать на матрасах, набитых свежими листьями папоротника.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Артроз и остеопороз

Артроз начинается с боли

Артроз — это хроническое заболевание с дистрофией суставного хряща и последующими дегенеративными процессами в околосуставных костях.

Недуг приводит к изменению формы (деформации) суставов и развитию воспаления синовиальной оболочки сустава (синовита).

Основными клиническими признаками артроза являются боли в суставах, возникающие при нагрузке на них (физическое перенапряжение, длительное стояние). Болезненные ощущения появляются к вечеру и затихают в состоянии покоя и ночью.

Для артроза характерны «стартовые боли» — боли в суставе при вставании на ноги; «скрип» (хруст) при движениях в суставе; стойкие изменения формы суставов; иногда «заклинивание» сустава при

ходьбе. Кожа пораженного сустава сухая, при обострениях — красная, напряженная.

Артроз — заболевание, имеющее длительное, многолетнее течение.

Встречаются различные формы остеоартрозов:

— поражение тазобедренных суставов (прихрамывание на больную ногу, боли в паховой области с отдачей в колено, ограничение движений в бедре, развитие атрофии мышц бедра и ягодицы, укорочение конечности, изменение осанки, «утиная походка»);

— поражение коленных суставов (характеризуется болью с внутрен-

ней или передней стороны суставов при ходьбе, особенно при спуске по лестнице и при вставании — «стартовые боли»);

— может быть остеоартроз мелких суставов кисти; пястно-запястного сустава большого пальца (чаще у женщин в период климакса); остеоартроз локтевого сустава встречается реже других. Также возможно развитие остеоартроза плечевых суставов, голеностопных суставов, грудинно-ключичного сочленения.

Лечение остеоартроза комплексное, используют консервативные и хирургические методы. Консервативное лечение направлено на устранение воспалительного процесса, болей, восстановление функции пораженного сустава, предупреждение дальнейшего развития процесса. Применяют лечебную физкультуру, массаж, физиотерапию, курортное лечение. Комплексное лечение назначается и проводится только врачами.

Сустав диктует свой устав

Мне 61 год. Прошу помочь в лечении артроза и остеопороза.

Н. НИКОЛАЕВА, Тюмень.

Отвечает врач-иммунолог-аллерголог и гомеопат Надежда Борисовна СМЕРНОВА.

Артроз — это дистрофическое изменение суставного хряща, приводящее к деформации костей. При повреждении концевой отдела кости — эпифиза — заболевание называют **остеоартрозом**. **Деформирующий артроз** чаще развивается в суставах рук и ног, однако могут поражаться и межпозвонковые диски.

Основной причиной развития артроза является **механическая нагрузка**, превышающая функциональные возможности суставов. Также к недугу приводят **болезни сосудов, нарушения работы щитовидной железы и половых желез, ожирение**. Кроме того, не исключено влия-

ние инфекционных, аллергических и токсических факторов, патологии вен голени, наследственности.

Первичные артрозы (развиваются после 40 лет) поражают одновременно многие суставы без явной причины.

Появлению **вторичных артрозов** способствуют травмы, врожденные дисплазии, заболевания обмена веществ (подагра, охроноз, болезнь Кашина — Бека), эндокринные заболевания (гипотиреоз, сахарный диабет и т. д.), инфекции, вальгусное положение бедер, голеней, стоп, плоскостопие, врожденные вывихи или дисплазии суставов, болезни ко-

стей и позвоночника (кифоз, лордоз, сколиоз и др.).

При артрозе нужно сидеть, стоять и ходить с прямой спиной, спать на ровной жесткой поверхности. Обязательны массаж и самомассаж кистей, стоп, ушных раковин, шейно-воротниковой зоны, поясницы и т. д. Полезны гимнастика, танцы, плавание.

Необходимо избегать переохлаждения и перегревания (носить одежду по сезону), выбирать удобную обувь с маленьким или средним каблучком. Во время ремиссии и при отсутствии противопоказаний разрешены закаливание (контрастный душ), баня.

Пользу принесут запеченные в духовке овощи, фрукты, компот из сухофруктов, обогащенный отварами овес, каши и кисели. Ежедневно нужно съедать по 600–800 г овощей (не картофеля) и фруктов. Обязательно употреблять продукты, богатые кальцием: морепродукты, холодец, парное молоко, кефир, творог, сыр, яйца, персики, кунжут, грецкие орехи. В меню также должны входить постное мясо (2 раза в неделю), бездрожжевой хлеб из отрубей, проростков пшеницы или цельной пшеницы, каши с сухофруктами, ягодами или овощами.

Исключаются колбасы, сосиски и все, что содержит консерванты, красители, добавки. Алкоголь, курение и кофе запрещены, так как выводят из организма кальций.

Для эффективной борьбы с артрозом необходимо избавиться от сопутствующих заболеваний и провести поэтапное очищение организма.

Для очищения кишечника используют отвары семян льна, овса, тыквы, траву расторопши, запеченные овощи, яблоки и грушу, морскую капусту, хлеб из цельной пшеницы.

Для очищения печени и желчного пузыря пьют минеральную воду за час до приема пищи, при повышенной кислотности — за 1,5 часа.

Для тюбажа применяют гепатопротекторы и желчегонные травы: спорыш, кукурузные рыльца, бессмертник, тысячелистник, шиповник, овес, тыкву, расторопшу, корень одуванчика, подорожник.

Для поджелудочной железы полезны кукурузные рыльца, цикорий, долголет (БАД), топинамбур, овес, створки фасоли, тыква, календула, черника, спорыш.

Для очищения почек подойдут: брусника, клюква, арбуз, овес, листья смородины, зверобой с корнем солодки или мяты, толокнянка, череда, финики.

Основу травяных чаев для очищения **соединительной ткани** должны составлять иван-чай, смородиновый лист, отвар овса. Также полезны корни лопуха, черемухи, шиповника, золотой корень, корень девясила, заманиха, рыбий жир, тыквеол, препараты с натуральным кальцием, вытяжки из хрящевой ткани.

В июле — августе пейте соки из огурца, моркови, капусты, картофеля, яблок. По утрам за 30–40 минут до еды принимайте от $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ и до стакана свежевыжатого сока (капустный с 1 ч. ложкой морковного). Курс — 30–40 дней.

Для очищения сосудов подходят соки из апельсина, грейпфрута,

лимона, настойка чеснока, продукты пчеловодства (прополис, маточное молочко), растительные масла, рыбий жир, контрастный душ, баня, парная, массаж.

Для очищения лимфы составляют специальные травяные сборы, делают не менее 1000 шагов и 100 приседаний в день, самомассаж, посещают баню, парную.

