

ПРОСВЕДИ - ЗНАЕШЬ ПОСРЕДСТВОМ
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
ТЕМАТЫЧЕСКАЯ СБОРНИКА

САМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ
или как научиться лечить себя
и/или близких

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ

библиотека газет

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЛОГ
РЕДАКЦИОННАЯ ГРУППА

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №7⁽⁶⁷⁾ 2011

Ревматические заболевания

Остеоартроз
Ревматоидный артрит
Системная красная
волчанка
Остеопороз
Склеродермия
Подагра
Ревмокардит



Подписной индекс
в каталоге
«Почта России»
10813

**«Хонда Форте» не даст
вашим суставам «заржаветь»!**

Когда суставы здоровы, мы движемся по жизни легко и непринужденно. Но любая система рано или поздно дает сбой. Стоит суставам «заржаветь», как мы оказываемся на обочине жизни. Вам нужны «ржавые» суставы?! Конечно, нет!

Чтобы суставы не «ржавели», принимайте хондроитин-глюкозаминовый комплекс «Хонда форте» от компании «Эвалар»! Взаимодействуя друг с другом, глюкозамин и хондроитин предотвращают процессы разрушения и стимулируют восстановление хрящевой ткани суставов, улучшают функциональное состояние опорно-двигательного аппарата. Недаром в мировой практике хондроитин-глюкозаминовые комплексы являются средством №1 для восстановления хрящевой ткани суставов и позвоночника! «Хонда форте» содержит максимальную суточную дозировку – 500 мг хондроитина и 500 мг глюкозамина.

Дополнительно применяйте крем «Хонда» для области суставов и поз-

воночника. Крем «Хонда» так же, как и таблетки, содержит активный хондроитин-глюкозаминовый комплекс и дополнительно усилен экстрактами целебных трав и натуральными эфирными маслами.

Не дайте вашим суставам «за-
ржаветь» - принимайте хондроитин-
глюкозаминовый комплекс «Хонда
форте» от компании «Эвалар»!



Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар»
читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во все аптеки города, а также по телефону: Москва Аптека «Эвалар» на Павловской: Зацепский 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. корп. 1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптечная сеть «Самсон-Фарма» 994-48-88; доставка по Москве «Столица-Медик» 755-93-98; а также по тел. 789-62-63, 730-27-30, 995-03-03; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-12, 301-09-29, 370-40-83, 592-33-55, 430-61-30, 375-19-19, 641-01-01, 346-22-49, 635-55-66, 574-07-06, 273-69-92, 450-04-50, 003; **Ангарск** 559-457, 526-570; **Астрахань** 306-306, 394-488; **Барнаул** 770-110, 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 321-39-26, 383-61-42, 338-76-62; **Ижевск** 512-239, 454-347, 005-505, 527-292; **Иркутск** 292-569, 235-057, 225-159; **Калуга** 560-9197; **Кемерово** 539-099, 537-466; **Киров** 571-571; **Кострома** 351-041; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нефтекамск** 525-87; **Нижегород** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Тагил** 422-800, 422-827; **Новокузнецк** 770-502, 725-368, 776-477; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 416-607, 452-824, 253-362; **Оренбург** 780-994, 773-749, 780-995; **Пермь** 219-84-04; **Псков** 622-697; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 218-41-93, 227-20-54; **Рязань** 968-787; **Самара** 996-00-60, 270-54-04, 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Сургут** 353-745; **Тольятти** 600-245; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619, 203-013; **Улан-Удэ** 613-666; **Ульяновск** 521-432; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49, 251-60-00, 252-43-45; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 424-687.

«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.

Глава I

Проблемы суставов

Подagra

Как остановить болевую атаку.....	3
Что делать, если настиг приступ?	6
Лопух гонит соль из суставов.....	6
Болезнь диктует рацион	7
Природа спешит на помощь	8
Если ломит суставы.....	9
Индийский лук избавит от мук	10
Лечебные свойства хрена	11
Гимнастика для стоп.....	12

Пирофосфатная артропатия

Почему разрушается сустав	13
Компрессы из полыни.....	15
Приготовьте растирку	15
Против воспаления.....	16
Сельдерей на службе организма	16
В аптечке — «Тройной» одеколон	17
От ломоты и боли	17
Помог муравьиный сок	18
Поражает сила каланхоэ.....	18
Запаситесь «живыми» лекарствами	19

Ревматоидный артрит

Иммунитет против собственных клеток	20
Вам поможет пихтовое масло.....	23
Травы снимут боль	24
Не шутите с ревматизмом.....	25
Улучшаем подвижность суставов	26
Если страдает колено.....	28
Диета затормозит артрит	29
Очищаем суставы	30
Сабельник — болотный целитель	30
Полюбите рыбий жир	31

Псориатический артрит

Коварство псориаза.....	32
Опасность осложнений	33
Как узнать болезнь	34
Лаврушка — нам подружка	35
Чего боится псориаз	35
Лечебная физкультура	37

Реактивный артрит

Во всем виновата инфекция	38
---------------------------------	----

Избегайте перегрузок	40
А что в меню?	41
Ай да сало! Оно еще и лечит	41

Периартрит

И плечом не повести... ..	42
Гимнастика и тепло	44
Суставы в тисках воспаления	47
Китайский гриб — заморский гость	48
Массаж восстановит кровоток	48
Наше здоровье — в наших руках	49

Тендовагинит

Когда пальцы хрустят и опухают.....	50
Скорая помощь для мышц	52
Лечебное дыхание.....	53
Чем опасно растяжение связок	53
Гель двойного действия: охлаждает и разогревает	55
Посттравматический бурсит	56
Ворота для инфекции.....	57
Доступная гимнастика	57

Деформирующий артроз

Не перегружайте суставы	58
Почему сквозняки опасны	59
Остеоартроз — это не отложение солей	60
Факторы риска: «зеленый свет» для болезни.....	62
Горчичные ванны	63
Как затормозить разрушение хряща	64
Правило прямой спины	65
Если страдают спина и ноги.....	65
Свободу движениям!	66
Медовый массаж	68

Болезнь Бехтерева

Угроза для позвоночника	69
Спите на жесткой постели.....	71
Как остановить воспалительный процесс	72
Польза вибраций	74
Не забывайте о травах.....	75
Сплю на листьях папоротника	76

Остеопороз

Тихая эпидемия хрупкости костей.....	78
Тест на остеопороз	80
Мумие: таинственные слезы скал	81

СОДЕРЖАНИЕ

Глава II

Сосуды просят о помощи

Геморрагический васкулит

Пятна на коже	83
Как усилить кровоток?	85

Аортоартериит

Болезнь Такаясу сужает сосуды	87
-------------------------------	----

Болезнь Рейно

Опасный холод спазма	89
Как улучшить кровообращение	91
Хвоя-помощница	92

Глава III

Болезни соединительной ткани

Системная красная волчанка

Если «бабочка» села на лицо	93
Вылечить трудно, но можно	96

Софора поможет	96
----------------	----

Склеродермия

Кожа сигналист SOS	98
Природные лекари	100

Болезнь Шегрена

Когда железы отказываются работать	102
---------------------------------------	-----

Глава IV

Ревматизм и его осложнения

Враг, который лижет суставы и кусает сердце	105
Крапивное масло	107
Комплекс упражнений при ревматизме	107
Кардиосклероз	109
Лекарство в букете черемухи	111
Ревматический миокардит	111
С верой и надеждой на выздоровление	112

**Следующий сборник — «Сердце и его недуги» —
№ 8(68) поступит в продажу 6 августа 2011 года.**

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке Натальи Планкиной.

**«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 7 (67), июль 2011 г.**

Подписные индексы: 16462,10813

Главный редактор Е.Н. ПОЛЯКОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

E-mail: zdorovye@gmi.ru

Учредитель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Издатель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Адрес издателя и редакции: 603126,

Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 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 15 июня 2011 г. в 10 часов

(по графику — в 10 часов).

Дата выхода в свет 2 июля 2011 г.

Тираж 103155 Заказ № 5154007 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

Проблемы суставов

Подагра

Как остановить болевую атаку

Подагра — хроническое заболевание, при котором нарушается обмен веществ. Это нарушение выражается в повышенном содержании мочевой кислоты, когда почки не могут достаточно эффективно удалять ее.

Мочевая кислота образует кристаллы, которые откладываются в суставах и других органах. Эти кристаллы, очень похожие на миниатюрные иголки и состоящие из урата натрия, повреждают суставы и вызывают сильные боли и воспаление.

Болезнь развивается чаще у мужчин среднего возраста. У женщин подагра может появиться после менопаузы.

Иногда в народе подагрой называют специфическую деформацию в области большого пальца ноги, так называемую «косточку». Вот это заболевание часто встречается у женщин. Но данный артроз не связан с отложением солей мочевой кислоты, а обусловлен **подвывихом первого плюснефалангового сустава стопы**.

Впрочем, подагра также чаще всего поражает большие пальцы ног.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Предрасположенность к нарушению обменных процессов передается по наследству.

Возникновение подагры связывают с определенными заболеваниями и приемом некоторых лекарственных препаратов, например мочегонных лекарств. Они, как и алкоголь, нарушают выведение из крови мочевой кислоты.

Подагра нередко сопутствует другим заболеваниям, связанным с обменом веществ. К ним относятся **ожирение, диабет, желчнокаменная и почечнокаменная болезни.**

Повышенное потребление мяса, шипучих и десертных вин, малоподвижный образ жизни, нервное переутомление — все это факторы риска.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Подагра характеризуется внезапной и интенсивной болью, покраснением и «жаром» в суставе. В болезненном месте появляется припухлость, а «жар» из сустава может поднять и общую температуру тела.

Приступы подагры случаются, как правило, ночью. Обычно приступу предшествует употребление пива, алкоголя или стрессовая ситуация наряду с переохлаждением. Обострение может вызвать пища, богатая пуринами, или физическая нагрузка. Острые заболевания, включая инфекционные, тоже могут осложниться подагрическим приступом.

Повторному приступу нередко предшествует ощущение покалывания в пораженном суставе.

КАК ЛЕЧИТЬ?

При отсутствии должного лечения приступы подагры возникают все чаще, а периоды обострения продолжительнее. Подагрический артрит может захватывать все новые и новые суставы, а если еще не соблюдать диету, то может возникнуть почечная недостаточность.

Но, к сожалению, полностью от подагры избавиться нельзя. Можно лишь тормозить ее развитие и снижать болевые приступы.

Первые врачебные усилия направлены на **контроль за увеличением мочевой кислоты.** Поскольку мочевая кислота — это продукт распада веществ, называемых пуринами, то ограничивается поступление пуринов с пищей. Также назначают **препараты, влияющие на уровень мочевой кислоты** и на более быстрое выведение ее из организма.

В острый период приступа применяются **обезболивающие лекарства.** Кроме того, врач может выписать кортикостероидные гормоны, изменяющие кислотность мочи и снижающие вероятность образования камней в почках.

Новыми методами лечения подагры являются процедуры очищения крови с помощью плазморефереза-мембранной экстракорпоральной гемоксигенации. Значительно облегчает самочувствие и физиотерапия.

КАКОВА ПРОФИЛАКТИКА

Больные подагрой должны постоянно консультироваться у ревматолога, чтобы контролировать уровень

мочевой кислоты и регулировать прием лекарств. Знайте, что резкая отмена лекарства может вызвать приступ подагры.

Первое и постоянное правило — соблюдение диеты, причем не переедая и не голодая.

◆ Употребляйте большое количество жидкости.

◆ Берегите ноги от травм. Уменьшите физические нагрузки.

◆ Не носите узкую обувь.

◆ Избегайте переохлаждений.

◆ Контролируйте артериальное давление. Часто при повышенном артериальном давлении больные принимают диуретики, которые поднимают уровень мочевой кислоты.

И учтите: ни в коем случае нельзя «промыть почки» пивом. Пиво запрещено категорически, так как содержит очень много пуринов.



ФИТОаптечка

◆ При подагре нужно ежедневно выпивать стакан сока из сельдерея. Сельдерей способен связывать мочевую кислоту и выводить ее из организма.

◆ 4 очищенных и нарезанных яблока кипятить в закрытой посуде 10 минут, а затем настоять в течение 4 часов. Пить в теплом виде как чай несколько раз в день.

Яблоки активно препятствуют накоплению в организме солей мочевой и щавелевой кислоты.

◆ Залить 1 ч. ложку травы багульника болотного 2 стаканами остуженной кипяченой воды и дать настояться в закрытом сосуде 8 часов, затем процедить.

Принимать по полстакана 4 раза в день.

◆ Залить 1 ст. ложку сухих березовых листьев стаканом горячей воды и довести до кипения. Настаивать, укутав, в течение 6 часов и процедить.

Принимать отвар по полстакана 2–3 раза в день.

Полезный совет

◆ При подагре цветы майской сирени насыпать, не приминая, в поллитровую бутылку до верха, залить водкой или спиртом. Настаивать 21 день в темном месте, затем процедить.

Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца. Настойка подходит также для растираний и компрессов.

◆ Яблочный сок очень полезен при подагре. Можно употреблять отвары и настои из яблок.

Нарезать 3–5 неочищенных яблок, прокипятить в закрытой посуде 10 минут, настаивать 4 часа. Принимать в теплом виде как чай несколько раз в день. Или просто нарезать яблоки в чай, дать им настояться и пить в течение дня.

Ж. СОРОКИНА,
Смоленск.

Что делать, если настиг приступ?

- ◆ **Полный покой.** Во время острого приступа держите больной сустав в приподнятом состоянии, подложите под него подушечки.
- ◆ **Пейте много воды,** 5–6 стаканов в день. Большое количество жидкости поможет ускорить вывод мочевой кислоты из организма. Полезно пить воду, морс из клюквы или брусники, отвар шиповника или травяной чай (сахар не добавлять). Хороши щелочные минеральные воды.
- ◆ **Избегайте аспирина** и препаратов, его включающих. Болеутоляющие средства действуют по-разному. Аспирин способен усугубить подагру, замедлив выделение мочевой кислоты.
- ◆ Если пораженный сустав позволяет к себе прикоснуться, попробуйте приложить к нему **пакет со льдом** на 10 минут. Лед окажет обезболивающее действие.
- ◆ Обязательно соблюдайте **противопуриновую диету**.
- ◆ Откажитесь от **алкоголя**.
- ◆ Избыток мочевой кислоты и ее производных повреждает суставы, почки, сосуды и другие органы. Поэтому необходимо срочно вывести из организма избыток мочевой кислоты, а также избежать ее повторного накопления. Для подбора лечения обратитесь к ревматологу (артрологу).

Лопух гонит соль из суставов

Лопух большой — многолетнее растение с мощным корнем, толстым стеблем, крупными широкими листьями. Растет лопух везде, куда попадает его цепкое крошечное семечко: на окраине

поля, на лугу, опушке леса, городском газоне, под забором и в канаве.

Корни этого растения — **настоящий кладезь полезных веществ**. В них содержатся протеины,

эфирные масла, пальмитиновая и стеариновая кислоты, дубильные соединения, смолы и белки.

Лучше всего собирать корни первого года жизни, отличить их от «второгодников» просто — у юного лопуха почти нет стебля. Срок хранения — не больше года.

При ревматизме, подагре, остеохондрозе, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, а также при вос-

палительных заболеваниях почек: 2 ст. ложки измельченных свежих или сухих корней залить стаканом кипятка, варить на небольшом огне 20 минут. Затем настоять в течение часа и процедить.

Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 3–4 недели.

Л. КУРЬЯНОВА,
Псковская область.

Болезнь диктует рацион

Все люди, страдающие приступами подагрических болей, должны знать, что основа избавления от мучений — правильно составленное меню.

Рекомендуем этот перечень постоянно иметь на кухне перед глазами, и тогда подагра надолго оставит вас в покое.

Запрещаются:

- мясо, дающее клейкий бульон;
- бульоны — любые, в том числе грибные и рыбные;
- студень;
- пакетные супы;
- мясные копчености;
- все субпродукты;
- жирная рыба, а при обострении — любая рыба, кроме отварной;
- соленый и острый сыр;
- перец, горчица, хрен;
- крепкий чай, кофе, какао;
- жиры животного происхождения;
- торты с кремом, шоколад;

- свинина в любом виде;
- продукты с консервантами (консервы, соки);
- бобовые — горох, соя, бобы, фасоль, чечевица;
- малина;
- виноград и все его производные, в том числе изюм;
- спиртные напитки.

Ограничиваются:

- соль;
- колбаса;
- отварное мясо (лучше всего использовать птицу);
- щавель, ревень, редис, помидоры (2–3 в день);
- зеленые лук и петрушка;
- грибы;
- соления и маринады;
- слива;
- молоко (допускается только в каше и чае).