После очищения организма принимают **адаптогены** — препараты, снижающие влияние вредных физических, химических и биологических воздействий.

Лечение артроза сочетают с употреблением определенного количества живой воды (некипяченой, замороженной, родниковой): для этого число, обозначающее вес больного, делят на цифру 20. Именно столько воды нужно выпивать в течение дня.

Выздоровлению также способствуют арника, овес, береза, хвощ полевой, корень девясила, подсолнечник, лобазник, клевер, сныть, иван-чай, корень лопуха, сабельник, смородиновый лист, пижма, фиалка трехцветная, пион, крапива, липа, осина, толокнянка, черемуха, черника, малина, гранат, тыква.

Хороший эффект дает использо-

вание мази из почек черного тополя, масел эвкалипта, сабельника, почек осины, компрессы из редьки, скипидарные ванны или обертывания.

К остеопорозу, или истончению костей, приводит уменьшение костного вещества.

Развитие болезни провоцируют: нарушение местного кровотока, снижение двигательной активности, повреждение крупных нервных стволов, болезнь Рейно, склеродермия, эндартериит, артрит, травмы, опухолевые поражения, токсикоз, обменные нарушения, возрастные и климактерические изменения, болезнь Иценко — Кушинга, гиперпаратиреоз, длительное применение гормонов, заболевание желудочно-кишечного тракта, наследственные нарушения кальциево-фосфорного обмена и др.

Артроз и остеопороз являются сопутствующими заболеваниями, поскольку развиваются из-за дефицита кальция и сильного закисления организма.

При остеопорозе применяют корень лопуха, очиток большой, паутинную сумку, фиалку трехцветную, чернику, масло персиковое, масло кунжутное, рыбий жир, грецкие орехи, миндаль и т. д.

Полезные советы

При остеопорозе советую воспользоваться следующими средствами.

◆ Взять 7 ст. ложек травы сныти обыкновенной, 1 ст. ложку хрена, 1 ст. ложку сметаны, щепотку соли, 2 стакана воды.

Сныть прокипятить в воде 2 минуты, измельчить. Хрен натереть на терке,

соединить с травой, сметаной, посолить. Целебный «салат» съедать ежедневно за один прием.

◆ Взять 2 ст. ложки меда, 5 сырых яиц, 5 лимонов, 50 мл кагора или коньяка.

Яйца смешать с медом. Скорлупу высушить, измельчить в порошок и залить лимонным соком. Через 5 дней соединить обе смеси, добавить коньяк (кагор) и перемешать.

Принимать ежедневно по 25—30 мл средства (пока не закончится). Провести 3 курса с трехдневным перерывом.

А. ЗАБРОДИНА, Ростовская область.

Болезнь по наследству

Моя мама болеет артрозом. Я знаю, что предрасположенность к болезни передается по женской линии. Можно ли избежать этого тяжелого заболевания?

Л. ШУСТОВА, Тверская область.

Артроз — это болезнь суставов, вернее, заболевание хряща, который заполняет суставы.

Артроза можно избежать, если соблюдать несложные правила

При монотонной работе через каждые два часа делайте перерыв, разминайтесь, потягивайтесь или просто отдыхайте.

Плоскостопие способствует развитию артроза. Поэтому развивайте стопу, напрягайте мышцы. Ходите по комнате попеременно на внутренних и внешних сторонах стопы.

Укрепляйте мышцы ног, что защитит суставы от излишней нагрузки.

При сидячей работе чаще напрягайте мышцы стопы, голени.

Не носите тяжести в одной руке, равномерно распределите их на обе руки.

Очень вредно сидеть, положив ногу на ногу. Искривляются коленный, тазобедренный суставы.

Больше бывайте на воздухе. Даже если появилась боль в суставах, не засиживайтесь дома, идите в парк, в лес. Такие прогулки обогащают кровь кислородом, а это в свою очередь активизирует созидательную функцию хряща.

Количество потребляемой соли должно быть сокращено до 2—3 граммов в сутки.

Откажитесь от рафинированного сахара, употребляйте только искусственный сахар или мед, и то не больше 1 ст. ложки в день.

Благотворно влияют на хрящи витамины А, С, Е. В аптеках продаются поливитамины именно в такой комбинации.

Артроз при диабете

Мне 68 лет. Я диабетик и инвалид II группы, у меня артроз коленного и тазобедренного суставов.

Отчего боль возникает вдруг, а не медленно нарастает? Еще накануне я ходила, а утром не могла встать. В больнице ревматолог сказала: ничем помочь нельзя, надо покупать инвалидное кресло. Разве артроз возникает так быстро? Нога болит меньше двух лет.

Могут ли мне помочь внутрисуставные инъекции синовиальной жидкости?

Принимала два года инолтру — толку нет.

Принимаю структум — может, бросить?

Каково действие мази «Хондроксид»?

Принимаю ортофен по 6 таблеток в день — как долго продолжать? Раньше делали вытяжку. Делают ли это сейчас? Насколько это эффективно?

Провожу курсы лечения аппаратами «Витафон», «Магнитер», «Витязь». Нет результатов.

Каково ваше мнение об этих аппаратах?

С. ЩУРОВА, Нижний Новгород.

На вопросы отвечает главный ревматолог Нижнего Новгорода Нонна Николаевна НАДИРОВА.

Очень трудно судить о вашем состоянии без осмотра и чтения рентгенограмм, но по диагнозу — артроз коленных и тазобедренных суставов — можно сказать, что это самая тяжелая локализация артроза, которая приводит к обездвиженности, выраженной боли при ходьбе. Артроз развивается постепенно и медленно. При этом по мере разрушения хряща нарастает боль при ходьбе. Это наиболее частый вариант течения болезни.

Но бывает и так, что рентгенологически выявляются очень резкие изменения в пораженном суставе, а боли нет (компенсаторные возможности организма), а потом «вдруг» больной перестает ходить.

Внутрисуставные инъекции препаратов, восстанавливающих хрящ и сустав (алфлутон), возможны только в том случае, если рентгенограмма покажет, что еще существует щель в суставе. Только тогда внутрисустав-

ные инъекции могут быть эффективны. В тазобедренные суставы препараты не вводят.

Что касается инолтры, то это не препарат, а пищевая добавка.

В настоящее время существуют лекарства, которые заживляют эрозии, трещины хряща, восстанавливают его структуру, — это дона, структум, алфлутон. Но прием препаратов должен быть упорным, как написано аннотации.

Мазь «Хондроксид» улучшает состояние хряща, уменьшает боли в суставе.

Как долго продолжать принимать ортофен? Если есть боль в суставах то вам придется постоянно принимать какой-то противовоспалительный препарат (найз, мовалис и др.), но можно уменьшить его дозу, добавляя парацетамол.

Что касается вытяжения, то сухое вытяжение делают при патологии позвоночника, а не коленных и тазобедренных суставов.

В отношении аппаратов «Витафон», «Витязь», «Магнитер» можно сказать, что это методы физиотерапевтического воздействия. Пользоваться ими можно, многим помогает, но кому-то и нет. Чувствительность и восприимчивость у всех больных разная.

При далеко зашедшей стадии поражения коленных и тазобедренных суставов возможно их хирургическое протезирование.

Чем накормить суставы

В США для восстановления костной и хрящевой тканей при артрите, артрозе, остеопорозе, переломах, остеохондрозе и других суставных заболеваниях применяется инолтра, но для большинства больных этот препарат недоступен из-за высокой цены. Основой инолтры является гидролизат хрящей.

Гидролизат можно извлечь из свиных хрящей. Для этого 1 кг свиных хрящей кладут в скороварку, заливают 1,5 л воды и варят на малом огне 6 часов, бульон процеживают, кости и жир выбрасывают.

Сделал я лекарство по этому рецепту, не очень вкусно получилось.

Решил изменить рецепт. Купил на рынке 1 кг свиных хрящей, залил водой на 2 пальца выше костей и, по совету профессора И. П. Неумывакина, довел воду до кипения, а потом ее слил. Снова добавил 2 л воды, немного посолил и закрыл скороварку крышкой. В скороварке температура должна достигнуть 110–120 градусов, иначе гидролизат не получится.

Через 6 часов варки бульон остудил, процедил, снял жир, разлил по 0,5 л пакетам (из-под соков) и поставил в холодильник. Принимал до 6 ст. ложек ежедневно.

А. АСТРАХАНЦЕВ,
Тамбовская область.

Укрепляем мышцы гимнастикой

При артрозе рекомендуется гимнастика для поддержания мышечно-связочного аппарата, которую надо выполнять дважды в день. Гимнастика улучшает местный крово- и лимфоток, расслабляет патологически напряженные мышцы. Здесь есть только одно ограничение — в период обострения больному суставу необходим покой, и от гимнастики в это время придется отказаться.

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ АРТРОЗЕ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

Исходное положение (и. п.)
— стоя, здоровая нога на возвышении.

1. Маховые движения прямой ногой назад и в сторону с максимальной возможной (до появления легкой боли) амплитудой.

2. Расслабление мышц больной ноги в положении на весу.

3. Круговые движения в тазобедренном суставе.

И. п. — лежа на спине.

1. Согнуть ноги в коленях, развести колени, вернуться в и. п., расслабиться.

2. Развести ноги на ширину плеч, поворачивать стопы наружу и внутрь, одновременно поворачивая бедра.

3. Развести руки в стороны и сесть. Удерживать это положение 5–7 секунд, вернуться в и. п.

4. Согнуть ноги в коленях, положить пятку больной ноги на колено здоровой. Разворачивать бедро в сторону.

5. Слегка приподнять ногу и выполнять круговые движения в тазобедренном суставе, не сгибая ее, сначала в одну, потом в другую сторону.

6. Согнуть ноги в коленях и разводить их в стороны, оказывая сопротивление руками.

И. п. — лежа на боку.

1. Приподнять прямую ногу и удерживать ее на весу в течение 5–7 секунд.

2. Выполнить круговые движения сначала одной ногой, затем, повернувшись на другой бок, — второй.

И. п. — лежа на животе.

1. Развести руки в стороны, приподнять голову и туловище и несколько секунд удерживать это положение, напрягая живот и тазовые мышцы.

2. Поднимать попеременно то правую, то левую ногу.

3. Немного проползти «попластунски».

И. п. — стоя на четвереньках.

1. Попеременно разгибать ноги в тазобедренном и коленном суставах.

2. Легко, не напрягаясь, вращать тазобедренным суставом в правую и левую стороны.

Периодически появляющиеся

боли в суставах списываются на возраст, погоду, усталость и не обращаются к врачу. А заболевание тем временем прогрессирует, и лечить становится труднее. Поэтому не запускайте болезнь, начинайте делать гимнастку как можно раньше.

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ АРТРОЗЕ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

И. п. — лежа на спине.

1. Имитация езды на велосипеде. Ноги в течение всего упражнения подняты над подстилкой. Повторять движение от 20 до 50 раз.

2. На счет 1–2 одну ногу согнуть в колене (при этом стопа скользит по подстилке). На счет 3 поднять согнутую ногу к груди и удержать. На счет 4–5 опустить стопу на пол. На счет 6–7 выпрямить ногу. То же самое сделать другой ногой. Повторять 10–15 раз.

И. п. — лежа на животе.

Поочередно сгибать ноги в коленях, стараясь достать пятками ягодицы. Повторять 20–50 раз.

И. п. — сидя на полу.

Согнуть ногу в колене, обхватить стопу обеими руками, оторвать ногу от пола и стараться выпрямить, не разжимая рук. Сидеть в таком положении, сколько это возможно. Вернуться в исходное положение. Повторять по одному разу каждой ногой.

Как лечиться голубой глиной

Год назад у меня развился деформирующий артроз тазобедренного сустава. Говорят, помогает лечение голубой глиной, но как ею пользоваться, я не знаю. Подскажите, пожалуйста.

Н. САХАРОВА, г. Балашов Саратовской области.

Голубая глина довольно широко используется в медицине, применяется в любом возрасте и не имеет противопоказаний. Она содержит много солей кадмия и кобальта, а по количеству минералов превосходит все фрукты и овощи.

Для лечебных процедур глину разбивают на небольшие куски, хорошо высушивают, затем измельчают до состояния порошка и очищают от посторонних включений.

Глиняный порошок засыпают в обожженный глиняный сосуд или

эмалированный таз без сколов и заливают чистой свежей водой так, чтобы глина была ею полностью покрыта. Дают постоять несколько часов, затем как следует разминают рукой или деревянной лопаточкой. Масса должна стать однородной, без комков и быть похожей на мастику (не должна течь между пальцами).

При болезнях костей и суставов (артрите, артрозе, остеопорозе, остеомиелите, ревматизме, шпорах) делают примочки, пьют глиняную воду, растирают больные места.

Глина, используемая для примочек, обновляет органы здоровыми и сильными клетками, вбирая в себя отмершие вместе с грязью и шлаками.