Разрешаются:

- супы — борщ и щи вегетарианские, крупяные;

— мясо — курица, индейка, кролик;
 — рыба — нежирная, отварная, 3 раза в неделю;
 — кисломолочные напитки, творог, сметана, нежирный сыр;
 — яйца — не более одного ежедневно;
 — растительное масло;
 — крупа и макароны;
 — капуста, морковь, картофель, огурцы, кабачки, баклажаны, овощная

икра свежая (не в консервах), укроп;
 — сухофрукты (кроме изюма);
 — сладости — мед, шоколадные конфеты, пастила, варенье, мармелад;
 — орехи, семечки;
 — напитки — зеленый чай, заменитель кофе, отвар шиповника, морс, компот, сок;
 — яблоки зеленого цвета, цитрусовые, все ягоды, кроме малины, арбуз.

К сведению

При обострении подагры ограничивают или даже вовсе исключают мясо, рыбу, а через день устраивают разгрузочные дни — фруктово-овощные, творожно-кефирные (400 г нежирного творога + 500 г кефира), молочные или кефирные (1–2 л).

При подагре полезны щелочные минеральные воды, чаи, компоты и морсы. Вода предотвращает образование камней в почках. Принимать необходимо не менее 1,5 стакана 4–5 раз в день за час до еды.

Природа спешит на помощь

В лечении подагры наряду с медикаментозным лечением советуют использовать народные средства помощи.

◆ 100 г сливочного масла ставят на огонь и, когда оно начинает кипеть, снимают пенку.

Огонь выключают, в масловливают 100 г медицинского спирта и размешивают. Затем спирт поджигают

и дают ему полностью выгореть. Считается, что оставшаяся масса — лучшее средство от подагры. Полученную мазь втирают в болезненные места.

◆ 1 ст. ложку порошка из высушенных шишек хмеля растирают с 1 ст. ложкой свиного топленого сала или свежего сливочного масла. Полученную мазь как можно чаще наносят на больные места.

◆ Для приготовления чая из **вахты трехлистной** 5 г листьев заливают стаканом кипятка, настаивают, укутав, в течение часа, затем процеживают.

Принимают по четверти стакана до еды 4 раза в день.

◆ 2 ч. ложки **корневищ пырея ползучего** заливают стаканом кипятка и держат на огне 10 минут. Затем снимают с плиты, укутывают на час,

процеживают. Принимают по 2 ст. ложки 4 раза в день.

◆ 2 ч. ложки **семян льна** отваривают в течение 15 минут в 1,5 стакана воды, настаивают 10 минут. Затем 5 минут взбалтывают в бутылке и процеживают через марлю. Принимают по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

◆ В ягодный сезон советуют есть как можно больше **земляники**.

Полезный совет

◆ При поражении подагрой большого пальца ноги медленно делайте им круговые движения, помогая себе рукой.

◆ Раз в день ходите 5 минут босиком на носочках.

Если ломит суставы...

Надеюсь, что рецепты, которые я подобрала, помогут справиться с подагрой.

Мед — 1 кг, **ягоды клюквы** — 500 г, **лук репчатый** — 300 г, **чеснок** — 200 г.

Ягоды клюквы промыть и тщательно размять. Лук и чеснок очистить, измельчить и смешать с клюквой.

Все поместить в емкость, накрыть крышкой и настаивать в течение суток в темном месте. Затем в полученную массу добавить мед и тщательно перемешать.

Принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке за 15 минут до еды.

◆ Ранней весной набрать 200–300 г свежих **почек березы** (можно

использовать аптечные). Купить 700 г **сливочного несоленого масла**. Положить в горшочек слой масла в 1,5 см, а на него такой же слой свеженьких душистых почек. Снова слой масла, слой почек. Закрывать горшок крышкой, обмазать сверху тестом и поставить в нагретую духовку — масса должна томиться довольно долго. Сутки положено простоять горшочку в жару. Вынув, дать остыть, массу отжать как следует, добавить 1 ч. ложку камфоры и средство готово.

Полученная мазь способна унять любые боли в пояснице, легко справляется с ревматизмом и подагрическими утолщениями на суставах.

◆ Очень многие жалуются на нестерпимую боль и ломоту в руках и ногах, которую снять не в силах, особенно в дождливую погоду.

В самом начале мая, как только начнут распускаться **одуванчики**, собрать 40–50 цветков, наполнить ими пол-литровую банку и залить «Тройным одеколоном». Через месяц полученным средством можно натирать руки или ноги при ломоте.

◆ 100 г **шалфея** залить 6 л воды и поставить на огонь на 10 минут. 1 л отвара отлить и держать горячим на плите. Остальному отвару дать немного остыть и парить в нем больные руки и ноги (полчаса-час), периодически подливая горячий отвар.

Процедура проводится раз в сутки перед сном в течение 1–2 месяцев, при этом рассасываются шишки на руках и ногах, снимаются боли. После процедуры нужно обязательно надеть теплые шерстяные носки или перчатки и лечь в кровать.

◆ Смешать **цветки ромашки** аптечной и **бузины черной**. Смесь

слегка залить кипятком, подогреть на огне в кастрюле. Процедить, наполнить цветами подушечки из материи и прикладывать на больное место.

Проводятся подобные прогревания при подагре, головных болях, прострелах в пояснице, зубной боли.

◆ При запущенной подагре помогут такие травы: **василек синий** (цветы) — 5 частей, **календула** (цветы) — 5 частей, **пион** (цветы) — 5 частей, **плоды можжевельника** — 5 частей, **крушины кора** — 5 частей, **бузина черная** — 5 частей, **крапива двудомная** (лист) — 10 частей, **ива** (кора) — 20 частей, **хвощ полевой** (травы) — 20 частей, **береза молодая** (лист) — 20 частей.

1 ст. ложку с верхом смеси залить 300 мл кипятка в фарфоровой посуде, укутать. Через полчаса выпить горячий отвар полностью. Повторять процедуру нужно каждые 2 часа.

Ж. СОРОКИНА,
Смоленск.

Индийский лук избавит от мук

Индийский лук обладает замечательными целебными свойствами. У растения есть и другие названия — китайский лук, монгольский лук, адский корень, а научное название — птицемлечник хвостатый. Название «адский корень» это растение получило за то, что сама луковица кажется огромных размеров на

фоне отрастающих листьев, а также за жжение на коже после того, как больное место смажут соком из листьев.

С лечебной целью используют самые старшие, зрелые листья индийского лука, даже если наружная часть листа начала подсыхать. Отрезанной стороной листа длиной 2 см натира-

ют больное место или прикладывают листочки к проблемной зоне.

Листья и сок индийского лука помогают при артрите, ревматизме, подагре, отложении солей, опухолях, травмах, ушибах, кровоподтеках, укусах насекомых, невралгии, снимают головную и зубную боль. При радикулите достаточно натереть больное место листочком или кусочком луковички и укутаться.

Противовоспалительное действие при артритах окажет компресс из меда с соком алоэ и водочной настойкой индийского лука в соотношении 2:1:3. В виде компрессов индийский лук рекомендуют при болях в суставах, отложении солей, ушибах, укусах насекомых.

При подагре в качестве дополнительного средства лечения готовят лечебную мазь. Измельчают 2 листа индийского лука и 5 зубчиков чеснока. Добавляют в кашицу 1 ст. ложку топленного масла и небольшой кусочек пчелиного воска.

Все складывают в кастрюлю, доводят на водяной бане до кипения и томят на медленном огне 1–2 минуты, затем остужают. Марлевый тампон с мазью кладут на больной сустав, закрепляют бинтом или пластырем.

Делать компресс лучше на ночь до появления положительного результата.

И. СТАРЦЕВА,
г. Кудымкар
Пермского края.

Лечебные свойства хрена

В нашем поселке Смородинка у многих в огородах растет не только сморода, но и хрен. Вот о нем я и хочу рассказать.

Корни и листья хрена богаты витамином С, большим количеством витаминов группы В, каротином, эфирными маслами, калием, кальцием и микроэлементами. Растение содержит много фитонцидов, поэтому оказывает губительное действие на болезнетворные микробы.

Хрен повышает аппетит. В лечебных целях его применяют **при ревматизме, для улучшения кровообращения и обмена веществ,**

а также в качестве мочегонного средства.

При подагре, ревматизме, различных кожных заболеваниях, почечнокаменной болезни, болезнях печени готовят следующий настой: 10 г очищенных корней хрена пропускают через мясорубку, заливают 3 л кипяченой воды, настаивают сутки. Затем отжимают, добавляют 1 кг меда и доводят до кипения на медленном огне, но не кипятят. Раствор хранят в стеклянной посуде в холодильнике. Принимают по 40 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

Для возбуждения аппетита и в качестве мочегонного средства при подагре и камнях в мочевом пузыре 400 г свеженатертого хрена смешивают с 400 г меда. Принимают по 1 десертной ложке 3–4 раза в день.

Сок хрена с медом пьют при абсцессе и различных отеках по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Хрен противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни, колитах, воспалительных заболеваниях печени и почек.

При передозировке хрен может вызвать гастроэнтерит, раздражение и набухание слизистой оболочки желудка и кишечника, рвоту, понос.

Н. ПАВЛОВА,
Вологодская область.

Гимнастика для стоп

Если регулярно выполнять упражнения для стоп, можно существенно облегчить свое самочувствие при подагре.

Предлагаемый несложный комплекс специальных упражнений рассчитан на ежедневное выполнение. Он не только поможет избежать деформации суставов и их тугоподвижности при подагре, но и удлинит период ремиссии, избавив от нестерпимой боли во время обострения заболевания.

Приступать к выполнению гимнастики следует с момента уменьшения болевого приступа, причем сами упражнения не должны сопровождаться болью.

Исходное положение — сидя.

1. Сожмите кисти в кулаки, затем разожмите и с максимальным напряжением разведите пальцы в стороны.

Повторяйте 6–10 раз в среднем темпе.

2. Поставьте стопы параллельно на небольшом расстоянии друг от друга. Приподнимая стопы, ставьте

их попеременно то на пятку, то на носок.

Повторяйте 6–8 раз.

3. Сжатыми в кулак кистями выполните круговые вращения в лучезапястных суставах сначала в одну, затем в другую сторону. Повторяйте 4–8 раз в каждую сторону в медленном темпе с максимальной амплитудой.

4. Поставьте стопы на пятки на небольшом расстоянии друг от друга и выполняйте ими круговые движения сначала по часовой, затем против часовой стрелки.

Повторяйте по 4–6 раз в каждую сторону.

5. С силой прижимайте прямые пальцы рук друг к другу, затем, напрягая мышцы, разводите их.

Повторяйте 8–10 раз в медленном темпе.

6. Положите левую стопу на голень вытянутой правой ноги; левая стопа выполняет движение вверх-вниз, надавливая на голень. То же сделайте, поменяв положение ног.

Повторяйте по 3–4 движения вверх-вниз каждой стопой.

7. Поочередно соединяйте пальцы руки с подушечкой большого пальца. Выполняйте упражнение одновременно двумя руками.

Повторяйте движение каждым пальцем 4–10 раз в медленном темпе.

8. Поставьте стопы ближе к стулу. Сгибая все пальцы и не отрывая пяток от пола, продвигайте стопы вперед («гусеница»).

Повторяйте 4–6 раз.

Это же упражнение можно делать и стоя.

9. Положите под стопы платок. Работая только пальцами ног, не сдвигая пяток, «собирайте» платок.

10. Поставьте стопы на теннисный мяч и прокатывайте его стопами в направлении от себя и к себе в течение 2 минут.

Вместо мяча можно использовать деревянную скалку. Делать упражнение надо энергично, до-

бываясь появления чувства тепла в стопах.

Исходное положение — стоя.

11. Ноги вместе, руки лежат на поясе. Разверните стопы внутрь и поднимитесь на носки, затем возвратитесь в исходное положение.

Повторяйте 4–6 раз.

12. Ноги вместе, руки лежат на поясе. Поочередно вставляйте на внешний край стопы левой и правой ноги, перенося вес тела то на одну, то на другую ногу.

Повторяйте 6–8 раз.

13. Ноги на ширине плеч, руки лежат на поясе. Покачайтесь вперед-назад, перенося тяжесть тела то на носки, то на пятки.

Выполняйте упражнение в течение 1 минуты.

14. Ходьба на месте. Чередуйте ходьбу на носках с ходьбой на пятках и на внутренних сторонах стоп.

Повторяйте по 8 шагов каждым способом.

Пирофосфатная артропатия

Почему разрушается сустав

Пирофосфатная артропатия — болезнь, при которой происходит отложение кристаллов пирофосфата кальция.

Нередко кристаллы пирофосфата кальция появляются в тканях суста-

вов, а также в местах прикрепления сухожилий и связок к костям после 40–50 лет.

Причины образования этих кристаллов и механизм развития пирофосфатной артропатии до конца

не изучены. Однако известно, что болезнь наследуется или становится проявлением таких недугов, как гемохроматоз (нарушение обмена железа с накоплением его в тканях и органах), гиперпаратиреоз (нарушение обмена кальция и фосфора), гипомагнемия (дефицит магния в плазме крови), гипофосфатемия (дефицит фосфатов в крови), гепатоцеребральная дистрофия (вторичная форма пирофосфатной артропатии), при которых наблюдаются нарушения метаболизма кальция и (или) пирофосфата кальция либо создаются условия для кристаллизации пирофосфата кальция в соединительной, в частности хрящевой, ткани.

Несмотря на то что отложения кристаллов пирофосфата кальция в хрящевой ткани нарушают ее структуры и функции, первое время эти изменения не дают о себе знать. Отклонения обнаруживаются в том случае, если кристаллы проникают из хряща в полость сустава — только тогда возникает воспаление.

Поскольку симптомы пирофосфатной артропатии напоминают другие заболевания суставов, в названии недуга принято использовать термин «псевдо» (псевдоподагра, псевдоостеоартроз и т. д.).

Заболевание, при котором страдает коленный сустав (реже другие крупные и средние по размерам суставы), называется «псевдоподагрой». Недуг отличаются периодические приступы артрита, сопровождаемые болями. Атаки артрита могут быть столь же яркими, как и при подагре, но не такими выраженными и длительными (2–3 недели и

более). Постепенно явления артрита полностью исчезают.

Как и при подагре, приступы псевдоподагры могут провоцироваться локальной травмой сустава, хирургической операцией, тяжелыми соматическими заболеваниями (инфарктом миокарда, инсультом и т. п.).

Пирофосфатную артропатию, напоминающую остеоартроз, называют «псевдоостеоартрозом». Заболевание проявляется умеренной, но постоянной болью в коленных, тазобедренных, плечевых, локтевых, лучезапястных и пястно-фаланговых суставах. На фоне постоянных болевых ощущений периодически возникают кратковременные приступы псевдоподагры. Со временем суставы становятся менее подвижными.

Недугу, напоминающему ревматоидный артрит «псевдоревматоидный артрит», свойственны множественные поражения суставов: припухлость, боль, скованность, ограничение движений.

Известны и другие формы пирофосфатной артропатии, например, развитие выраженной деструкции какого-либо одного, чаще коленного сустава, что напоминает поражение суставов при сириномиилии (нервном заболевании, при котором внутри спинного мозга образуются трубчатые полости), или преимущественное поражение позвоночника.

В лечении пирофосфатной артропатии применяют нестероидные противовоспалительные средства (ортофен, индометацин и др.). В случае развития острого приступа псевдоподагры препараты назначают в

максимальных суточных дозах, при других вариантах пирофосфатной артропатии — в несколько меньших

дозах. Эффективно также введение растворов кортикостероидов в полость пораженных суставов.

Компресссы из полыни

Когда донимают суставы, особенно в ночное время, невозможно уснуть, боль атакует постоянно.

Ночью не только суставы не дают спать, а еще хуже, тянет судорога, хоть на стену лезь. По утрам пальцы рук трудно сжать в кулак — адские боли. Наверное, многим знакомо подобное состояние.

Помочь себе можно, если воспользоваться следующими рецептами.

Нужно принимать рыбий жир 1–2 месяца по 1–2 капсулы 3 раза в день во время еды.

Взять пучок горькой полыни, положить ее в пятилитровую кастрюлю, залить доверху водой и поставить на огонь. Как только начнет закипать, снять с плиты, накрыть крышкой и охладить до 60 °С.

Затем отвар вылить в таз (вместе с ветками полыни) и в течение 15 минут прогреть ноги. Вода должна быть не очень горячей, но и не теплой. Пропаренные веточки полыни нужно положить на колени и прижать руками. Так вы поможете не только коленям, но и рукам. Процедура закончена. Курс — 5–7 сеансов.

В период лечения прогреваниями полынь можно принимать внутрь. 1 ч. ложку сухой полыни или 1 ст. ложку свежей залить 1 л кипятка, настоять в течение часа и процедить. Пить по 1 ст. ложке после еды. Курс приема неограничен.