На льняной, шерстяной или хлопчатобумажной ткани раскладывают глину таким образом, чтобы ее слой был шире, чем больное место, толщина 2–3 см, а поверхность гладкой. Перед наложением примочки больное место протирают мокрой салфеткой. Закрепляют ткань с глиной (не туго) бинтом на 2–3 часа, сверху накрывают шерстяной материей.

Снимают примочку и промывают больное место теплой водой. Повторно глину не используют, ткань стирают и высушивают. Обычно в течение

дня проделывают 2–3 процедуры и так лечатся до полного выздоровления (в трудных случаях до нескольких месяцев). Кстати, примочки могут вызвать боль и припухлости.

Сосуд с глиной нужно почаще выставлять на солнце, периодически добавляя немного свежей воды, чтобы поддерживать необходимую консистенцию. Помните, что оставлять глиняную взвесь надолго без использования нельзя, так как в ней могут размножиться микробы.

Для применения внутрь глиняный порошок без примесей разводят холодной водой. Сначала пьют воду с небольшим количеством глины. После привыкания принимают $\frac{1}{2}$ ч. ложки, а затем полную, доведя до 2 ч. ложек (для взрослых) утром и вечером за час до еды. Глиняный раствор пьют глотками, а не залпом, если на дне стакана осталась глина, можно добавить еще воды. Нельзя размешивать смесь металлической ложкой и не следует много есть после приема глины.

Для растираний большой ватный тампон пропитывают глиняной водой и чистыми руками водят по больному месту. Для усиления действия добавляют 2–3 давленные дольки чеснока.

Полезный совет

Мумие способствует укреплению прочности костной ткани вне зависимости от формы остеопороза.

Курс лечения мумие составляет 3 недели. При этом дважды в день больной принимает кусочек мумие размером со спичечную головку, предварительно растворив его в половине стакана теплой воды. Курс лечения можно повторять 2–3 раза в год.

ВНИМАНИЕ!

ТОЛЬКО ДО 31 МАРТА

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА

на II полугодие 2011года

ДЛЯ САМЫХ ЭКОНОМНЫХ

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: до 31 марта вы можете оформить подписку на II полугодие 2011 года по ценам I полугодия 2011года;

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 подписном купоне:**

ваш адрес,

название издания:

«Простые рецепты здоровья»,

срок подписки,

стоимость,

подписной индекс

в каталоге «Почта России»: **10813**

Оплачиваете подписку в почтовом отделении.

Успейте подписаться дешевле!

Остеохондроз

Почему страдает позвоночник

Мне 55 лет. Остеохондроз привел к радикулиту и отложению солей — образовалась «шишка» на шее. Скажите, как мне избавиться от всех моих напастей?

В. КОЧЕТОВА, Саратовская область.

Отвечает врач-иммунолог-аллерголог и гомеопат Надежда Борисовна СМЕРНОВА.

Остеохондроз — заболевание позвоночника, поражающее межпозвонковые диски, чаще всего в шейном и поясничном отделах.

К остеохондрозу приводят постепенные перегрузки позвоночника, малоподвижный образ жизни, нарушение обмена веществ, слабость соединительной ткани и т. д. Со временем межпозвонковые диски, состоящие из плотных волокон, утрачивают способность к восстановлению, нарушается их кровоснабжение и развиваются дистрофические изменения.

В центре диска содержится пульпозное ядро, которое обеспечивает амортизирующий (пружинящий) эффект. При чрезмерной нагрузке в оболочке пульпозного ядра появляется трещина, и желеобразное содержимое оказывается в пространстве диска, раздражая находящиеся там нервные окончания. Так появляются первые приступы поясничной боли. Если пульпозное

ядро значительно смещено, то оно может выйти за пределы диска, образуется грыжа, которая сдавливает нервные корешки, провоцируя приступ радикулита.

Для шейного отдела позвоночника характерны боли в затылочной и межлопаточной областях, чувство тяжести в надплечьях, боли в шее, особенно при движении, ограничение ее подвижности, онемение пальцев рук. Появляется головокружение, нарушается зрение, развиваются заболевания носоглотки и грудной клетки и т. д.

Остеохондроз поясничного отдела позвоночника часто проявляется малозаметными симптомами, которым обычно не придают значения. Возникают чувство усталости и некоторая болезненность при наклоне туловища вперед, исчезающая после выпрямления. Со временем эти ощущения становятся постоянными, длительными, появляются во время смеха, кашля, чихания, а также на-

рушается работа органов брюшной полости и таза.

Лечение позвоночника должно быть комплексным, регулярным. При обострении остеохондроза и радикулита рекомендуют избегать резких движений и придерживаться спокойного образа жизни.

Как только период обострения закончится, начинают делать упражнения: повороты, наклоны, приседания, затем подключают комплекс упражнений, направленный на вытяжение позвоночника с учетом особенностей соединительной ткани. При слабой соединительной ткани (опущении внутренних органов, недостаточности митрального клапана, ранней близорукости, растяжении и вывихе суставов, сколиозе и т. д.) упражнения делаются из положения лежа, висы на перекладине запрещены. После этого переходят к укреплению мышц спины и брюшного пресса.

Необходимо следить за осанкой, походкой, правильно сидеть, вставать, желательно спать на жесткой и ровной постели.

Питание должно быть натуральным, богатым витаминами, минералами, микроэлементами и клетчаткой. Пятая часть меню состоит из овощей, фруктов, растительного масла, натуральных жиров, пятая — из рыбы, мяса. Есть нужно только при сильном голоде и малыми порциями, тщательно пережевывая мягкую пищу (20 раз), а твердую — более 40 раз. Остерегайтесь переедания.

Обогатят рацион натуральные кальций, цинк, кремний, магний, фосфор, марганец. Эти микроэлементы

содержатся в мясе, рыбе, муке грубого помола, цельных продуктах из овса, ячмене, орехах, семечках, стеблях люцерны, артишоке, свекле, капусте, моркови, огурцах, апельсинах, финиках, изюме, черносливе, меде, морской капусте.

Хорошим источником кальция и других естественных минералов является костная мука, а синтетические таблетки кальция только засоряют организм шлаками.

Полезны кисломолочные продукты, холодец, яйца, рыбные котлеты (кости нужно перемалывать) и очищенная некипяченая вода. Живую воду нужно пить утром за 20–30 минут до еды. Объем употребляемой жидкости должен быть равен вашему весу, поделенному на 20.

После консультации у врача и при отсутствии противопоказаний можно голодать 1–2 дня в неделю, посещать бассейн и баню.

Обязательно нужно делать **массаж и самомассаж проблемных зон позвоночника, кистей, рук, стоп, ушных раковин.** Самомассаж кистей и стоп начинают с поглаживаний, разминаний, двигаясь снизу вверх.

При остеохондрозе проводят **очищение кишечника, желчного пузыря и соединительной ткани.** Для этого пьют отвары из картофеля в мундире, овса. Хороший эффект дает употребление по утрам соков из огурцов, моркови, сельдерея, тыквы, облепихи, черной смородины, крыжовника. ¼–½ стакана сока свеклы принимают на ночь натощак или через 2–3 часа после ужина. Курс — 3–4 недели.

Благотворное воздействие на кишечник оказывает прием настоя березовых почек и листьев (в холодном виде).

Очищающими свойствами обладают листья смородины, иван-чай, лапчатка гусиная, хвощ полевой, бузина черная, подмаренник, дурнишник, льнянка, корень и листья одуванчика, череда, корень лопуха, корень девясила, корень солодки, цикорий, тысячелистник, алоэ, золотой корень, женьшень, каланхоэ, горец птичий, лимонник, элеутерококк.

Горец птичий противопоказан больным, страдающим повышенной кислотностью желудка и язвой желудочно-кишечного тракта в стадии обострения.

При повышенном артериальном давлении вредны элеутерококк и лимонник. Перед тем как начать

лечение, проконсультируйтесь с врачом.

После очищения организма и при постоянном контроле артериального давления принимают **адаптогены** — препараты, повышающие сопротивляемость организма к вредным физическим, химическим и биологическим воздействиям.

◆ Займитесь оздоровлением сопутствующих заболеваний (желудочно-кишечного тракта, почек и т. д.).

◆ Употребляйте только натуральную пищу.

◆ Воздержитесь от алкоголя.

◆ Сочетайте активную деятельность, прогулки на воздухе и отдых.

◆ Старайтесь не нервничать.

◆ С любовью относитесь к себе и своему телу.

◆ Будьте милосердны и живите в гармонии с окружающим миром.

Полезный совет

Свекольный квас помогает при сердечной и печеночной недостаточности, запорах, остеохондрозе и перепадах давления.

5 кг свеклы нарезают соломкой (на терке не натирать) и пересыпают 2 л разрезанного изюма с косточками. 2 л меда растапливают в 10 л воды и полученным сиропом заливают свеклу.

Емкость закрывают марлей, выдерживают при комнатной температуре 4–5 дней до появления белой пленки. Квас готов.

На 7–8-й день употребления свекольного кваса в пояснице начнет покалывать, моча потемнеет — это значит, что из организма выводятся ненужные соли. Длительность приема кваса у каждого человека индивидуальная.

Если квас не будет оказывать сильного слабительного действия, его можно пить в любом количестве. При диарее прием кваса противопоказан. На время лечения от чая и компотов нужно отказаться.

Употребление свекольного кваса нужно сочетать с активными физическими упражнениями.

А. ИРИНИНА, г. Железноводск Ставропольского края.

Если пальцы не сгибаются...

У меня остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, межпозвонковая грыжа со сдавливанием нервных структур. Кисти рук сильно болят, пальцы не сгибаются. Может быть, порекомендуете правильное лечение и гимнастику?

М. КАРАБАЕВА, г. Бугуруслан Оренбургской области.

На письмо отвечает врач-терапевт Александра Анатольевна ШКАРУПА.

При остеохондрозе желеобразное вещество межпозвонковых дисков «выдавливается» позвонками, образуя грыжи. Грыжи сдавливают нервные корешки, отходящие от спинного мозга.

В вашем случае, вероятно, произошло ущемление нервных корешков, которые иннервируют (связывают центральную нервную систему с какими-либо органами или частью тела) руки. Такую патологию лечить достаточно сложно. Одними физическими упражнениями не обойтись, нужен комплексный подход.

В комплексной терапии применяются противовоспалительные препараты, обезболивающие, снижающие мышечный гипертонус, улучшающие питание (кровоснабжение) пораженного отдела позвоночника и др.

Эффективен в лечении остеохондроза и воспаления суставов диклофенак (ортофен). Это лекарство применяется в виде мазей, таблеток и инъекций. Есть группа препаратов, щадяще действующих

на желудок, например нимесулид (найз, нимесил).

Из новых лекарств следует отметить препараты, в состав которых входит мелоксикам (в инъекциях или таблетках): мовалис, мовасин, мирлокс. Они удобны в применении, употребляются 1 раз в день. Быстродействующие препараты, обладающие в большей степени обезболивающим эффектом (МИГ 400, ксефокам, кеторол, кетанов и др.), применяются самостоятельно или в сочетании с вышеперечисленными противовоспалительными препаратами.

При остеохондрозе назначают миорелаксант центрального действия — мидокалм. Этот препарат снижает повышенный мышечный тонус и ригидность (окоченелость) мышц в зоне поражения позвоночника, уменьшая тем самым боль и улучшая кровоснабжение. Мидокалм применяется в виде таблеток и инъекций.

Часто лекарственные препараты комбинируют с поливитаминами для внутримышечного введения.

При остеохондрозе, осложненном корешковым синдромом, лечение вышеперечисленными медикаментами совмещают с инъекциями прозерина, эуфиллина и т. п.

Кроме медикаментозного лечения, применяют **физиотерапию**: ультразвук, лазер, магнит, амплипульс (воздействует лечебными токами), массаж.

При лечении остеохондроза помогут **мануальная терапия, иглорефлексотерапия, вытяжение**, или тракция позвоночника (длительное растяжение рук, ног и мускулов при помощи гирь, канатов, блоков и специальных приспособлений).

Большое значение имеет **лечебная физкультура**, но проходить она должна под руководством врача, который определит уровень физической нагрузки, комплекс упражнений для каждого пациента индивидуально. Главное правило: нагрузка должна быть посильной.

Комплекс упражнений для больных с шейно-грудным остеохондрозом.

◆ Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд. Затем на ладонь надавите затылком также 3 раза по 7 секунд.

◆ Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд), а затем правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).

◆ Голову слегка запрокиньте назад. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижмите подбородок к яремной ямке. Выполните упражнение не менее 5 раз.

◆ Голову и плечи держите прямо. Медленно поверните голову максимально вправо (5 раз). Столько же раз выполните движение влево.

◆ Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.

◆ Голову запрокиньте назад. Постарайтесь коснуться правым ухом правого плеча (5 раз). Выполните это же движение, стараясь левым ухом коснуться левого плеча (5 раз).