Лечитесь на здоровье.

В. ЗАВЬЯЛОВ,

г. Сатка

Челябинской области.

Приготовьте растирку

Я хочу посоветовать простое средство лечения суставов. Сама я таким образом лечусь давно и мне помогает. Заболит тазобедренный сустав — натру его на ночь, проснусь — боли нет. Заболит колено, опять натираю.

Растирка: 1–2 листа агавы покрошить в пол-литровую банку и залить водкой. Настоять, встряхивая, дней

9–12, и лекарство готово к применению.

Агава (тем, кто не знает) имеет широкие листья с иголочками по краям, как у столетника. Длина листа 45 см. У моего цветка листья длинные, так как он растет уже года два.

А. ШЕХОВЦОВА,

г. Ивацевичи Брестской области.

Против воспаления

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

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

Настой пьют горячим на ночь, желательно принять 2 стакана целебного средства.

В оставшийся напиток можно положить 2 ст. ложки соли и $\frac{1}{5}$ ч. ложки лимонной кислоты. Затем опустить в отвар некрашеную шерстяную тряпочку, выдержав ее полчаса, отжать. Эту тряпочку приложить на больное

место, накрыть полиэтиленом и закрепить теплым шарфом. Держать компресс следует всю ночь. Утром его снять, обвязать больное место сухой просоленной шерстью и оставить ее на весь день.

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

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

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

Сельдерей на службе организма

Сельдерей помогает при болях в суставах, онемении рук и ног, при проблемах сердечно-сосудистой системы, освежает кровь. При помощи сельдерея можно избавиться и от камней в желчном пузыре.

Берут 2 ст. ложки сухого сельдерея (или 6 ст. ложек свежего), 2 ст. ложки сухой петрушки (или 6 ст.

ложек свежей), 1 ч. ложку сахара, лимонную кислоту (порошок) на кончике ножа или 1 ч. ложку лимонного сока. Все помещают в термос, заливают 400 мл кипятка, настаивают 2 часа, затем сливают, процеживают, отжимают.

Принимают через день по 100 г утром и вечером за 40 минут до еды. Курс лечения 10–15 дней. Больше

нельзя, иначе холестерин в крови сильно понизится.

Кстати, сухой сельдерей хранить нужно только в банке. Добавлять его

можно по вкусу в первые или вторые блюда каждый день.

С. КОНОВАЛОВ,
Пермь.

В аптечке — «Тройной» одеколон

◆ При сильных болях в спине, суставах, пальцах рук, при остеохондрозе поможет настойка из скорлупы кедрового ореха на «Тройном» одеколоне.

1 граненый стакан скорлупок кедровых орешков залить 2 большими флаконами одеколona, настоять 2–3 недели в теплом темном месте. Процедить и после ванны или бани натирать все больные места.

◆ Если ноги отказываются служить, смешайте 50 г аптечной желчи,

100 мл «Тройного» одеколona и 100 мл воды. Хорошенько потрясите закрытую банку, чтобы все как следует перемешалось. Храните средство в темном прохладном месте.

Намочите в составе хлопчатобумажные тряпки, оберните больные ноги выше колен, сверху положите тонкую пленку или фольгу и укутайте ноги шерстяной шалью или шарфом.

М. ТЕРЕШКИНА,
Кемерово.

От ломоты и боли

Хочу поделиться проверенным рецептом очищения сосудов ног.

Я не могла ходить, в стопах были такие ощущения, как будто я их отсидела, мучила ломота, боль была страшная. И вот чем я вылечилась.

Рецепт: брала 20 гвоздичек (пряности), что продают в магазине, заливала стаканом кипятка, закрывала крышкой и оставляла настаиваться на ночь.

Пила 3 раза в день по трети стакана средства за 30 минут до

еды. А вечером я в эти 20 гвоздичек добавляла еще 10, снова заливала кипятком, настаивала и на следующий день принимала. Потом все гвоздички выбрасывала и делала новый настой.

Пила я это лекарство больше 6 месяцев. Ноги у меня теперь белые, нет никакой синевы и боли, хожу нормально.

В. БЕЛОВА,
г. Бокситогорск
Ленинградской области.

Полезный совет

Для снятия болей в суставах в стакане кипятка размешайте 1 ст. ложку оливкового или кукурузного масла и 0,5 ч. ложки тертого чеснока.

Пейте по 0,5 стакана мелкими глотками после еды по утрам и на ночь.

М. ТЕРЕШКИНА,
Кемерово.

Помог муравьиный сок

Мой рецепт от болей в суставах очень прост, а по эффективности лучше фастум-геля.

Для того чтобы приготовить лекарство, вначале нужно отправиться в лес за муравьями. Возьмите пол-литровую бутылку, положите туда немного сахара для приманки и поставьте бутылку в муравейник так, чтобы она не освещалась солнцем.

Мурашей немного притомите и выжмите из них сок (делайте все в перчатках, иначе кожа слезет).

Я готовлю 2 л муравьиного сока, затем добавляю 1,5 л 30%-ного самогона, 3 лапки корня валерьянки и

большую стопку корня тысячелистника.

Вся эта смесь должна недельку постоять в темном месте и можно натираться.

Перед употреблением настой обязательно взбалтывайте. После того как вы натрете больное место, покройте тело тканью (льняной или хлопчатобумажной), сверху закрепите целлофан, а потом можно укутаться пуховой шалью. Хорошо натираться на ночь, а утром обязательно смыть лекарство, иначе появится раздражение.

Н. РУССКИХ,
Красноярский край.

Поражает сила каланхоэ

Однажды у меня внезапно заболело колено, от сильной боли я даже взвыла.

Тут же взяла настойку каланхоэ Дегремона и натерла больное место.

Через 2 минуты боль исчезла.

Поражает лечебная сила каланхоэ. Его сок способен обезболить не хуже новокаина полость рта, раны на теле или сильные боли от язвы

желудка. В общем, свои народные названия «комнатный женьшень» и «доктор» это растение вполне оправдывает. Его не надо путать с каланхоэ перистым, раствор которого можно купить в аптеке.

Каланхоэ Дегремона имеет по краям листа (как кружево) деток, которые, попадая в землю, вырастают во взрослые растения. Детки каланхоэ очень живучи, выносливы, долгое время могут обходиться без воды, сохраняя при этом способность к росту. Растение любит торфяную окультуренную почву. Летом на окне растет очень быстро.

Я сама использую каланхоэ Дегремона в лекарственных целях более 30 лет. Бутылку емкостью 0,5 л набиваю,

не утрамбовывая, измельченным растением (мелко режу листья, стебель, деток), заливаю водкой или крепким самогоном по горлышко и ставлю в темное место на 10–12 дней, каждый день встряхиваю. Лекарство для натирания готово.

Снабжаю настойкой родителей, родственников, знакомых. Мама была в восторге от этого лекарства. Она говорила: «Как натру каланхоэ руки и ноги, да лягу спать на один бок, на нем и проснусь. А до этого по 2–3 раза вставала за ночь и натиралась мазями». Прожила моя мама 90 лет.

Р. ИВАНОВА,
г. Белозерск
Вологодской области.

Запаситесь «живыми» лекарствами

Для лечения суставных заболеваний обычно используются противовоспалительные препараты, которые на время снимают симптомы — боль, ломоту, отечность. Их легко заменит сабельник болотный (декоп) и лапчатка прямостоячая (калган). Совместите приятное с полезным: выберите на природу и запаситесь настоящими «живыми» лекарственными растениями.

Для приготовления сабельниково-калгановой настойки берут 200 г сухих измельченных корневищ сабельника и 100 г корневищ калгана, засыпают в 3-литровую банку, заливают доверху водкой, а лучше

70%-ным спиртом. Настаивают 24–28 дней (лунный цикл) в темном месте, периодически взбалтывая, процеживают. Получается жидкость коньячного цвета.

Принимают 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 ст. ложке. Курс лечения — 1 месяц (расходуется 1 л настойки). После месячного перерыва (в тяжелых формах болезни достаточно 7–10 дней перерыва) проходят второй курс, а при необходимости и третий.

Этой же настойкой можно растирать больные суставы, а при сильных болях и ломоте делать компресс на ночь.

Сабельник и калган — два зеленых доктора, которые хорошо дополняют друг друга. Они излечивают целый ряд болезней: очищают кровь, выводят холестерин, радиацию, соли из организма, снимают боль,

ломоту и отечность суставов, лечат позвоночник, подагру, миому, мастопатию, печень, сердце, гипертонию и многие другие болезни.

А. САФОНОВ,

п. Вохтога Вологодской области.

Ревматоидный артрит

Иммунитет против собственных клеток

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 можно.

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 развивается 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 70–80-х годах прошлого века ревматоидный артрит считался болезнью преимущественно молодых людей (от 20 до 40 лет). Сегодня так утверждать уже нельзя. Человек может заболеть и в 50, и в 70, и даже в 80 лет. Страдают ревматоидным артритом и маленькие дети (в основном, от года до трех лет), правда, в гораздо меньшей степени, чем взрослые. 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. При чем заболевание может поразить практически любой сустав. Но его визиткой 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. Однако сегодня появились и универсальные препараты, среди которых наиболее распространены являются 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 физиотерапию (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, фастумгель). 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 проводить 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.

Вам поможет пихтовое масло

При артритах, полиартритах и болях в суставах нужно в течение 20–30 минут втирать в проблемные места пихтовое масло. Дополнительно принимать мумие.

Аналогично можно использовать пихтовое масло при переломах. Если втирать его 2 раза в сутки в область перелома, ускоряется процесс заживления.

Продается пихтовое масло в аптеке.

Г. РУДЕНКО,
Ставропольский край.

Травы снимут боль

При ревматоидном артрите возникают боли в суставах, ощущение скованности, общее недомогание, образуются подкожные ревматические узлы.

С древних времен человечество пыталось бороться с этим недугом, применяя ванны (температура воды около 37°), которые снимают напряжение и смягчают боль, горячие компрессы с ароматическими маслами розмарина, майорана и лаванды, обертывание лечебными грязями.

При медикаментозном лечении используют аминохинолиновые препараты, соли золота, цитостатические лекарства, левамизол и многое другое. Широко применяют при ревматоидном артрите салицилаты. Эти препараты можно заменить приемом настоя лабазника вязолистного.

Лекарственные растения улучшают самочувствие больного и затормаживают разрушительные процессы в организме благодаря своим противовоспалительным, болеутоляющим, потогонным, а также бактерицидным действиям.

◆ Рекомендуется использовать настой сбора, который включает **почки березы, листья мяты полевой, листья крапивы двудомной, цветы ромашки аптечной, листья брусники, семя льна, корни девясила высокого, кукурузные рыльца**. Все компоненты берутся в равном количестве.

3 ст. ложки сухой измельченной смеси поместите в термос, залейте 1 л кипятка, настаивайте 3–4 часа, процедите.

Принимайте настой по стакану 3–4 раза в день с медом в течение 3–5 недель до улучшения самочувствия. При более продолжительном лечении (6–8 месяцев) через каждые 2 месяца делайте перерывы на 7–10 дней.

В момент обострения артрита используйте следующий сбор: **плоды боярышника кроваво-красного — 5 частей, трава зверобоя продырявленного — 5 частей, трава фиалки трехцветной — 4 части, травы душицы обыкновенной — 3 части, плоды паслена черного — 3 части, трава тимьяна ползучего — 3 части, трава Melissa лекарственной — 2 части, почки сосны — 2 части, листья эвкалипта — 2 части, корень аира — 1 часть**.

Настой принимают в максимальных дозах: 5–6 ст. ложек сухого измельченного сбора заварите в термосе 1 л кипятка (суточная доза) в течение месяца. Затем переходите на обычные дозы: 2–3 ст. ложки сбора на 0,5 кипятка. Продолжайте фитотерапию в течение 6–8 месяцев. Через 2 месяца лечения делайте перерывы на 7–10 дней.

◆ Замечательный помощником в борьбе с ревматоидным артритом — **сабельник болотный**. Использовать его лучше всего в виде спиртовой настойки.

50 г измельченных корней и стеблей сабельника залейте 0,5 л водки. Настаивайте 20 дней в темном прохладном месте, процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды курсами до желаемого результата.

При лечении травами нужно соблюдать главное условие — длительность и настойчивость. Но ни в коем случае нельзя прерывать прием медикаментов. Хорошего

результата можно достигнуть только при комплексном воздействии на заболевание.

А. ФЕТИСОВ,
Новосибирская область.

Не шутите с ревматизмом

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.

На вопросы отвечает главный ревматолог Нижнего Новгорода Нонна Николаевна НАДИРОВА.

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.

Улучшаем подвижность суставов

Выполняя эти упражнения, вы сможете не только улучшить подвижность суставов при ревматоидном артрите и укрепить мышечно-связочный корсет, но и благотворно повлиять на течение самого заболевания.

Лечебную физкультуру проводят в проветренном теплом помещении 2–3 раза в день:

1. При пробуждении, не вставая с постели, делают облегченный комплекс с небольшим количеством повторений.

2. В 11–12 часов — весь комплекс средней интенсивности.

3. В 14–15 часов повторяют дневной комплекс.

ВЫПОЛНЯЯ ГИМНАСТИКУ, СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА

- ◆ Движения не должны вызывать резкой боли.
- ◆ Упражнения выполняются в пределах доступного объема движений.
- ◆ Более сложные движения пропускаются во время обострения.
- ◆ Наращивать интенсивность нагрузки можно очень медленно, снижая ее в периоды обострений
- ◆ Комплекс упражнений при необходимости может расширяться (по совету врача).
- ◆ После выполнения гимнастики допускается легкая усталость, но не более.

Гимнастика при ревматоидном артрите неинтенсивная, поэтому контроль пульса до и после занятия не требуется. Однако при сопутствующей сердечно-сосудистой патологии такой контроль не помешает. Разница пульса до и после занятий должна составлять не более 16–20 ударов в минуту и восстанавливаться в течение 10–15 минут.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ

Исходное положение — лежа на спине с выпрямленными ногами (сразу после пробуждения).

1. Не отрывая головы от подушки, медленно поворачиваем голову направо и налево, при этом должно ощущаться легкое напряжение мышц шеи в крайних точках движения. Повторяем 3–5 раза (боли быть не должно).

2. Поднимаем медленно вверх и отводим за голову руки на вдохе и медленно опускаем на выдохе. Повторяем 3–5 раз.

3. Медленно сжимаем кисти рук и сгибаем пальцы ног до состояния легкого напряжения. Удерживаем в этом положении несколько секунд и разжимаем (разгибаем). Повторяем 3–5 раз.

4. Попеременно медленно сгибаем ноги в коленных суставах, пятки при этом скользят по постели. Повторяем 3–5 раз.

Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы касаются постели.

1. Наклоняем колени вправо и влево в пределах доступного объема движений. Стопы и таз по возмож-

ности не отрываются от постели. Повторяем 3–5 раз.

2. Попеременно медленно поднимаем правую и левую ногу, разгибая их в коленных суставах. Повторяем 3–5 раз.

Исходное положение — лежа на боку.

1. Лежа на левом боку (при возможности) отводим правую ногу. Повторяем 3–5 раз.

2. То же упражнение делаем на правом боку.

Исходное положение — сидя на стуле.

1. Руки согнуты в локтях, кисти касаются плечевых суставов. Совершаем вращательные движения в плечевых суставах. При этом локти описывают круги (дуги) максимальной возможной амплитуды, но без боли. Движения совершают сначала по часовой, затем против часовой стрелки.

2. Руки опущены вдоль туловища, расслаблены, медленно поднимаем на вдохе руки вверх и также медленно опускаем вниз на выдохе.

СПОРТ: КАК НЕ НАВРЕДИТЬ

Каких упражнений следует избегать, если вы больны ревматоидным артритом?

Как правило, необходимо быть осторожными при выполнении упражнений повышенной интенсивности, таких как бег трусцой и поднятие тяжестей.

Поэтому, если есть большое желание заниматься данными видами спорта, необходимо проконсультироваться у врача. Врач-ревматолог поможет составить программу оптимальных упражнений. Физиотера-

певт определит области, над которыми нужно поработать, назначит соответствующие упражнения и укажет степень интенсивности их выполнения.

Занимаясь регулярно, можно научиться контролировать течение ревматоидного артрита. Щадящие занятия спортом улучшат и функции суставов, и общее состояние.

Если страдает колено...

Однажды из-за резкого падения сильно пострадало колено, а ведь у меня артрит. Выпила я стакан чая с пустырником, успокоилась и принялась лечить ушиб.

Сделала легкий массаж вокруг коленной чашечки. Затем взяла 1 ст. ложку аптечного скипидара, выжала сок лимона, марлевую салфетку смочила в этой смеси и наложила компресс на колено, после чего легла на 2 часа.