◆ Делая вдох, встаньте прямо, руки вниз, ноги вместе. Вытяните руки вверх — выдох. Прогнитесь назад и сделайте глубокий вдох. Затем опустите руки, наклонитесь вперед, чуть скруглив спину, опустите плечи и голову — выдох. Повторите упражнение 8–10 раз.

◆ Сидя на стуле, заведите руки за голову — вдох, на выдохе максимально прогнитесь назад 3–5 раз, опираясь лопатками о спинку стула.

◆ Встаньте на четвереньки и максимально прогните спину, задержитесь на 2–3 секунды в этом положении. Голову держите прямо. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 5–7 раз.

◆ Положение лежа на животе, упершись руками в пол. С силой максимально прогнитесь назад, стараясь оторвать корпус от пола.

◆ Положение лежа на животе, руки вдоль тела. Прогнитесь в грудном отделе позвоночника, пытаясь максимально поднять вверх голову и ноги.

В период ремиссии (затишья заболевания) ограничьте поднятие тяжестей (не более 10 кг), не переохлаждайтесь, принимайте кальций и витамин D. Если страдаете лишним

весом, позаботьтесь о его снижении — вашим позвонкам и всем суставам станет легче «дышать». Не забывай-

те об активном образе жизни, суставы очень не любят застаиваться, им нужно посильное, но движение.

Травы против межпозвонковой грыжи

Более 15 лет я страдала шейно-грудным остеохондрозом. А когда после долгих лет традиционной терапии появилась грыжа, я стала искать другие способы лечения.

Применяя мази, травы и настойки, постепенно избавилась от болей в суставах и восстановила здоровье.

При хронических заболеваниях суставов и позвоночника значительно снижены функции внутренних органов, эндокринных желез, принимающих активное участие в жизнедеятельности организма.

При заболеваниях суставов надо понимать, что одними растирками и мазями проблему не решить, необходимо комплексное лечение, которое начинают с нормализации обменных процессов в организме и в первую очередь — с очищения организма. Для этого можно принимать **настояи из золотой розги, таволги, полевого хвоща, мелиссы или корней одуванчика, шалфея**, а лучше **сборы трав**. Все эти растения помогают избавиться от шлаков и токсинов,

И только после очищения начинают прием настойки фитолака американской (лаконоса) и окопника. Принесут пользу суставам также

агава американская и маклюра (Адамово яблоко).

Фитолака американская (лаконос) — это гость из Северной Америки. На родине его называют могучим американским корнем. Спиртовая настойка 3–8-летнего корня обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, обезболивающим и рассасывающим действиями.

Фитолака применяется в народной медицине при болях в суставах, ревматизме, артрите, остеохондрозе, межпозвонковых грыжах, шпорах, ушибах, вывихах, для рассасывания различных уплотнений.

Лечение остеохондроза следует начинать с втирания в позвоночник спиртовой настойки лаконоса (снизу — вверх) несколько раз в течение 5–7 минут. При повышенном давлении растирания делают сверху — вниз.

Настойка лаконоса для наружного применения готовится так: 200–250 г свежего корня лаконоса заливают 1 л 70%-ного спирта и настаивают 14 дней при комнатной температуре

в темном месте. Обязательно периодически настойку встряхивают. Затем процеживают и применяют.

После растирания лаконосом нужно лечь на спину, а больной сустав обязательно обернуть шерстяным шарфом. Курс лечения — 10 дней, перерыв — 2–3 дня, после чего процедуры повторяют, и так до выздоровления.

Если остеохондроз «застарелый» или появились межпозвонковые грыжи, то после первой десятидневки втираний настойки лаконоса следует провести растирания или компрессы **настойкой окопника** (5 раз через день).

После перерыва снова в течение 10 дней втирайте в больные места лаконос, а следующие 10 дней (через день) ставьте компрессы с окопником. И так продолжайте лечение не менее 3 месяцев, а возможно, и более.

Если вначале после лаконоса появятся сыпь или зуд — это результат сильной зашлакованности организма и выхода токсинов через кожу. Проведите очищение, но при этом сделайте перерыв в процедурах хотя бы на 3 дня.

Окопник лекарственный содержит целый комплекс биологически активных веществ. Его препараты (настои, настойки и мази) обладают очень сильным болеутоляющим, противомикробным и противовоспалительным действиями. Кроме того, специалисты доказали, что окопник активно стимулирует образование новых клеток поврежденных тканей, ускоряя их заживление. Этот чудо-целитель является незаменимым при таких серьезных недугах, как переломы, разрывы и растяжение

мышц, сильные ушибы, гнойные воспаления, ревматоидный артрит, остеопороз, остеохондроз, межпозвонковые грыжи.

Рецепт приготовления настойки окопника: 200 г свежего или 50 г сухого корня заливают 1 л водки и настаивают 14 дней при комнатной температуре в темном месте.

При шейном остеохондрозе появляются головные боли, от которых трудно избавиться. Часто шейным остеохондрозом страдают женщины, их беспокоят зябкость, онемение рук днем и по ночам, боли в шее, ощущение ползания «мурашек». Шейный остеохондроз и невралгия седалищного нерва — эти заболевания требуют более длительного лечения.

При лечении спондилеза помимо растираний настойкой лаконоса нужно принимать внутрь настойку агавы американской строго по 10 капель с 50 мл воды перед едой 2–3 раза в день. Курс лечения — 30 дней.

Прекрасно помогает в лечении суставов **мазь и настойка маклюры (адамова яблока)**. Мазь накладывается на ткань (или бинт в 4 слоя) тонким слоем и закрепляется на больном месте на ночь (или на 6–8 часов). Настойку маклюры применяют в виде растираний.

Лечение остеохондроза и межпозвоночных грыж настойкой лаконоса, агавы, окопника и маклюры длительное, но надежнее. Продолжительность фитотерапии зависит от тяжести болезни и восприимчивости организма к травам. После того как боль уйдет, лечение продолжают еще не менее 3 месяцев.

В. ОЛЕФИРЕНКО,
г. Майкоп, Республика Адыгея.

Сабельник и калган — помощники суставов

Проблемы, связанные с работой опорно-двигательного аппарата (артрит, артроз, полиартрит, остеохондроз, радикулит и др.), заставляют нас обращаться к врачам. Медики назначают фармпрепараты. Проходят годы, лечение все усложняется, а результат может быть незначительным.

Мы постепенно привыкаем к врачу-аптечному ритуалу, как к неизбежности. И все же в глубине души надеемся на улучшение здоровья, как на чудо.

Я хочу рассказать об уникальных свойствах сабельниково-калгановой настойки, которая несколько лет тому назад помогла мне и моим близким улучшить самочувствие при многих заболеваниях суставов. За считанные месяцы с минимальными затратами времени и денег можно снять воспаление и отеки, избавиться от боли и ломоты, улучшить подвижность суставов. Не верите — попробуйте и узнаете!

Нужно взять 200 г сухих **корневищ сабельника**, 100 г **корневищ калгана**, насыпать в 3-литровую стеклянную банку, залить 3 л хорошей водки, поставить на 3 недели в темное место. Затем процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. После месячного перерыва желательно провести еще 2 курса.

Для растирания можно сделать **мазь**. В качестве основы используйте несоленое сливочное масло,

свиное сало, растительное масло. Положите в сухую чистую посуду основу, расплавьте на водяной бане, остудите и понемногу засыпайте порошки сабельника и калгана. При этом мазь непрерывно растирайте деревянной ложкой до однородного состояния. Кстати, мешайте только в одну сторону, чтобы мазь не расслоилась. Подогретое лекарство втирайте в больные суставы, после чего укутайтесь теплым шерстяным одеялом.

Для приготовления мази понадобятся 200 г **сабельника**, 100 г **калгана**, истолченных в порошок (в кофемолке, в ступе, но лучше в специальных жерновах), 1 кг **сливочного масла**, или 1 кг **свиного сала**, или 1 л **растительного масла**.

Сабельник и калган действуют достаточно медленно, поэтому требуется длительное применение. В первые дни лечения может быть обострение болезни.

Вот мой совет: не тяните, не страдайте зря, а принимайтесь за лечение с верой в успех.

А. САФОНОВ,
Вологодская область.

Дачный радикулит

Жизнь на даче может быть полезной для профилактики радикулита. Но сразу надо предостеречь: неразумное отношение к болезни на той же даче часто провоцирует приступ. В общем, чтобы не было беды, примите такие советы.

◆ **Избегайте статических нагрузок.** Покопал — покосил, пополюл — подрежь лишние ветки на деревьях и так далее.

◆ **Избегайте «сжимающих» нагрузок,** действующих на позвоночник вдоль его оси. Если вам надо перенести, к примеру, бревно, не кладите его на плечо, а катите, волочите и т. п., стараясь растягивать позвоночник.

◆ **Избегайте резких движений.** Очень часто приступ радикулита начинается, когда, поскользнувшись, человек пытается удержаться на ногах, размахивая руками и всячески изгибаясь. Лучше, сгруппировавшись, мягко упасть, желательнее не на спину.

Для профилактики радикулита незаменима баня, которая поможет снять начинающийся приступ. Но если он уже в разгаре, в баню ни в коем случае идти нельзя.

Суть действия бани: человек потеет, из организма уходит лишняя жидкость, уменьшается отек; высокая температура в парилке усиливает кровообращение, этому же способствует массаж веником. Распаренные суставы легче поддаются вытяжению. Можно даже соорудить в бане или рядом что-нибудь вроде турника, на котором полезно повисеть.

Важную роль играет **правильное питание.** Для нормального функционирования нервной системы необходимы витамины группы В и магний.

Витамины В₆ и В₁₂ содержатся в пивных дрожжах и продуктах животного происхождения (говяжьей и свиной печени), а вот витамина В₁ много в бобах, подсолнечнике, овсе. Но без магния он не работник. Где взять магний? На вашем огороде. Ешьте все зеленое — от лука до огурцов.

Очень эффективна **сокотерапия.** Приготовьте сок из моркови (10 частей), свеклы и огурцов (по 3 части). Эта смесь обладает мочегонным действием, уменьшает отек и тормозит развитие остеохондроза. А смесь соков моркови (8 частей), свеклы (3 части) и сельдерея (5 частей) не только очистит организм, но еще и насытит его магнием.

Только помните: соки должны быть свежими, их надо готовить за час до приема.

И, конечно, очень действенна при радикулите **фитотерапия.** Всем известно, что распространенный метод лечения острого приступа — это компрессы. Но мало кто знает, что весьма действенны компрессы с травами.

Вырастите у себя на огороде **тимьян** (чабрец). Соберите его во

время цветения, высушите, положите 100 г травы в термос и залейте 2 л кипятка. Через полчаса с этим настоем можно делать компресс.

Посадите **черную бузину** — она и украсит ваш участок, и здоровье укрепит. Сок, сироп и даже варенье из ее ягод обладают мощным противовоспалительным действием. Следовательно, помогают и при радикулите.

Если у вас на даче растет **можжевельник**, непременно восполь-

зуйтесь этим. Приготовьте настой из ягод можжевельника — 2 ч. ложки надо настаивать 4 часа, залив стаканом кипятка. Настой используют для растирания больных мест.

И обязательно посадите **щавель**. Только вам понадобятся не листья, а корни — 5 ч. ложек свежих измельченных корней кипятите в 300 мл воды в течение 15 минут, затем настаивайте 2 часа. Принимайте по 50 мл 3–4 раза в день.

Наш прострел везде поспел

Хочу поделиться с читателями проверенным способом лечения радикулита.

Прострелил меня радикулит, никак не могла справиться с болью. Сестра посоветовала носить пояс из собачьей шерсти. Шерсть обладает чудодейственными свойствами, я и раньше об этом слышала, но никогда не использовала.

Где раздобыть такой пояс? У сестры есть собака, которую вычесывают 2 раза в неделю. Сестра обещала помочь в моей беде: насобирала столько шерсти, что я связала носки да еще на пояс осталось.

Стала я мастерить пояс: нашла длинный ситцевый лоскут, разложила на нем ровным слоем шерстку, прикрепила к ткани крупными стежками. Этот пояс я обвязала вокруг талии.

Радикулит быстро прошел. Теперь я этот чудодейственный

пояс бережно храню. А вдруг пригодится?

Также самочувствие при радикулите улучшают различные травяные отвары, настои и компрессы.

◆ Из ржаной муки замесите крутое тесто и раскатайте его толщиной в 1 см. Смажьте лепешку живичным скипидаром и приложите к больному месту на ночь, закрепив целлофаном и завязав шерстяным платком. Длительность процедуры — 20–25 минут (время отсчитывайте после того, как начнет немного пощипывать кожу). Затем компресс снимите, а остатки теста смойте водой.

◆ Принимайте отвар из ивы: 2 ст. ложки коры и листьев ивы залейте 0,5 л воды, кипятите 10 минут, настаивайте 1 час, процедите и пейте по полстакана 3–4 раза в день.

◆ Плотно уложите в пол-литровую бутылку измельченные стручки

желтой акации и доверху залейте 70%-ным спиртом, настаивайте 2 недели, процедите и пейте по 20 капель, разбавляя в 50 мл воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Одновременно натирайте настойкой больные места.