Сок лимона содержит кислоты, минеральные вещества, глубоко проникающие в ткани и оказывающие противовоспалительный эффект, а также расширяет кровеносные сосуды, усиливая кровообращение и питание клеток.

Такое же действие и у скипидара.

Я чувствовала, как тепло и благодать разливалась по всей ноге, боль уходит. На ночь приложила к больному колену другую салфетку, смоченную в настое травы арники горной. Утром после такого лечение стало намного лучше. Я эти два средства чередовала в течение 5 дней. Боль прошла.

После недельного перерыва принялась лечить артрит колена по совету соседки по саду: прикладывала компресс из мятых ягод садовой

санберри. Эта уникальная ягода при умелом использовании лечит все болезни от макушки до пят. Многие садоводы выращивают санберри. Главное достоинство этого растения заключается в том, что оно восстанавливает обменные процессы и иммунитет организма.

Листья и цветы я прокручивала в кофемолке и соединяла с ягодами. Получившуюся смесь принимала по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Компрессы делала днем и на ночь через день — так лечилась месяц.

Болей в колене нет уже третий месяц. Хожу легко, даже делаю приседания 2 раза в день по 30–50 раз. Результатом лечения очень довольна, а особенно тем, что обошлась без медикаментов.

Для закрепления эффекта и профилактики я делаю настойку на водке из этих ягод санберри и золотого уса.

1 стакан ягод разминаю, заливаю 0,5 л водки, добавляю 2 больших измельченных листа золотого уса, настаиваю 10 дней, пью утром и до обеда по 1 десертной ложке в течение 2 недель, затем делаю перерыв на 1 неделю и снова провожу лечение. В течение года нужно провести несколько таких курсов, особенно

полезно пропить настойку осенью и весной.

Когда пила настойку из санберри и золотого уса, у меня снизились сахар в крови и холестерин, нормализовалось давление. Как я радовалась, не передать. В этом году у меня был небольшой урожай этих

ценных ягод, этой весной выделю под санберри целую сотку земли.

Самая лучшая аптека находится внутри нас, а природа помогает исцелению. Надо верить в силу растений и добиваться успеха.

Л. ШУМИХИНА,
Кировская область.

Диета затормозит артрит

Ревматоидный артрит — общее инфекционно-аллергическое заболевание, развивающееся нередко после ангины, респираторной инфекции и при наличии в организме хронического очага инфекции — это может быть тонзиллит, больной зуб, гайморит. В качестве вспомогательных средств при ревматоидном артрите используют болеутоляющие, противовоспалительные, общеукрепляющие препараты а также потогонные, противомикробные и дезинфицирующие растения, физиотерапевтические процедуры.

При артрите оказывает положительное действие молочно-

растительная, вегетарианская и низкокалорийная диеты. В рацион необходимо включать сырые овощи и фрукты в большом количестве. Очень полезна клетчатка сырых овощей и фруктов, благодаря которой организм освобождается от шлаков, солей тяжелых металлов и других вредных веществ.

При ревматоидном артрите следует исключить из рациона крепкие бульоны, субпродукты, щавель, а также ограничить употребление соли.

Г. РУДЕНКО,
Ставропольский край.

Полезный совет

◆ Если у вас ревматоидный артрит, следует принимать рыбий жир по 1 ст. ложке 2 раза в день, утром и в обед. Он не дает хрящу разрушаться, более того, хрящ начинает восстанавливаться.

◆ Чтобы уменьшить содержание мочевой кислоты в организме, надо пить яблочный чай. Кожуру яблок (не импортных) высушить, затем 2 ст. ложки сырья залить 0,5 л воды и кипятить на малом огне 5 минут. Выдержать в термосе 2 часа.

Пить по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Желательно также принимать настойку прополиса (количество указано на упаковке) и кушать творог.

Н. ЕГИАЗАРЯН,
Полоцк, Беларусь.

Очищаем суставы

При болезнях суставов попробуйте воспользоваться следующими средствами.

У соседей рос клен, и я не раз наблюдала, как женщины собирают с него листья. Тогда я была молода и я даже не поинтересовалась, для чего они это делают. А года три назад моя одноклассница рассказала о замечательном кленовом лекарстве.

Нужно собрать 360 листьев клена и высушить их. Такая порция рассчитана на 4 месяца лечения. Ежедневно 3 листочка заливают 1,5

стакана холодной воды и доводят до кипения, остужают и принимают 3 раза в день по полстакана за 15–20 минут до еды.

Курс длится месяц, затем следует перерыв 5–7 дней и еще проводят 3 цикла с перерывами.

Кленовый отвар лечит остеохондроз и подагру, а мне помог справиться с артритом. Еще можно лечиться глиной: делать аппликации, обертывания. Результат хороший.

Т. КУДРЯВЦЕВА,
Тверская область.

Сабельник — болотный целитель

Когда болят и распухают колени, я пью настойку сабельника болотного.

Средство от артрита делаю так: 2 пучка сабельника заливаю 1 л водки. Весь литр сразу не помещается, но потом сабельник впитывает в себя алкоголь, и я доливаю остаток.

Спустя 2 недельной выдержки, водку сливаю, процеживаю и получаю 0,5 л средства, готового к упо-

треблению. Остаток вновь заливаю 0,5 л водки.

Пока первую порцию пью, вторая настаивается. Принимаю по 2 ч. ложки средства 3 раза в день.

Когда заливаю то же сырье в третий раз, настойка становится темно-коричневой. Пью сабельник уже четвертый месяц и отек на коленке почти прошел.

Т. ШЕБОТНЕВА,
Казань, Татарстан.

Полюбите рыбий жир

Известно, что регулярный прием рыбьего жира снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, психических болезней (шизофрении, депрессии), облегчает симптомы колита и других желудочно-кишечных недугов.

Рыбий жир уменьшает боли, вызванные воспалением суставов при ревматоидном артрите. Установлено, что появление неприятных ощущений в суставах стимулирует имеющийся

в мембранах клеток хряща особый фермент. Так вот, действие этого фермента блокируют жирные кислоты, входящие в состав рыбьего жира. В результате блокады боли ослабевают и даже прекращаются, но не сразу, а в течение 1–2 месяцев после начала приема рыбьего жира.

Рыбий жир — доступное многим лекарство. Сейчас его выпускают в капсулах, благодаря чему не чувствуется неприятный запах и вкус.



ФИТОаптечка

◆ При полиартрите на больное место накладывают лист сырой капусты и закрепляют его бинтом. Компресс меняют несколько раз в сутки.

◆ 3 стакана измельченного корня шиповника заливают на ночь 2 л некипяченой воды. Утром ставят на огонь на 25 минут, после чего выдерживают еще 8 часов и процеживают.

Принимают по полстакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ 2 ст. ложки семян овса заливают 1 л кипятка на 2 часа, затем процеживают. Принимают в течение месяца по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

КАК СПАСТИ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА?

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

Тимохина Н.И. г. Н.Новгород.

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

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

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

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

Псориатический артрит

Коварство псориаза

Мне 61 год, и я давно лечусь от такого тяжелого заболевания, как псориатический артрит. Я очень боюсь, что откажут ноги и руки, поэтому 2 раза в год лечусь в больнице, а потом снова принимаю таблетки.

Я стала пользоваться рецептами читателей газеты «Сам себе лекарь»: готовлю настойки, делаю мази, растирки. Все это немного облегчает мое состояние.

Хотелось бы узнать о болезни более подробно.

**Н. БОРЗЕНКОВА,
Тульская область.**

Псориатический артрит (артропатический псориаз) — хроническое воспалительное заболевание суставов, которое является одной из наиболее тяжелых форм проявления псориаза, по сути, сочетающее в себе два заболевания — **псориаз и ревматоидный артрит.**

Распространенность заболевания псориазом среди населения составляет 2–3%, а распространенность псориатического артрита среди больных псориазом колеблется от 7 до 47%.

В последнее время все большее количество исследователей говорят о псориазе не как об изолированном кожном заболевании, а как о системной «псориатической болезни» с доминирующими проявлениями на коже. Это подкрепляется данными о системных

(оказывающих влияние на весь организм) иммунных изменениях генетической природы.

Коварной особенностью артропатической формы псориаза является то, что у части пациентов заболевание может протекать безболезненно, что приводит к поздней постановке диагноза, когда изменения в суставах уже необратимы. Поэтому пациентам, у которых диагностирована артропатическая форма псориаза, необходимо обращать внимание на симптомы, характерные для ревматоидного артрита и регулярно проходить обследование у ревматолога.

Профилактика псориатического артрита направлена на сохранение функциональной способности суставов и замедление темпов прогрессирования болезни.

К сожалению, псориатический артрит продолжает оставаться заболеванием, при котором все еще отсутствуют методы, позволяющие добиться полного излечения.

Современная терапия опирается на лекарственные средства, которые подавляют гиперактивность иммунных реакций организма.

При псориатическом артрите держится многолетнее постоянное воспаление и происходит постепенное разрушение структур суставов и мягких тканей. Артропатическая форма псориаза является самой

тяжелой и приводит к инвалидности. Чем раньше будет назначено лечение псориатического артрита, тем больше надежды на сохранение функции суставов, внутренних органов и продление активных лет жизни человека.

Пациенты, которые хорошо информированы о своем заболевании и ведут правильный образ жизни, ощущают меньше симптомов, реже посещают врачей, больше уверены в себе, а также более активны, несмотря на продолжающуюся болезнь.

Опасность осложнений

Псориатический артрит развивается у мужчин и женщин в возрасте от 20 до 50 лет. У большинства воспаление суставов возникает одновременно с поражением кожи, у трети — артрит предшествует псориазу от нескольких недель до нескольких лет.

Выявить заболевание на первых порах довольно трудно, поскольку четкой связи между выраженностью и течением кожных и суставных проявлений нет. Так, например, кожный псориаз можно длительное время принимать за аллергический дерматит, а псориатический артрит расценивать как другое воспалительное заболевание суставов. Поэтому для точной диагностики и назначения правильного лечения при первых появлениях симптомов заболевания необходима консультация специалиста — ревматолога и дерматолога.

Псориатический артрит может привести к следующим осложнениям:

- ◆ дистрофии ногтевых пластинок;
- ◆ поражению слизистых оболочек (уретры, мочевого пузыря);
- ◆ поражению глаз (подострому конъюнктивиту, ириту, иридоциклиту, эписклериту, увеиту, склерозу хрусталиков);
- ◆ поражению слизистых рта;
- ◆ поражению желудочно-кишечного тракта, вплоть до язвенно-некротических изменений в его стенках;
- ◆ спонтанным болям в мышцах, мышечной слабости, атрофии мышц, вплоть до прогрессирующего похудания;
- ◆ увеличению лимфоузлов, особенно паховых и бедренных;
- ◆ поражению сердца по типу миокардита или миокардиодистрофии;

иногда встречаются коронарит, перикардит, пороки сердца (поражение сердца наблюдается как при кожной форме псориаза, так и при артропатической);

◆ увеличению размеров печени с гепатоцеллюлярной недостаточностью (печеночно-клеточной недостаточностью) и спленомегалией (увеличением селезенки);

◆ помимо функциональных нарушений центральной нервной системы наблюдаются органические изменения в виде энцефалопатии с преимущественным поражением подкорковых образований, эпилептическими припадками, полиневритом.

ДИАГНОСТИКА

Диагноз «псориатический артрит» ставится ревматологом на

основании выявления в момент осмотра (или подтвержденного в прошлом) псориаза кожи и/или ногтей, наличия псориаза у близких родственников, характерного поражения суставов.

Для подтверждения диагноза проводят анализ крови. Применяют рентгенографическое исследование суставов кистей, стоп, таза в прямой проекции и нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника в двух проекциях (прямой и боковой), где обнаруживают характерные изменения (например, сакроилеит — воспаление крестцово-подвздошных сочленений в тазу, остеолиз — рассасывание участка костной ткани без замещения ее какой-либо другой тканью, грубое обызвествление связок вдоль позвоночника).

Как узнать болезнь

Отличительными особенностями псориатического артрита являются: несимметричные поражения суставов, багрово-синюшная окраска кожи над пораженным суставом (часто развивается периартикулярный отек, захватывающий весь палец — «палец в виде сосиски»), разрушение костной ткани, сакроилеит (воспаление крестцово-подвздошного сустава), в ряде случаев — поражение других отделов позвоночника (спондилит), напоминающее болезнь Бехтерева.

Протекает псориатический артрит обычно с периодами обострений и

ремиссий (затишье заболевания). У некоторых больных артриты бывают острыми, скоропреходящими, имитирующими ревматический или подагрический артрит.

Псориатический артрит требует осторожности при выборе методов лечения и их применении — чем более активен процесс, тем менее интенсивным должно быть лечение.

Лечение проводят **нестероидными противовоспалительными средствами**. Назначают **витамины, физиотерапевтические процедуры**, санитарно-курортное лечение по рекомендации дерматолога.

При множественных поражениях суставов применяются **сульфидные** (сероводородные), **йодобромные**, **суховоздушные радоновые ванны** (использование воды или воздуха, обогащенных радоном) в сочетании с ультрафонофорезом гидрокортизона (метод воздействия ультразвуком и частицами лекарственного вещества).

При изменениях единичных суставов назначают **электрофорез лечебной грязи**, переменное магнитное поле низкой частоты, СМВ- и ДМВ-терапия (микроволновая

терапия), электролечение (индуктометрия, диадинамотерапия, флюктуоризация).

При заболеваниях суставов пальцев рук и ног используется гальванизация (метод лечения воздействия постоянным током небольшой силы и напряжения) и лекарственный электрофорез (метод введения в организм лекарственных веществ в виде ионов через неповрежденную кожу или слизистые оболочки при помощи постоянного тока) обезболивающих анальгина и новокаина.

Лаврушка — нам подружка

Больше всего в пожилом возрасте беспокоят суставы.

Попробуйте их почистить: измельчите 8 лавровых листьев, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 8 часов (можно в термосе).

Пейте настой в течение дня маленькими глотками. Процедуру проводите 3 дня подряд, потом сделайте перерыв на 10 дней и повторите чистку суставов.

Е. ВАХРУШЕВА,
г. Нефтекамск, Республика Башкортостан.

Чего боится псориаз

Псориаз — это хроническое неинфекционное заболевание, при котором на коже возникают бляшки розово-красного цвета, покрытые обильными серебристо-белыми чешуйками.

Псориаз опасен тем, что может прогрессировать, очаги болезни постепенно затрагивают все большие площади. У части больных развивается псориатический артрит, который

поражает суставы. Поэтому чтобы не допустить осложнения, необходимо направить все силы на борьбу с недугом.

◆ Сильным антибактериальным и антисептическим средством является **березовый деготь** (продается в аптеках). Каждый день больные места смазывают дегтем, накладывают сверху целлофановый пакет и закрепляют эластичным бинтом. Курс лечения

проводится до полного выздоровления — иногда на решение проблемы уходит 1 месяц, иногда полугод.

◆ 2 ч. ложки **черной бузины** заливают 0,5 л кипятка, выдерживают 2–3 часа и принимают по 100 г в день через 1 час после еды. Болячки смазывают чистым льняным маслом.

Больным важно соблюдать **диету**: ограничиваются животные жиры, углеводы и совсем исключается сахар. В рацион вводят как можно больше овощей и фруктов.

После вечернего душа кожу обтирают обыкновенной **поваренной солью** и не смывают — сама высохнет и осыплется. Этот метод позволит подсушить проблемные места.

Также полезны воздушные и соляные ванны.

Если заболевание находится в стадии ремиссии и нет свежих высыпаний, то можно воспользоваться следующими советами.

◆ Сбор трав, содержащий **листья шалфея** — 4 ст. ложки, **цветки черной бузины** — 4 ст. ложки, **траву трехцветной фиалки** — 4 ст. ложки, **цветки ромашки** — 3 ст. ложки, **цветки календулы** — 3 ст. ложки.

1 ч. ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, затем процеживают. Не подслащивая выпивают в течение дня. Курс лечения — 1,2–2 месяца.

◆ После ванны для уменьшения сухости, шелушения кожу смазывают мазью с **20%-ной настойкой календулы, зверобоя**, соком подорожника, алпизариновой мазью и ротоканом. Лекарства меняют каждые 5–6 дней.

◆ Вечером в течение 15 минут принимают не очень горячую ванну с растворенным в ней 1 кг **соли**. Выйдя из ванны и не вытираясь, обмазывают все тело кашицей из лука, натертого на мелкой терке, надевают теплое старое белье и ложатся в постель.

На 2-й день готовят **отвар чистотела** (небольшого пучка травы хватит на 2 л кипятка), настаивают его 30 минут, остужают, затем процеживают. При выходе из солевой ванны обливаются теплым средством.

На 3-й день принимают ванну с солью, а в конце процедуры просто обдают все тело теплой водой. Курс лечения — 10 процедур (1 процедура — 3 ванны).

Т. ПЕТУХОВА, г. Новоалтайск.

Полезный совет

От псориаза принимают:

— экстракт элеутерококка (из корневищ и корней элеутерококка колючего) по 40 капель утром и днем до еды;

— калефлон (экстракт из цветков ноготков лекарственных) по 1 таблетке 3 раза в день;

— аллотон (поливитаминно-минеральный комплекс) по 1 таблетке 3 раза в день;

— хвойно-валерьяновые ванны каждые 3 дня.

◆ **Мазь от псориаза.** Крем детский — 5 г, мед пчелиный — 3 г, чистотел — ½ ч. ложки (сухой порошок), белок 1 яйца. Полученным средством смазывают проблемные места.

◆ Смешивают 2 белка, 2 ст. ложки меда, 200 г солидола аптечного, 1 тюбик детского крема. Полученным средством 3 раза в день смазывают проблемные места.

Г. ЛАЛИНА, Ростовская область.

Лечебная физкультура

При псориатическом артрите рекомендуется подвижный образ жизни, назначается лечебная физкультура (ЛФК).

Данные упражнения нужно выполнять в течение 15–20 минут по 2–3 раза в день.

КИСТИ

◆ Сжимаем-разжимаем (несколько раз, быстро) пальцы рук.

◆ Вращаем кисти в обе стороны в лучезапястном суставе.

◆ Кисти (вскинутые, с выпрямленными пальцами) сгибаем вправо-влево, вперед-назад.

ЛОКТЕВЫЕ СУСТАВЫ

Плечи и плечевые суставы неподвижны, руки висают. Локти свободно (как на шарнирах) совершают колебательные движения.

ПЛЕЧЕВЫЕ СУСТАВЫ

Руку, свободно опущенную, вращаем во фронтальной плоскости перед собой до появления чувства тяжести в кисти. Тренируем поочередно оба плеча. Каждую руку вращаем по часовой стрелке, затем — в обратную сторону.

СТОПЫ

◆ Тянем носок (на себя и от себя), совершая небольшие колебательные движения.

◆ Топчемся, переминаясь с ноги на ногу, на наружных боковинах стоп, на внутренних боковинах стоп, на пальцах, на пятках.

◆ Поочередно каждой стопой совершаем вращательные (в обе стороны) движения.

КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ

Работаем стоя, плечи прямые.

◆ «Вихляем» коленями, совершая круговые движения сначала — во внутрь, затем — наружу (кисти рук расположены на коленях и как бы помогают движениям).

◆ Ноги сгибаем и разгибаем (как бы пружиня).

ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ

◆ Отводим ногу в сторону (примерно на 90°) и делаем легкое колебательное движение, стремясь увеличить угол.

◆ Ходим на выпрямленных ногах, опираясь на всю стопу и работая только тазом.

Реактивный артрит

Во всем виновата инфекция

Реактивный артрит — термин, принятый для обозначения артритов, развившихся после перенесенной инфекции.

К реактивным артритам относят воспалительные негнойные заболевания суставов, причина которых кроется в нарушении иммунитета. Реактивные артриты могут развиваться после многих инфекций (бактериальных, вирусных и др.) независимо от их тяжести, но чаще **после энтероколитов**, вызванных иерсиниозами, и **инфекций мочевых путей**, обусловленных хламидиями.

Классическим проявлением реактивного артрита является **болезнь Рейтера**, или **уретро-окуло-синовиальный синдром**. Недуг характеризуется типичным союзом клинических симптомов: уретрита, конъюнктивита, артрита. Синдром Рейтера чаще всего начинается с поражения уrogenитального тракта через 2–4 недели после перенесенной инфекции или предполагаемого заражения хламидиями или бактериями кишечной группы.

Чаще всего реактивный артрит возникает у людей молодого возраста, реже — у детей и у пожилых.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Инфекция, попав в организм,

может вызвать не только инфекционное заболевание, но и воспаление различных органов. Например, ангина способна дать осложнение на сердце, грипп — на почки, некоторые инфекции — на суставы (как правило, это возбудители болезни). Инфицирование обычно сопровождается **болью при мочеиспускании, выделениями из половых органов** (хламидиоз, гонорея) или **расстройствами кишечника** (иерсиниоз), но может протекать и бессимптомно. Именно поэтому для подтверждения либо исключения этих заболеваний в ряде случаев необходимо обследование уролога, гинеколога или инфекциониста.

СИМПТОМЫ

Реактивный артрит проходит несколько стадий развития, сопровождается болью, припухлостью и отеком одного или обоих колен или голеностопных суставов. Через неделю или две таким же образом могут поражаться и некоторые другие суставы. Но обычно артриты проявляются умеренно и затрагивают только один сустав. В начале заболевания часто возникает боль в пояснице, что связывают с воспалением крестцово-подвздошного сочленения в основании позвоночника (сacroилеита).

При реактивном артрите преимущественно страдают **суставы ног**, особенно пальцев стоп, где также развивается периапартулярный отек (распространяется на весь палец), а **кожа приобретает синюшную или багрово-синюшную окраску** (палец становится похожим на сосиску или редиску).

Помимо артритов развиваются **энтезопатии** — воспаления сухожилий в местах их прикрепления к костям, особенно часто в пяточной области. У отдельных больных возможны боли в позвоночнике. Во многих случаях реактивный артрит непродолжителен (от нескольких дней до нескольких недель), проходит самостоятельно, но у некоторых больных может задерживаться на больший срок и даже стать хроническим.

Иногда отмечаются внесуставные проявления поражения:

- кожи, чаще в виде псориазоподобной сыпи с очагами обильного шелушения, особенно на подошвах;

- наружных половых органов (баланопостит, вагинит);

- слизистых оболочек полости рта (эрозии);

- глаз (конъюнктивит);

- сердца (миокардит, перикардит);

- периферической нервной системы (неврит) и др.

Воспаление глаз сопровождается ощущениями песка в одном или обоих глазах, они краснеют, слипаются и становятся болезненными. При конъюнктивите небольшое воспаление обычно проходит само. Однако более глубокое поражение глаза

— ирит, называемый также острым передним увеитом, может снизить зрение. При глазных симптомах необходимо срочно обратиться к офтальмологу.

ДИАГНОСТИКА

В современной медицине не существует какого-то одного анализа, который мог бы подтвердить наличие реактивного артрита. Диагноз может быть поставлен после сбора и сопоставления всех данных.

Анализ крови проводят для исключения других возможных заболеваний, а также для определения тяжести состояния и контроля лечения. Нередко требуются **осмотр уролога или гинеколога** и некоторые анализы по этой части. Также берут **анализ кала** для исключения кишечной инфекции. Проводят **рентгеновское исследование**, чаще всего — снимок крестца.

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение реактивного артрита длительное, занимает, как правило, полгода, но иногда до полутора лет.

Назначают **прием антибиотиков** в течение 30–40 дней, **противовоспалительные лекарства** для облегчения болей, а также медленно действующие **противоревматические препараты**, которые необходимо принимать в течение нескольких месяцев.

Чаще всего реактивный артрит лечится успешно, больше никогда не повторяется, но иногда все же становится хроническим или преобразуется в другие ревматические заболевания.



ФИТОаптека

◆ При реактивном артрите 1 ст. ложку свежей травы портулака огородного заливают стаканом холодной воды. Держат на огне 10 минут после закипания. Затем настаивают, укутав, в течение 2 часов и процеживают.

Принимают по 1–2 ст. ложке 3–4 раза в день.

◆ 20 г цветков конского каштана настаивают 2 недели в 0,5 л спирта или водки. Настойку применяют для растираний.

◆ 50 г цветков коровяка (медвежье ушко) настаивают 2 недели в 0,5 л водки или 70%-ном спирте. Эту настойку используют для втираний как обезболивающее средство.

К сведению

◆ Физические упражнения полезны не только здоровым людям, но и больным артритами. Однако при болях желательно забыть об интенсивных нагрузках и ограничиться легкой гимнастикой или занятиями на велотренажерах и плаванием. Необходимо помнить, что чем больше двигается человек, тем дольше он живет и лучше себя чувствует.

◆ Пациентов с артритами отличает особая метеочувствительность. Больные плохо переносят влажность и хорошо себя чувствуют в сухую ясную погоду. Причина кроется в особой зависимости человека от атмосферного давления.

Избегайте перегрузок

Хочу дать рекомендации людям, которые, как и я, мучаются от болей в суставах.

◆ Тяжелые сумки лучше носить не в одной руке, а в обеих, особенно если идти приходится долго. Полезно обзавестись сумкой на колесиках.

◆ Избегайте погрешностей в питании и держите свой вес в норме. Известно, что лишние 5 кг повышают нагрузку на коленные суставы на 20 кг.

◆ Выбирайте обувь только с супинаторами и на небольшом каблучке (каблук высотой более 3,5 см заставляет наклоняться вперед и перегружает колени).

◆ Не используйте в быту низкие стулья и кровати, подкладывайте подушки. Высота сидения должна быть на уровне колена.

◆ Откажитесь от ходьбы по лестницам и как можно чаще пользуйтесь лифтом.

◆ Старайтесь вести активный образ жизни — плавание, гимнастика в положении лежа, регулярные занятия лечебной физкультурой улучшают подвижность суставов и препятствуют ослаблению мышц. При

этом противопоказаны бег, прыжки, приседания.

◆ Не переохлаждайтесь и одевайтесь по погоде.

М. ХРОМОВА,
Екатеринбург.

А что в меню?

В питании при больных суставах рекомендуется:

— ограничить углеводы, жиры, мучные изделия;

— есть меньше мяса, больше рыбы и птицы;

— отдавать предпочтение фруктам, овощам, ягодам; они содержат

пищевые волокна, витамины и антиоксиданты, которые защищают организм от внешних воздействий;

— старайтесь чаще использовать обезжиренное молоко и молочные продукты, в них мало жиров, но много кальция. Особенно полезен рыбий жир, чеснок, мед.

Ай да сало! Оно еще и лечит

Если вас мучают больные суставы, смажьте их на ночь смальцем, сверху наложите компрессную бумагу и обвяжите шерстяным шарфом.

Вместо смальца можно исполь-

зовать свиное сало, пропущенное через мясорубку. В него нужно добавить немного меда.

В. КРЫЛОВ,
Ленинградская область.

Полезный совет

◆ 3 ч. ложки корневища и корней горечавки желтой заливают 3 стаканами воды и отваривают в течение 20 минут. Укутывают, настаивают 2 часа, затем процеживают.

Принимают по полстакана 3–4 раза в день до еды при артритах различного происхождения.

◆ При реактивном артрите стакан перегоронок грецкого ореха заливают 0,5 л водки и настаивают 18 дней.

Полученное средство принимают 2–3 раза в день в течение месяца.

С. САВЧЕНКО,
Тамбовская область.



ФИТОаптечка

В лечении реактивного артрита не забывайте и о народных средствах помощи.

◆ В 200-граммовую бутылку положить кусочек камфоры размером с четвертинку рафинада.

Затем треть бутылки залить скипидаром, треть — подсолнечным маслом, треть — винным спиртом. Дать настояться 3 дня.

Полученное средство нужно втирать досуха в область больного сустава на ночь и завязывать в виде компресса.

◆ Если соком чистотела обильно смазывать пораженные суставы, то через несколько дней боли уменьшатся. Чем больше наносить сока на суставы, тем активнее проходит лечение.

◆ 1 ч. ложку чистотела залить стаканом кипятка, настаивать в течение часа. Пить по 50 г 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 1–2 месяца.

◆ 1 ст. ложку травы мокрицы залить стаканом кипятка. Укутать, дать настояться в течение 4 часов, затем процедить. Принимать по четверти стакана 4 раза в день до еды.

А. ЛОСЕВА, Ростовская область.

Периартрит

И плечом не поведи...

Расскажите, пожалуйста, о плечелопаточном периартрите. Откуда берется это заболевание?

Н. СВЕРЧКОВА,
Ивановская область.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Плечелопаточный периартрит — это нейродистрофическое (возникающее из-за нарушений нервной системы) воспалительное внесуставное заболевание мягких тканей, окружающих плечевой сустав.

Различают **несколько форм плечелопаточного периартрита**,

которые проявляются изолированно или в различных сочетаниях.

Простой тендинит отличаются локальные боли в области плечевого сустава, усиливающиеся при определенных движениях.

Кальцифицирующий тендобурсит проявляется острой болью в плече, ограничивая при этом движения.

Также возникают сильные боли в области шеи, надплечья и руки.

Склерозирующий капсулит сопровождается прогрессирующей тугоподвижностью плечевого сустава при умеренных болях. Недуг может стать результатом простого или кальцифицирующего тендинита.

Синдром «плечо—кисть» (алгодистрофический синдром руки) выражается болезненным отеком кисти и любой вышеуказанной формой плечелопаточного периартрита. При этом нарушается функция всей руки, особенно кисти (движения в локтевом суставе сохраняются).

Плечелопаточный периартрит чаще встречается у мужчин старше 40 лет и развивается в течение нескольких недель — месяцев.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Плечелопаточный периартрит сопровождается **болезненным сокращением мышцы в плечевом суставе**; особенно часто травмируется правый плечевой сустав, что характерно для правшей. Кроме того, боль охватывает **шейно-затылочную или лопаточную области**.

Если дотронуться до пораженного сустава, то в мышцах ощущается не только напряжение и болезненность, но и локальные уплотнения и узелки. Недуг приводит к опуханию плеча и болям в связках и сухожилиях.

Пациенты жалуются на постоянную, ноющую, ломящую боль, которая усиливается в ночное время, а также при отведении рук в стороны, подъеме их вверх и заведении за спину. Комфортными являются маятникообразные движения опущенной вниз руки.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Основной причиной развития плечелопаточного периартрита является **остеохондроз шейного отдела позвоночника**. Также к недугу приводят и другие факторы.

◆ Частая микротравматизация сухожилий, что может быть связано со спецификой работы (строитель, токарь, штукатур), активными тренировками (бокс, теннис, метание копья и др.).

◆ Нарушение обмена веществ (ожирение, сахарный диабет).

◆ Эндокринные нарушения у женщин в климактерическом периоде.

◆ Заболевания печени и желчного пузыря.

◆ Заболевания периферических сосудов.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Используются следующие методы диагностики:

— рентгенография (может выявить кальцификаты — отложения солей кальция в мягких тканях);

— компьютерная томография (КТ);

— магнитно-резонансная томография (МРТ);

— ультразвуковое исследование (УЗИ);

— артрограмма (введение контрастного вещества в сустав) для выявления облитерирующих (закупоривающих) изменений.

КАК ЛЕЧАТ?

При лечении плечелопаточного периартрита требуется обязательно **ограничить движения руки**. Для того чтобы обеспечить больной руке полный покой, ее сгибают в локте и

подвязывают таким образом, чтобы приподнятый локоть находился ближе к среднеподмышечной линии, а не на передней поверхности грудной клетки. Чтобы не сдавить повязкой шею, под нее подкладывают мягкий валик.

Такое положение руки сохраняют днем и ночью в течение недели, лишь иногда освобождаясь от повязки (окончательно ее снимают, после того как боль пройдет).

Затем начинают восстановление полного объема движений с помощью лечебной физкультуры, например, делают упражнения Кодмана.

Проводят **лекарственную терапию**. Три раза в сутки в проблемное

место втирают нестероидные противовоспалительные средства.

Для снятия острых воспалений и боли в сустав вводят инъекции глюкокортикоидов (гидрокортизон, кеналог).

УПРАЖНЕНИЯ КОДМАНА

1. Наклон вперед, руки свободно свисают до пола, что позволяет суставам расслабиться под действием собственной тяжести.

2. Наклон вперед, здоровая рука опирается на спинку стула, спина не испытывает напряжения. Вертикально опущенная больная рука совершает маятникообразные движения.

Гимнастика и тепло

Хочу рассказать читателям, как я избавилась от периартрита плечевого сустава.

Когда я поняла, что не могу поднять руку до головы и расчесать волосы, пошла на прием к врачу. По рентгеновскому снимку доктор поставил диагноз: периартрит плечевого сустава. Конечно, назначил уколы и таблетки. Прочитав инструкции к препаратам и увидев там массу побочных эффектов, противопоказаний, я решила лечиться народными средствами. Нашла нужную для меня информацию по борьбе с этим недугом.

Я стала делать на ночь солевые повязки на плечо. Брала льняную ткань, сворачивала ее в 4 слоя (можно заменить марлей в 8 слоев), опускала на 2–3 часа в солевой раствор (50 г соли на 0,5 л воды), потом раствор по-

догревала, но так, чтобы можно было взять ткань и отжать ее хорошенько.