Принимайте березовый сок по 2 ст. ложки 3 раза в день и на ночь по трети стакана до еды 3–4 дня. Делайте через день компрессы из березовых листьев на поясницу.

Л. РОЗАНОВА,
Ульяновская область.

Избавит от боли шиповник

Болезни суставов и остеохондроз знакомы многим не понаслышке. Страдает от артроза и моя бывшая коллега по работе, но чтобы не сидеть постоянно на обезболивающих средствах, пользуется собственным методом лечения.

Каждую осень она берет корни шиповника, очищает их, промывает, высушивает. Затем 1 ст. ложку измельченных корней заливает стаканом кипятка, ставит на медленный огонь минут на 10. После остывания процеживает и принимает по трети стакана 3 раза в день в теплом виде в течение 2 недель.

Г. БОБРИК, Брест, Беларусь.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:

- автоматический переворот яиц (каждый час);
- естественную вентиляцию;
- регулируемое увлажнение;
- оптимальную температуру!
- Вместимость 36, 63 и 96 яиц!

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп
Пр-во Россия. Гарантия 12 мес.
Срок службы 10 лет.

Цена — 3300 руб.



Теплая пряжа своими руками!

Благодаря электропрялке Вы сможете получать роскошную пряжу в домашних условиях.

Электропрялка вырабатывает:

- пряжу из чесаной шерсти, пуха и синтетических волокон;
- лечебную пряжу из собачьей шерсти. А также скручивает нити в одну. Оставьте ручное прядение в прошлом!

В продаже катушки и ремни
276x200x120 мм,
2 кг, 40 Вт
Гарантия 12 мес.
Срок службы 10 лет



Цена — 3100 руб.

Кто еще хочет жить, не болея до 120 лет?

И это не предел. Занимаясь по 20 минут в день на дыхательном тренажере Фролова, у вас:

- нормализуется работа всех органов;
- омолодится организм;
- отступят болезни сердца, нервной, мочеполовой, пищеварительной, опорно-двигательной системы.

Верните себе здоровье!

Рекомендован Минздравом РФ!

Срок службы 3 года.

ОЗНАКОМЬТЕСЬ СИНТЕТИЧЕСКИМИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ.



Цена — 3890 руб. Пр-во: Россия

☎ **Звоните прямо сейчас!** Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

✉ **610026 г. Киров а/я 10, отдел 52.** Оплата при получении на почте.

Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод — 6% от стоимости товара. **Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!**

Отправка заказов в течение 4 дней!

@ Ещё больше товаров для вас на www.mir-comf.ru

МИР комфорта

ОГРН 1074345028010, ООО «Мир комфорта», г. Киров, ул. Бародулина, 12, отдел 52. Товар сертифицирован. Реклама.

ОЦЕНКА МУЖЧИН СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР

«Много полезной информации нахожу на страницах вашей газеты, поэтому и решил обратиться с наиболее важным вопросом. Слышал от знакомых о приборе Мавит, который лечит простатит и помогает при мужских проблемах. Что это за прибор, как действует, правда ли он эффективный и где его купить?»

Николай М. г. Москва.

Устройство тепломассажно-вибрационного лечения заболеваний предстательной железы **МАВИТ** (УЛП-01) разработано при участии врачей-урологов, лечит одновременным воздействием тепла, магнитного поля и вибромассажа. Состоит из источника питания и мягкого аппликатора особой формы, вводимого в прямую кишку. Такое комбинированное применение методов физиотерапии признано наиболее эффективным для восстановления местного кровоснабжения в области предстательной железы, снятия отека, воспалительного процесса, болевых симптомов. Усиливается эффективность лекарственного лечения. Больные хроническим простатитом (простатовезикулитом, уретропростатитом) после процедур отмечают уменьшение (до полного исчезновения) болевых ощущений, нормализацию мочеиспускания, восстановление мужских функций. После улучшения самочувствия профилактическое применение **МАВИТа** дает возможность исключить новые обострения.

Аденома I-II стадии не является противопоказанием. **МАВИТ** позволяет лечиться самостоятельно, в домашних условиях, в удобное время и без морального дискомфорта.

Для многих мужчин **МАВИТ** стал проверенным другом в борьбе за здоровье!

Устройство показано при лечении заболеваний: хронический простатит вне обострения; простатовезикулит; уретропростатит; эректильная дисфункция; доброкачественная гиперплазия предстательной железы (аденома) на фоне хронического простатита.

О цене и **скидках** вы можете узнать по телефону **8-800-200-01-13**. Звонок по России бесплатный, круглосуточно. Код заказа 96127.

Адрес завода: 391351, Рязанская обл., г. Елатманы, ул. Янина-25. Тел.: **(49131) 2-04-57**.

О методах лечения и вопросах сохранения здоровья изложено в книге «Победа над болью».

admin@elamed.com www.elamed.com

Елатманынский приборный завод - торговая марка ЕЛАМЕД (ОГРН 10262000861620)

КАК У ВСЕХ ЛЕЧЕБНЫХ СРЕДСТВ, ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПОЭТОМУ ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Спасибо за добрые слова!

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

Анастасия Федоровна КАЛИНОВИЧ,
г. Минск, Беларусь.

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

Семья МИШИНЕВЫХ,
Ставропольский край.



ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ №4 (64)**

НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Поговорка «Все мы стоим на плечах наших предков» верна не только в отношении культурного уровня, семейных традиций и воспитания. Дети несут в себе генетическую информацию всех предыдущих поколений, которые порой передают своим потомкам в наследство тяжелые патологии.

Что особенно важно знать будущим родителям о наследственных болезнях? В чем их причина и как они влияют на здоровье детей? Могут ли помочь врачи? Ответить на эти и другие вопросы, связанные с наследственными заболеваниями, – задача апрельского номера журнала «Простые рецепты здоровья».

Вы узнаете, в частности, почему такие заболевания, как сахарный диабет, атеросклероз, шизофрения, гипертония, варикозное расширение вен, бронхиальная астма, гемофилия, близорукость и даже рак, считаются наследственными, существуют ли профи-

лактические меры, способные остановить развитие наследственной предрасположенности к той или иной болезни. А еще вы познакомитесь с современными методами диагностики, лечения и профилактики генетических заболеваний, а также узнаете о том, какие из них поддаются лечению, а течение каких можно лишь приостановить.

В журнале «Простые рецепты здоровья» №4, «Наследственные заболевания» вы найдете рецепты народной медицины, которые уберегут от наследственной предрасположенности к ряду заболеваний, а лечение сделают более эффективным.



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