Теплый компресс сразу накладывала на сустав, фиксировала бинтом или хлопчатобумажным платком, но не закутывала и целлофан не использовала. Процедуру делала на ночь в течение 2 недель

Пила настой тысячелистника.

Готовила целебную смесь: проворачивала через мясорубку 2 лимона, 2 головки чеснока, добавляла 200 г меда. Перемешивала хорошенько все компоненты и принимала смесь 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой или после. Однако тем, у кого гастрит, такое снадобье для лечения не подойдет.

И еще я делала гимнастику — **комплекс упражнений для плечевого сустава при периартрите.**

Исходное положение — сидя на стуле.

◆ Медленно сгибала и разгибала руки в локтевых суставах.

◆ Поднимала и опускала плечи.

◆ Соединяла руки «в замок» на коленях. Медленно поднимала и опускала их в таком положении вперед и вверх.

◆ Руки «в замке» медленно сгибала в локтевых суставах, кладя их на грудь, а затем попеременно на левое и правое плечо.

◆ Руки «в замке» клала на грудь, затем вытягивала их ладонями вверх вперед и вверх.

◆ Расслабленную больную руку опускала вдоль тела и покачивала ею вперед, назад, совершая небольшой круг.

◆ Руки клала на колени и делала круговые движения лопатками сначала в одну, потом в другую стороны.

◆ Сидя на стуле, гимнастическую палку устанавливала между коленями вертикально. Поднимала ее, перехватывая кистями рук вверх и опуская вниз.

◆ Брала мяч и кидала его, пытаясь в воображаемое баскетбольное кольцо.

Упражнения проделывала по несколько раз.

После моего лечения уже год прошел, но плечо у меня не болит. Рука поднимается прекрасно, я очень довольна. Кстати, лечение заняло у меня недели три. Очень здорово мне помогли солевые повязки, которые я делала каждый день на ночь до выздоровления. А почувствовала облегчение где-то на пятый день, но все равно упорно продолжала делать и результат длится по сей день.

Лично я оптимист, и всегда верю в излечение от любой болезни, только не надо лениться, народная медицина дает прекрасные результаты. Легче, конечно, глотать таблетки, но ведь они не помогают, а если и помогают, то ненадолго, да еще побочных явлений куча.

**В. МЕЖЕНСКАЯ,
г. Алексеевка
Белгородская область.**

К сведению

В лечении плечелопаточного периартрита большое значение отводится физиотерапевтическим процедурам.

Применяют:

— иглорефлексотерапию;

— вакуумную терапию (воздействие разряженным воздухом);

— щадящие методики мануальной терапии;

— лазеротерапию;

— фармакопунктуру (введение лекарств в акупунктурную точку);

— магнитопунктуру (воздействие на акупунктурные точки постоянным или переменным магнитным полем);

- сухое вытяжение;
- электростимуляцию.

Частота и продолжительность сеансов определяется самочувствием пациента.

Отсутствие лечения приводит к развитию капсулита, или «замороженного плеча» (ограничению движения), и кальцификации (отложению солей кальция) пораженных тканей, а в дальнейшем к значительному ограничению подвижности в плечевом суставе.



ФИТОАПТЕЧКА

В лечении плечелопаточного периартрита фитотерапию назначают как вспомогательное средство, которое оказывает болеутоляющее, противовоспалительное, потогонное и общеукрепляющее действия.

◆ В период обострения используют сбор из 1 части листьев березы повислой, 1 части листьев крапивы двудомной, 1 части травы фиалки трехцветной, 2 частей коры ивы.

Принимают в виде настоя по полстакана 4–5 раз в день до еды.

◆ При хроническом периартрите, протекающем с болью и ограничением подвижности в руке или ноге, используют сбор из 1 части плодов шиповника коричневого, 1 части листьев малины, 2 частей листьев черной смородины, 1 части листьев брусники.

Заливают 1 ст. ложку смеси 2 стаканами воды, держат на огне 10 минут, настаивают в закрытой посуде 4 часа, затем процеживают.

Пьют как чай по 2 стакана в день перед едой или принимают по полстакана настоя 4 раза в день. Настой стимулирует функцию коры надпочечников и снимает воспаление.

В. КОБЗЕВА,
Саратов.

Полезный совет

◆ Накладывают медовый компресс на плечевой сустав с захватом надплечья и надлопаточной области.

При периартритах локтевого, лучезапястного суставов компресс захватывает сустав и рядом расположенные участки плеча, предплечья и кисти.

При повышенной чувствительности кожи к меду компрессы делают из смеси меда с крахмалом, меда с мукой (1:1).

◆ Для припарок как смягчающее и болеутоляющее средство используют сбор из 2 частей цветков ромашки аптечной, 2 частей травы донника, 1 части листьев алтея.

Получившуюся кашицу заворачивают в ткань и в горячем виде прикладывают к больному месту.

Суставы в тисках воспаления

Что такое тазобедренный периартрит? Как его лечат?

Г. КУРОНОВА,
г. Алапаевск Свердловской области.

Периартрит — это воспаление околосуставных тканей. Причиной заболеваний зачастую служат механическая перегрузка или нарушения в нервной системе при плоскостопии, искривлении позвоночника, грыжах межпозвонковых дисков, после травм. Наиболее подвержены периаартритам плечевые и тазобедренные суставы.

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

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

При появлении подобных симптомов следует немедленно обратиться к ревматологу, потому что по мере

прогрессирования заболевания околосуставные ткани теряют свою природную эластичность, что может привести к необратимому ограничению подвижности сустава.

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

Терапию ревматических заболеваний околосуставных мягких тканей в первые 2 недели проводят нестероидными противовоспалительными средствами (напроксен, индометацин, ортофен, бутадиян), фонофорезом на болезненные области. А еще очень важен покой пораженной конечности.

При отсутствии достаточного эффекта назначают локальное введение кортикостероидов в наиболее болезненные места мягких тканей. При частых рецидивах недуга рекомендуют локальную рентгенотерапию, рефлексотерапию, гирудотерапию, различные методы физиотерапии.

Китайский гриб — заморский гость

Я принимаю настой китайского гриба, но не знаю, лечит ли он суставы. Расскажите о лечебных свойствах этого гриба.

Е. ВОСТРАКОВА,
с. Зарослое Тюменской области.

Лечебные свойства китайского гриба (морского риса) удивительны. Существует немало подтверждений, что он способен излечивать очень многие заболевания, от простудных до серьезных хронических недугов.

Морской рис заменяет антибиотики при воспалительных процессах дыхательных путей, очищает слизистые при насморке, растворяет соли в суставах, камни в почках и мочевом пузыре.

Морской рис снимает усталость, восстанавливает обмен веществ,

омолаживает клетки организма, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Этот чудесный гриб — вернее, его настой — понижает кровяное давление, укрепляет сердечную мышцу, уничтожает патогенные микробы.

Морской рис способен снижать сахар в крови, помогает при эндокринных нарушениях, инфекционных заболеваниях, проблемах с желудком и кишечником.

Известно о благотворном влиянии морского риса на организм при радикулите, артрите, ревматизме.

Массаж восстановит кровоток

Лечебный массаж при периартритах оказывает обезболивающее, противовоспалительное, рассасывающее и трофическое действие, улучшает крово- и лимфоток в суставах и периартикулярных тканях, ускоряет восстановление функции сустава.

Независимо от локализации воспалительного процесса массаж начинают с проксимальных отделов (расположенных ближе к центру тела).

Так, при заболевании рук вначале делают массаж спины, шейно-грудного отдела позвоночного столба,

применяя поглаживание, растирание кончиками пальцев, основанием ладони, фалангами пальцев, разминание продольное и поперечное.

Затем в зависимости от локализации периартрита применяют поглаживание, тщательное растирание, легкую вибрацию, разминание плечевого, локтевого и лучезапястного суставов.

Суставную сумку плечевого сустава массируют спереди и сзади. Осо-

бенно тщательно массируют места прикрепления сухожилий к костям.

При локализации периартрита на ногах массируют поясничную область, затем коленный и голеностопный суставы, применяя поглаживание, растирание и разминание мышц бедра и голени.

Заканчивают массаж активно-пассивными движениями.

Продолжительность массажа составляет 10–15 минут.

Наше здоровье — в наших руках

Я собрала рецепты по лечению и профилактике суставных болезней.

◆ **Еловые ветки** залейте кипятком, настаивайте 30 минут (температура воды должна быть 38 °С), погрузите ноги в настой на полчаса, затем укутайте потеплее и полежите еще 30 минут.

Курс лечения — 5–7 ванн.

◆ 0,5 кг измельченной **петрушки** залейте 800 мл **молока**. Съешьте приготовленное блюдо в течение дня.

◆ Возьмите по 1 ст. ложке **горчицы, меда, постного масла**, смешайте все ингредиенты, подогрейте на водяной бане. Используйте в виде компрессов.

◆ Смешайте 1,5 стакана **сока черной редьки**, стакан **меда**, 100 г **водки**, 1 ст. ложку **соли**. Этой смесью растирайте больные суставы.

◆ **Желток** разотрите с 1 ч. ложкой **скипидара** и 1 ст. ложкой **яблочного уксуса**. Втирайте полученную смесь в больные суставы.

◆ 30 г **овсяных хлопьев** залейте 2 стаканами воды, кипятите 10 минут. Делайте из этой смеси компрессы и держите 1 час.

◆ 1 ст. ложку **полыни** залейте стаканом кипятка, настаивайте 3 часа. Используйте в виде компрессов.

◆ 300 г **спорыша** заварите 5 л кипятка, остудите и делайте ванны для ног.

◆ При болях в суставах сшейте мешок по форме ног и туловища до пояса, набейте его свежими **березовыми листьями**. Наденьте на себя этот мешок (ноги должны быть полностью закрыты листьями), завяжите его на поясе и ложитесь спать. Тело в листьях будет сильно потеть. Ночью можно заменить использованные ли-

стью на сухие. Утром мешок снимите. Делайте процедуру несколько раз.

◆ **Утолщения в суставах** лечат свежие **березовые почки**, которые перекладывают слоями (до 1,5 см) с несоленым **сливочным маслом** в горшочке. Томят в духовке 24 часа. Затем добавляют 1 ч. ложку истолченной **камфоры**. Приготовленная мазь хорошо снимает суставные боли.

◆ В течение дня лечитесь мазью «Капсикам», затем ее смойте и на ночь сделайте **солевой компресс** (пропитайте раствором марлю, сверху закрепите целлофаном, укутайте шерстяной тканью). Такую процедуру делайте 10 дней.

Н. МАКАРОВА,
Ставропольский край.

Тендовагинит

Когда пальцы хрустят и опухают...

Тендовагинит — воспаление сухожилий, толчком к которому является патогенная микрофлора или дистрофические изменения синовиальных оболочек окружающих сухожилия.

Тендовагинит развивается в области кисти, лучезапястного сустава, предплечья (лучевой и локтевой тендобурсит), стопы, голеностопного сустава и ахиллова сухожилия (ахиллобурсит).

Тендовагиниты бывают инфекционными и неинфекционными.

Причины развития инфекционного тендовагинита:

— проникновение гноеродной микрофлоры при травме (трещинах, ранках или ссадинах кожи) или из очагов инфекции (например, воспалении сустава или кости);

— специфические инфекции (туберкулез, сифилис);

— воспаление как реакция на воспалительный процесс в какой-то другой области (при ревматизме, ревматоидном артрите).

Профилактика инфекционного тендовагинита сводится к своевременному лечению микротравм кисти и стопы, раннему и радикальному лечению панариция (острого гнойного воспаления тканей пальцев рук и ног).

Крепитирующие, или асептические (неинфекционные) тендовагиниты возникают на тыльной стороне кисти или предплечья преимущественно как профессиональные заболевания, например, музыкантов, машинисток, доярок, конькобежцев, лыжников и других спортсменов (при

постоянных повторяющихся движений в течение многих лет).

Поздно начатое или недостаточное лечение крепитирующего тендовагинита приводит к развитию тугоподвижности или ограничению подвижности пораженного сустава.

По течению заболевания выделяют острые и хронические тендовагиниты.

При остром тендовагините происходит резкий отек и прилив крови к синовиальной оболочке, в синовиальной полости появляется серозная или гнойная воспалительная жидкость, при этом сдавливается место входа в сухожилие кровеносных сосудов, нарушается его питание, что может вызвать омертвление сухожилия.

При хроническом тендовагините наблюдается утолщение и разрыхление синовиальной оболочки, скопление в синовиальной полости жидкости желтого цвета, богатой фибрином (белком крови, способным выпадать в осадок). Постепенно на месте выпавшего фибрина образуются спайки (сращения), препятствующие подвижности сухожилия.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ОСТРЫЙ ТЕНДОВАГИНИТ

При остром инфекционном тендовагините в короткие сроки развивается болезненная припухлость в области пораженных сухожилий. Чаще всего страдает тыльная поверхность кистей и стоп, впоследствии процесс распространяется на предплечье или голень.

Движения пальцев становятся ограниченными, пальцы начинают сводить, при движении пальцев в области тыла кисти или предплечья

появляется хруст. Гнойное воспаление сопровождается высокой температурой, ознобом, воспалением близлежащих лимфатических узлов и сосудов. Со временем гнойный процесс может перейти на предплечье.

При остром асептическом тендовагините болезненный процесс также часто образуется на тыльной поверхности кистей и стоп. Заболевание начинается остро: в области пораженного сухожилия быстро образуется припухлость. Движения пальца становятся ограниченными, болезненными, сопровождаются хрустом. Такое воспаление нередко переходит в хроническую форму.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ХРОНИЧЕСКИЙ ТЕНДОВАГИНИТ

Хронические тендовагиниты поражают чаще всего сухожилия пальцев. В результате возникает болезненное опухолевидное образование продолговатой формы и эластической консистенции. Движения сухожилий ограничены и сопровождаются хрустом.

ЛЕЧЕНИЕ ОСТРОГО ТЕНДОВАГИНИТА

При неспецифическом остром тендовагините общее лечение направлено на борьбу с инфекцией. С этой целью назначают противобактериальные средства и проводят процедуры по укреплению иммунитета.

При туберкулезном тендовагините используют антитуберкулезную терапию.

При асептическом тендовагините назначают нестероидные противо-

воспалительные средства (ацетилсалициловую кислоту, индометацин, бутадион).

Местное лечение как при инфекционном, так и асептическом тендовагините в начальной стадии заключается в наложении гипсовой лонгеты и согревающих компрессов.

После затихания острых явлений рекомендуют физиотерапевтические процедуры (микроволновую терапию, ультразвук, УВЧ, ультрафиолетовые лучи) и лечебную физкультуру.

При гнойном тендовагините проводят срочное вскрытие и очищение влагалища сухожилия от гнойных затеков.

ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ТЕНДОВАГИНИТА

Лечение хронического тендовагинита включает физиотерапевти-

ческие процедуры (микроволновую терапию, ультразвук, УВЧ, ультрафиолетовые лучи, парафиновые или грязевые нанесения, массаж, электрофорез с лидазой), лечебную физкультуру.

Если хронический инфекционный процесс продолжает прогрессировать, проводят пункцию синовиального влагалища и применяют антибиотики. Назначают нестероидные противовоспалительные препараты, раствор новокаина с гидрокортизоном.

В особых случаях при хроническом неинфекционном тендовагините проводят 1–2 сеанса рентгенотерапии (лучевой терапии).

Прогноз при своевременном и правильном лечении тендовагинита благоприятный. При гнойном тендовагините нарушения функции кисти (стопы) нередко сохраняются.

Скорая помощь для мышц

Особенности двигательных нарушений связаны с тем, какая мышца или ее сухожилие повреждены:

— при разрыве четырехглавой мышцы бедра не разгибается голень;

— при полном разрыве двуглавой мышцы плеча не сгибается (значительно ослаблено) предплечье;

— при разрыве пяточного сухожилия невозможно согнуть стопу.

Первая помощь при таких повреждениях — это покой для проблемной мышцы, к тому же ее нельзя

сильно напрягать (усиливается боль и расходятся разорванные концы).

Травмированной руке или ноге придают возвышенное положение, после к месту повреждения прикладывают холод. Затем поврежденный сустав обездвиживают с помощью шины и направляют пострадавшего в больницу.

В некоторых случаях функция нарушается незначительно, например, при частичных разрывах двуглавой мышцы плеча или при разрыве ее

центрального (в области плечевого сустава) сухожилия. Тогда руку укладывают на косынку до уменьшения боли.

Иными словами, основой лечения является раннее обезболивание и противовоспалительная терапия травмы мягких тканей. Несвоевременное обращение к врачу заметно ухудшает процесс заживления

мягких тканей, что нарушает их функцию.

Важно помнить, что лед, как противовоспалительное средство, эффективен только в первые часы после травмы, затем облегчение поврежденным тканям должно принести согревание. Шину или фиксирующую повязку применяют для защиты травмированной части тела от нагрузки.

Лечебное дыхание

Если у вас болят суставы, тогда утром после сна и вечером перед сном лечились в постели положением и дыханием.

Положение: лежа на спине, ноги согните в тазобедренном суставе на 35–40°, слегка разведите и наклоните в стороны на 15°. В таком положении желательно находиться 30 минут. Можно в это время читать положительный настрой, молитву,

заниматься медитацией или дышать определенным образом.

Дыхание: медленно вдыхайте, считая мысленно до 6, на 2 секунды задержите дыхание, а потом выдыхайте, считая при этом до 6 и мысленно направляя воздух, тепло, здоровье в проблемные суставы. Делайте так до ощущения тепла или легкого покалывания.

А. ПРОШИНА, Ульяновск.

Чем опасно растяжение связок

Повреждения сухожильно-связочного аппарата способны надолго выбить человека из привычного ритма жизни, существенно ограничив его физическую активность и заставив ощутить свою беспомощность. Недомогание вызывают всевозможные травмы (растяжения), либо длительная однообразная нагрузка (перенапряжение).

К острым и травматическим повреждениям относят растяжения связок, сухожилий и мышц.

Выделяют 3 степени тяжести растяжения связок:

— I степень — появление небольшой боли из-за разрыва нескольких волокон связки;

— II степень — умеренная боль, отек и нетрудоспособность;

— III степень — сильная боль из-за разрыва связки и последующая нестабильность сустава.

В свою очередь растяжение мышц является травматическим повреждением мышечных волокон или соединения мышцы и сухожилия.

Выделяют 3 степени тяжести растяжения мышц и сухожилий:

— I степень — умеренная;

— II средняя степень повреждения — связана со слабостью пораженной мышцы, ее болезненным сокращением;

— III степень — полный разрыв соединения мышцы и сухожилия, проявляющийся сильной болью и невозможностью сокращения поврежденной мышцы.

Перенапряжением считают частое и не острое поражение мягкотканых структур в результате повторяющихся микротравм. Так, например, однообразные движения, выполняемые в течение длительного времени, приводят к профессиональным повреждениям у спортсменов,

музыкантов, машинисток, кассиров, рабочих конвейера и людей других специальностей.

Поражение сухожильного аппарата может протекать в виде тендинита, тендиноза и теносиновита.

Тендинит возникает из-за травмы сухожилия, а также связанного с нею разрушения сосудов и острого, подострого или хронического воспаления.

Тендиноз — невоспалительная атрофия и дегенерация волокон внутри сухожилия, часто связанная с хроническим тендинитом; может привести к частичному или полному разрыву сухожилия.

Тендинит двуглавой мышцы плеча проявляется болью в передней части плечевого сустава, которая увеличивается при активных движениях в плечевом суставе и менее выражена или отсутствует при пассивных движениях. Тендинит сопровождается значительной болезненностью при пальпации сухожилий бицепса.

Полезный совет

Суставная жидкость вырабатывается только во время движения сустава, а при его неподвижности становится густой и липкой. Поэтому нужно разрабатывать суставы 2 раза в день.

◆ Из положения лежа на спине на твердой, ровной поверхности тяните по очереди ноги от себя (носок на себя) по 1 минуте.

Также растягивайте их на на-

клонной (30°) доске вниз головой на животе, закрепляя ноги. Под весом собственного тела околоуставные мышцы растягиваются, улучшается питание и обмен веществ в самом суставе.

◆ При повышенном давлении это упражнение делать нельзя.

Одной ногой встаньте на стопку книг, другую свесьте под собственной тяжестью на 2–3 минуты, при этом

стопа должна находиться параллельно полу, спина прямая.

Затем из этого же положения сделайте махи висящей ногой вперед-назад, затем отведите ногу в сторону до незначительной боли, делайте махи медленно, а амплитуду движений старайтесь с каждым разом увеличивать. Махи ногами можно делать и из положения лежа.

◆ Двигайтесь на ягодицах 5–10 минут. Затем можно добавить рисование ногами в воздухе букв алфавита и приседания, не отрывая пяток от пола.

Сначала будут хруст и боль в суставах, но постепенно все наладится.

**А. ПРОШИНА,
Ульяновск.**

Гель двойного действия: охлаждает и разогревает

Мне 56 лет. Живу в пригороде небольшого районного городка. Все вроде бы хорошо, да вот болячки все настойчивее стали стучаться в мою жизнь. Я довольно успешно борюсь с ними и хочу помочь людям, у которых есть проблемы с суставами.

Для лечения суставов использую гель двойного действия, охлаждающе-разогревающий с камфорой и ментолом. Этот гель применяется в ветеринарии для улучшения обменных процессов в мышцах, связках, суставах у лошадей. По совету знакомого ветеринара один страдалец воспользовался гелем и, получив необычайное облегчение, рассказал другому, который также достаточно быстро добился положительного результата. Гель, что называется, пошел в народ.

Меня давно беспокоит остеохондроз позвоночника, а в последнее

время замучили боли в коленях и тазобедренных суставах. Я в течение месяца втирал гель в проблемные места. Кстати, он хорошо впитывается в кожу и не пачкает белье. Результат превзошел мои ожидания. Боли уходили, а сила, энергия, хорошее настроение возвращались.

Сделав перерыв на две недели и купив крем-бальзам для суставов, я перешел на следующую схему лечения. Утром применяю гель двойного действия с камфорой и ментолом, 1 час лежу, тепло укутавшись. Из-за охлаждающего действия эфирного масла эвкалипта и ментола, а затем разогревающего и расслабляющего воздействия камфоры и экстракта перца происходит активизация капиллярной системы больного участка, то есть устранение застойных явлений и воспалительных процессов. Причем действие, компонентов

геля явно ощущается. Сначала идет охлаждение, затем появляется приятное тепло. Если в это время засыпаешь, значит, гель сработал на 100% в плане оздоровления.

Вечером перед сном пользуюсь кремом-бальзамом для суставов, который втираю в проблемные места. В крем входит комплекс биологически активных веществ, улучшающих состояние суставных поверхностей и внутрисуставной жидкости. Чередование геля двойного действия и крема или их совместное использование повышает эффективность лечения.

Как оказалось, гель лечит не только мышцы, связки, суставы, но и справляется с другими проблемами. Начал донимать меня гайморит. Помазал я нос, переносицу и гайморит отступил.

Недавно встретил своего знакомого. Стоит и чуть не плачет, болят суставы рук. Прошел назначенный врачом курс лечения уколами, а улучшения нет. Я рассказал ему про волшебный гель, объяснил, что его можно купить только в ветеринарной аптеке. Уверен, что поможет.

В. ЖАДАЕВ,
Костромская область.

Посттравматический бурсит

Недавно я ушибла локоть левой руки. В результате у меня образовалась опухоль, из которой врачи шприцем выкачали жидкость. Однако положительного эффекта это не дало, жидкость стала скапливаться снова. На локоть уже больно опираться. На прокол я больше идти не хочу. Можно ли вылечить шишку каким-нибудь другим способом?

С. АРХИПОВА,
г. Вязники Владимирской области.

Консультирует врач-хирург высшей категории Александр Владимирович ПУЗАНОВ.

В результате полученного ушиба у вас образовался посттравматический бурсит — воспаление слизистой сумки локтевого сустава. По этой причине в суставной сумке стала скапливаться

жидкость. При первом проколе вам ее удалили, видимо, не полностью, поэтому возник рецидив. В этой ситуации следует провести повторный прокол. Никаким другим способом от

шишки избавиться нельзя. Перед прокалыванием рекомендуется сделать рентгеновский снимок, чтобы исключить перелом в области локтя.

После прокола на ушибленный локоть желательно наложить давящую повязку и назначить противовоспалительную терапию. Кстати, для полного удаления жидкости,

возможно, потребуется сделать еще не один прокол, а несколько. Если жидкость будет удалена снова не полностью, то может развиваться воспалительный процесс. Образуется гнойный бурсит, и лечение потребует уже оперативное.

**Наталья
МЕЛЬНИКОВА.**

Ворота для инфекции

Мой дедушка живет в деревне, недавно был на осмотре у врача-хирурга, ему поставили диагноз: бурсит. Что это за болезнь, опасна ли она?

**С. НИКОЛАЕВ,
Курган.**

Бурсит — это воспаление около-суставной сумки. Причины заболевания травмы (даже небольшие ссадины и порезы) и попадание инфекции в суставную сумку. Способствуют недугу также легкие травмы, которые возникают неоднократно. В этом случае заболевание нередко принимает хроническую форму.

Чаще всего поражается локтевой сустав.

При острой форме болезни пациенты жалуются на боли, покраснение сустава, повышение температуры. Хроническая форма бурсита не так выражена. Однако при осмотре заметна припухлость в области сустава.

Лечение бурсита проводится у врача-хирурга. Для жизни это заболевание опасности не представляет.

Доступная гимнастика

Советую всем при малейшем подозрении на бурсит сустава плеча (воспалительное заболевание плечевого сустава), сразу же идти к врачу, так как без медицинского вмешательства плечо может окон-

чательно потерять способность к движению.

Для предупреждения бурсита сустава плеча или предотвращения его дальнейшего развития, эффективным средством являются специ-

альные физические упражнения.

◆ Для этого упражнения понадобится утяжелитель для руки весом 1–1,5 кг, а также невысокий горизонтальный барьер или опора.

Встаньте боком к барьеру, в противоположную руку возьмите утяжелитель. Затем наклонитесь к опоре, поднимите руку с утяжелителем вертикально и рисуйте окружности.

Таким образом, кровоснабжение плечевого сустава увеличится, а значит, ткани этой области тела обогатятся питательными веществами и кислородом.

◆ Для второго упражнения понадобится любой мягкий предмет, чтобы не травмировать руку.

Встаньте лицом к стене. Согните большую руку в локтевом суставе

под прямым углом, кулак этой руки прижмите к стене, подложив под него что-нибудь мягкое. Затем постарайтесь, не отрывая руки от стены и не выпрямляя ее, повернуться к стене спиной.

◆ Это упражнение не требует никаких приспособлений, кроме того, его можно делать в любом месте.

Поднимите высоко руки и раскачивайте ими в разные стороны, затем сделайте полный круг руками. Лучше всего проделать это упражнение 10 раз в каждую сторону.

Каждое упражнение желательно выполнять по 5 секунд не менее 10 раз. В течение дня повторите комплекс около 5 раз.

**С. ПОНОМАРЕВА,
Ульяновск.**

Деформирующий артроз

Не перегружайте суставы

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» в суставе при вставании;

«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 внутренней 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 устраняет воспалительный процесс, боли, восстанавливает функции пораженного сустава, предупреждает дальнейшее развитие процесса.

Применяют лечебную физкультуру, массаж, физиотерапию, курортное лечение.

Комплексное лечение назначает и проводится только врачами.

Почему сквозняки опасны

Возможно, вы никогда не задумывались над тем, что употребление холодных блюд и продуктов довольно опасно. Подобная пища приводит к накоплению слизи в организме и, как следствие, концентрации ее в крупных суставах — коленных, тазобедренных, плечевых и локтевых.

Кроме того, к появлению артрозов ведет переохлаждение суставов и внутренних органов. Если

вы длительное время проводите на сквозняке, на отдыхе присаживаетесь на холодную землю — это может спровоцировать обострение артроза. Переохлаждение замедляет кровообращение в почках и суставах, после чего появляются боли, которые сигнализируют о начале заболевания.

Для того чтобы избежать развития недугов, необходимо выполнять простые рекомендации.

Всегда употребляйте в пищу только разогретые и горячие блюда. Ограничьте употребление холодных молочных продуктов. Откажитесь

от острых блюд. Не перегружайте суставы.

И. СОМОВА,
Кемеровская область.

Остеоартроз — это не отложение солей

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

Т. ФИЛИПОВА,
г. Неман Калининградской области.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

По статистике, только один из пяти пенсионеров имеет здоровые суставы. У остальных — есть проблемы. И чаще всего эти проблемы создает остеоартроз — недуг, который в народе часто называют отложением солей. Но соли на самом деле никуда не откладываются, просто суставной хрящ становится менее прочным и разрушается. А в результате — боли, нарушение движения и некрасивый внешний вид.

У КОГО БЫВАЕТ?

Остеоартроз может возникать, например, при **эндокринных расстройствах** в организме и даже при ношении тесной обуви. Способствуют ему и **наследственная предрасположенность** и **определенные нарушения обмена веществ**. Нередко

причиной развития остеоартроза являются **травмы**. В этом плане рискуют работники определенных профессий и спортсмены. Так, артроз коленного сустава чаще развивается у шахтеров, футболистов; артроз локтевых и плечевых суставов — у людей, работающих с отбойным молотком; артроз мелких суставов кистей — у секретарей, вынужденных подолгу работать с пишущей машинкой или с клавиатурой компьютера; артроз голеностопных суставов — у балерин, и т. д.

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ НЕДУГА?

В первую очередь при остеоартрозе происходят **изменения в суставном хряще**. Хрящ чутко реагирует на наши движения при быстрой ходьбе, беге, прыжках, занятиях спортом. Эта нагрузка

приводит к старению и разрушению части волокон. В здоровых суставах взамен старых образуются новые волокна, поэтому дискомфорта мы не ощущаем. Но в больных суставах новых волокон образуется меньше, чем разрушается старых. В результате хрящ становится более ломки и менее приспособленным к нагрузке. Постепенно слой хряща становится все тоньше, болезнь развивается дальше. **Изменяется костная ткань**, которая находится над хрящом, по краям сустава появляются костные выросты, они деформируют его (изменяют форму).

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

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

Однако в начале заболевания боль слабая. Возникает только при высоких нагрузках на сустав (при длительных ходьбе, беге, стоянии на ногах и т. д.). Если дать суставу отдых, болезненные ощущения проходят, но со временем снова усиливаются и беспокоят уже непрерывно.

В зависимости от того, какие суставы поражены, различают не-

сколько форм артроза. При первой форме в процесс вовлекаются мелкие суставы кистей и стоп. На пальцах образуются плотные узелки (костные выросты). При этом суставы долгое время работают по-прежнему, не причиняя болевых ощущений. Если же поражены суставы больших пальцев рук, это сразу сказывается на движениях руки: становится неудобно держать предметы, писать и выполнять ряд других действий. А если поражаются коленные или тазобедренные суставы, то нарушаются функции нижних конечностей. Иногда во время ходьбы в одном из крупных суставов возникает резкая боль, и дальнейшее движение становится невозможным.

КАК ЛЕЧИТЬ?

На сегодняшний день остеоартроз остается неизлечимым заболеванием, но это не повод для расстройства. Все-таки обездвижение происходит крайне редко. Дело в том, что обратным изменениям не поддаются только те нарушения, которые уже есть. А чтобы возникли новые, нужно какое-то время. Кроме того, периоды обострения сменяются периодами улучшения, когда больные суставы человека почти не беспокоят, и он даже забывает о своей проблеме.

Пересмотрите свое меню. Исключите мясное, жирное, сладкое, не пере едайте, особенно на ночь, и постарайтесь принимать пищу небольшими порциями четыре-пять раз в день. Попробуйте похудеть — тогда у вас долго не будет обострений артроза.

Подумайте режим. Главное при артрозе — уменьшить нагрузку на сустав. Если у вас болны нижние конечности, то постарайтесь избегать длительных «марш-бросков». Не поднимайте тяжести.

Занимайтесь спортом — выполняйте умеренные физические упражнения, укрепляющие связки,

мышцы и кости. Полезны и небольшие пешие прогулки (ежедневно по 20–30 минут). Движение стимулирует кровообращение в суставе, а значит, к нему поступает больше кислорода и питательных веществ. В результате окружающие сустав ткани становятся более прочными и устойчивыми к нагрузкам.

Факторы риска: «зеленый свет» для болезни

◆ **Наследственность.** Уже известно, что остеоартроз, особенно узелковая форма, — заболевание наследственное. Если у матери был остеоартроз узелковой формы, то у дочери он тоже появится. К тому же у дочери он, вероятно, разовьется на несколько лет раньше.

◆ **Старение организма.** Возраст имеет немаловажное значение. С наступлением старости естественным образом замедляются все обменные процессы в организме, не является исключением и суставной хрящ.

◆ **Врожденные особенности скелета** или слабость соединительной ткани, проявляющаяся гиперподвижностью суставов, ранним развитием остеохондроза, плоскостопием, врожденная неправильная установка костей в суставе при дисплазиях суставов (особенно тазобедренных). При врожденных патологиях начальные признаки артроза проявляются рано, нередко в 30 лет.

◆ **Травма.** Организм запрограммирован на восстановление поврежденных органов и тканей. Однако восстановление травмированных и микротравмированных структур не всегда оказывается качественным и спустя годы выливается в формирование раннего артроза сустава.

◆ **Хроническая перегрузка сустава.** Занятия определенными видами спорта (легкая и тяжелая атлетика, футбол и прочее), профессии, связанные с выполнением тяжелой физической работы или стереотипных движений, также заканчиваются формированием артроза наиболее задействованных суставов.

◆ **Сопутствующие заболевания.** На современном этапе все больше и больше внимания уделяется комплексному подходу в оценке состояния организма. Болезнь не приходит одна. Если у больного ожирение, то это не только избыток веса и одышка из-за того, что жир подпирает диафрагму,

но и остеоартроз крупных суставов, уставших от постоянной ноши, гипертония, нередко сахарный диабет.

Наиболее часто остеоартроз развивается при различных нарушениях обмена веществ, эндокринных

расстройствах, у тучных людей, у больных сахарным диабетом, при заболеваниях щитовидной железы, у женщин в климактерическом периоде, при варикозной болезни, атеросклерозе.



ФИТОаптечка

При остеоартрозе помогут настои из трав, компрессы, растирки.

◆ 2 ч. ложки сухих измельченных **листьев тополя** залить 300 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день.

◆ Смешать 5 ст. ложек **травы багульника** и 3 ст. ложки **листьев крапивы**, залить одним литром кипятка. Настаивать 10 часов и принимать в течении дня.

◆ 30 г **овсяных хлопьев** залить двумя стаканами воды, кипятить 10 минут. Делать компрессы на больные суставы, держать 30–60 минут.

◆ Смешать и тщательно измельчить 2 ст. ложки **травы хмеля** и 2 ст. ложки **травы зверобоя**. Добавить 50 г вазелина и хорошенько растереть. Втирать мазь в больные суставы массирующими движениями.

Горчичные ванны

Советую при остеоартрозе воспользоваться народными средствами помощи.

◆ Смешать высушенные ингредиенты: **корни лопуха, траву вереска, крапивы и листья брусники**. Полученный сбор заварить кипятком, после чего использовать для ванн (доза не ограничена).

◆ 100–200 г **сухой горчицы** развести в теплой воде до консистенции жидкой сметаны, тщательно размешать, чтобы не было комков. Приготовленную горчицу влить в ванну

с горячей водой. Находиться в ванне следует не более 10–15 минут.

После ванны надо облиться теплой водой, надеть одежду и носки из натуральной шерсти и лечь в постель под теплое одеяло. Такие ванны лучше принимать перед сном.

◆ 50 г **коры черемухи** залить стаканом водки. Настаивать 2 недели. Готовое средство втирать в больные суставы 2 раза в день.

О. АДЯСОВА,
Кемеровская область.

Как затормозить разрушение хряща

Хотелось бы узнать мнение специалистов-медиков: существуют ли какие-либо лекарства по восстановлению разрушающихся суставных хрящей. Или все имеющиеся средства как медикаментозные, так и народные служат лишь в качестве профилактики и для снятия боли?

В. АВДЕЕВ,

с. Сомовка Нижегородской области.

На вопрос отвечает ревматолог врач высшей категории Татьяна Владимировна ПЛАКСИНА.

Лечение остеоартроза — процесс продолжительный и комплексный. В настоящее время из лекарственных препаратов применяются хондропротекторы. Они влияют на течение болезни, стимулируя восстановление собственного хряща. Хондропротекторы обычно вводятся в полость сустава в виде инъекций, но можно применять их также в форме таблеток или порошка. Основными препаратами этой группы являются хондроитин сульфат и глюкозамин, а также гиалуроновая кислота.

Хондроитин сульфат и глюкозамин являются естественными компонентами внутрисуставного хряща, и поэтому эти лекарства необходимо принимать длительно. Под их маркой очень часто продаются пищевые добавки, хондропротективный эффект которых редко бывает доказан. В связи с этим нужно принимать только те лекарственные препараты, которые назначены врачом.

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

Помимо лекарств, помогают и немедикаментозные методы. Они улучшают функцию суставов, а также замедляют прогрессирование болезни. Так, например, лечебной физкультурой пациенты занимаются как в остром, так и хроническом периодах заболевания. Эффективны физиотерапия, иглорефлексотерапия, массаж.

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

Правило прямой спины

Если вы жалуетесь на боли в спине, то вам нужно придерживаться нескольких правил.

- ◆ Стойте и ходите с выпрямленной спиной.
- ◆ Избегайте однообразных поз.
- ◆ Приобретайте обувь на низком каблуке с мягкой, эластичной подошвой.

Если страдают спина и ноги...

Чтобы снять суставные боли, нужно сделать на больные места компрессы из натертого на терке или провернутого через мясорубку позеленевшего картофеля.

Картофель тщательно вымойте и, не убирая кожуры, измельчите. Полученную массу положите в горячую воду и нагрейте до 38 °С. Затем, не отжимая картофель, переложите его в тканевый мешочек, который должен соответствовать размеру больного места. Под мешочек предварительно постелите клеенку. Толщина картофельного слоя должна быть 1,5–2 см.

Этим мешочком оберните больной сустав, прикройте клеенкой и забинтуйте так, чтобы из компресса ничего не вытекало.

Компресс делают ежедневно на ночь в течение 7 дней, а после этого — по желанию. Боль проходит через 20–30 минут и не повторяется до следующего обострения. Если болезненные симптомы отсутствуют в первые 2–3 дня лечения, ставить компресс дальше нет необходимости.

При артрите, полиартрите хорошо помогает такое лечение: к больным суставам привязывают картофельные клубни. Если опухли суставы пальцев рук, то картофелину перебирают в руке, как мячик, а на ночь надевают перчатку с клубнем или привязывают его к больному суставу.

При обострении болезни ежедневно принимайте натощак $\frac{1}{2}$ –1 стакан морковного сока. Или смешайте сок моркови, сок капусты в соотношении 2:1 и пейте по $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день до еды.

На ночь на больное место сделайте **компресс с соком чеснока**. Перед процедурой смажьте кожу жиром или кремом, чтобы не было ожога. Одновременно с компрессами можно принимать чесночный сок по 10 капель 4 раза в день, запивая теплым молоком.

Возьмите 5 головок чеснока, очистите их, мелко порежьте, залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте в течение 10 дней. Принимайте настойку по 1 ч. ложке

3 раза в день за 30 минут до еды. Если лекарство покажется крепким, перед приемом разведите его кипяченой водой.

Принимайте настойку ежедневно, пока она не закончится.

А. ЮДОВА,
Удмуртия.



ФИТОаптечка

При артрите, артрозе помогает корень девясила (50 г на 0,5 л водки), который настаивают 15 дней и натирают больные суставы.

Г. КОРАБЛИНА,
Ставропольский край.

Свободу движениям!

Почему каждый шестой житель Земли страдает остеоартрозом? Потому что так или иначе попадает под действие факторов риска: возраст, непосильные физические нагрузки, микротравмы, гипоксия и ишемия, нехватка движения. Но это не значит, что у всех людей в старости развивается остеоартроз.

О том, как предотвратить заболевание суставов, рассказывает врач-ортопед кандидат медицинских наук, лауреат премии Нижнего Новгорода в области медицины Александр Константинович КАШКО:

— Деформирующий остеоартроз может поражать различные суставы, но прежде всего крупные (тазобедренные и коленные). Артроз может развиваться одновременно как в одном суставе, так и в нескольких.

Причины развития артроза различные, но всегда в основе заболевания лежит первичное поражение

хрящевой ткани, а остальные части сустава — капсула, субхондральная кость, связки, мышцы — страдают уже вторично. Однако универсальной причины артроза не существует, он возникает под влиянием различных факторов. Это может быть врожденное недоразвитие (дисплазия) сустава, перегрузки различного рода,

травмы (травматический артроз), играют роль ожирение, вялотекущие инфекции и наследственность. Существует также так называемый идиопатический, или возрастной, артроз, связанный со старением суставного хряща.

Возьмем, например, тазобедренный сустав. Если поверхности вертлужной впадины и головки бедренной кости совпадают идеально, тогда трение поверхностей друг о друга благодаря хрящу и суставной жидкости минимально. Питание сустава также происходит хорошо, поскольку кровеносные сосуды и нервы, относящиеся к нему, не изменены.

Если же поверхность вертлужной впадины уплощенная, мелкая, тогда головка бедренной кости может в той или иной степени выходить из сустава. Поверхности трутся друг о друга сильнее, чем должно быть, поэтому хрящ, покрывающий их, стирается. В результате появляются боли, затрудненность движения, хромота. Организм пытается приспособиться, создавая повышенную прочность суставной капсулы и связок. Однако по мере развития болезни связки и мышцы становятся все более слабыми.

Чем больше изменений, которые затрагивают сосуды и нервы, тем сильнее степень болезни. При четвертой стадии больные, как правило, практически неподвижны.

Кстати, женщины больше подвержены так называемому диспластическому коксартрозу и гонартрозу, то есть артрозу тазобедренных и коленных суставов. Травматическим коксартрозом чаще страдают

пожилые люди обоих полов из-за возрастного остеопороза — потери прочности костей.

На развитие болезни влияют также переохлаждение, неполноценное питание, ожирение, заболевания внутренних органов, инфекции.

Предотвратить дальнейшее развитие остеоартроза можно, если соблюдать следующие рекомендации.

Прежде всего нужно свести до минимума нагрузки на больные суставы. Поэтому такие популярные оздоровительные занятия, как бег, прыжки и приседания, для больных артрозом будут вредны. Не стоит также быстро и длительно ходить, особенно по неровной местности. Нельзя долго сидеть или стоять в одном положении, сидеть на корточках. Это ухудшает питание хряща и ускоряет развитие болезни.

Любые нагрузки надо чередовать с отдыхом и желательно выполнять ежедневные упражнения для укрепления мышечного корсета больных суставов, со временем наращивая нагрузку. Полезны при артрозе езда на велосипеде по ровной местности или на велотренажере, ходьба на лыжах, плавание, а также массаж, лечебные грязи, ванны, сауна, гидро-массаж, но только вне обострения.

В диету нужно включить больше постного мяса, жирной рыбы, молочных продуктов, овощей, фруктов, ягод, черного хлеба.

А со стрессами лучше бороться с помощью аутогенной тренировки или другими методиками прикладной психологии.

Все перечисленные меры замедлят процессы, разрушающие суста-

вы, уменьшат боли, то есть улучшат качество жизни в целом. Однако полного излечения от остеоартроза добиться невозможно. Лечение приведет только к ремиссии, то есть временному «затуханию» симптомов.

Если лечение не даст результата, тогда проводится оперативное

вмешательство. Варианты выбора: различные виды корригирующей остеотомии и признанное сейчас более прогрессивным эндопротезирование, то есть замена пораженного сустава искусственным имплантатом.

Любовь ЛИНЦОВА.

Медовый массаж

У меня артроз, поэтому от возни в холодной воде пальцы рук как-то деревенеют. Я стала искать рецепт, который бы мне подошел, и нашла подходящий. Стала его применять, результат оказался изумительный. А рецепт такой.

Половину столовой ложки меда нужно поместить в ложку на перевернутую крышку чайника с горячей водой. После чего положить на больной сустав горячую грелку (я прогревала руки электрогрелкой) на 10–15 минут, затем двумя пальцами брать немного меда с ложки и мягко втирать в больные суставы.

Как мед впитается, взять опять новую порцию и снова втирать, пока не закончится все средство. Процедура длится 10–15 минут. Затем сустав желательно укрыть марлей в 3–4 слоя и укутать теплым платком.

Курс медолечения — 10 сеансов: сначала 3 дня подряд, в дальнейшем через день. При необходимости через 2 недели курс массажа с медом можно повторить, но сеансы делать уже через 2–3 дня.

Мне этот рецепт очень помог, надеюсь, он еще кому-то пригодится.

Е. КОЖЕМЯКИНА,
с. Н. Бескес, Карачаево-Черкесская Республика.



ФИТОаптека

У моего мужа бурсит локтевого сустава. Я лечила его так.

Брала свежий лист лопуха и «теплой» стороной прикладывала к больному суставу, закрепляя бинтом. Через 2 дня повязку меняла на новую. Болезнь очень быстро прошла, локоть сейчас не беспокоит.

Н. ФЕДОРОВЦЕВА,
Тульская область.

Болезнь Бехтерева

Угроза для позвоночника

У меня большая просьба: расскажите о болезни Бехтерева. Как замедлить разрушение суставов?

Л.НИКИТЕНКО,

г. Щекино Тульской области.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Болезнь Бехтерева — это хроническое системное заболевание позвоночника и суставов. Относится к группе серонегативных полиартритов. Как известно, если воспалением поражен один сустав — это артрит, если несколько — полиартрит. Воспаление суставов позвоночного столба называется **спондилитом**. Прогрессирование заболевания приводит к неподвижности (анкилозу), окостенению всего связочного аппарата позвоночника.

При анкилозирующем спондилите поражаются в основном крестцовые межпозвонковые сочленения, реберно-позвонковые суставы и суставы отростков позвонков. С крестцовой области заболевание медленно распространяется на вышележащие отделы позвоночника.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Точные причины заболевания не известны. Возможно, таким образом проявляются **генетические особенности иммунной системы**. При так называемом неадекватном иммунном ответе иммунная система

ошибочно воспринимает некоторые ткани организма (в основном суставы и связки) как чужеродные и принимает решение агрессивно от них защищаться. Начинается воспаление дисков, капсул, околопозвоночных тканей, мест прикрепления сухожилий к кости.

Некоторые ученые считают, что причиной могут быть **инфекционные факторы**.

У КОГО БЫВАЕТ?

По одним исследованиям, болезнью Бехтерева страдает 0,3% населения, по другим — до 2%. Одни источники указывают, что соотношение больных женщин и мужчин составляет 1:3, а по другим — 1:9.

Ясно одно: **мужчины болеют чаще**. Причем — очень молодые мужчины и даже дети: 8% случаев заболевания приходится на возраст 10–15 лет. К сожалению, у детей недуг развивается практически незаметно, его невозможно распознать при осмотре. Изменения в суставах можно выявить только на рентгеновском снимке. Поздний диагноз мешает своевременно и

эффективно начать лечение. После 40 лет возникновение болезни маловероятно.

У женщин спондилоартрит протекает мягче.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Воспалительный процесс начинается с крестцовых сочленений, поэтому в этой области появляются боли, отдающие в тазовую область. Характерные симптомы — **утренняя скованность в позвоночнике, припухлость суставов, боли к перемене погоды, иногда болят пятки**. Со временем происходит ограничение подвижности позвоночника: трудно достать пальцами рук пола, подбодком — грудь и т. д.

В отличие от радикулита боль и скованность отмечаются в состоянии покоя, а также утром. Потом человек «расхаживается», и во второй половине дня боль стихает. Когда процесс распространяется на реберно-позвоночные суставы появляются боли по типу межреберной невралгии.

Как реакция на воспалительный процесс в области позвоночника возникает рефлекторное напряжение мышц спины, что приводит к **искривлению позвоночника**.

С течением времени ситуация усугубляется сращением дуг позвонков и окостенением фиброзных колец межпозвонковых дисков. В итоге позвоночный столб приобретает вид изогнутой неэластичной бамбуковой палки.

При лабораторных исследованиях отмечается ускоренное СОЭ (скорость оседания эритроцитов), нередко до 60 мм/ч.

Болезнь Бехтерева нередко приводит и к поражению других систем. У каждого четвертого больного страдают **глаза**, нередко — **сердце, легкие, почки**.

КАК ЛЕЧИТСЯ?

Лечение болезни Бехтерева проводит ревматолог.

Основа терапии — длительное применение **нестероидных противовоспалительных препаратов**, обычно индометацина или ортофена в течение многих месяцев и лет. Меньшее значение имеют другие препараты этой группы (ибупрофен, напроксен, бутадйон и др.), которые могут быть назначены при плохой переносимости индометацина или ортофена.

Кортикостероидные препараты для приема внутрь при анкилозирующем спондилите малоэффективны, их используют лишь при поражении внутренних органов. Но кортикостероиды нередко вводятся в суставные сумки при артритах рук и ног. Препараты золота, хинолиновые производные, пеницилламин, иммунодепрессанты (в отличие от ревматоидного артрита) здесь обычно неэффективны.

Важно как можно быстрее начать лечение, так как воспаление очень быстро разрушает суставы. И хотя навсегда избавиться от болезни Бехтерева нельзя, можно задержать развитие недуга.

НА ЧТО ЕЩЕ НАДО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Заболевание это прогрессирующее, но длительное и систематическое лечение дает положительные результаты. Главная задача — раз-

работать тугоподвижность позвоночника. Для этого применяется **восстановительная физкультура**. Несложная лечебная зарядка должна выполняться как минимум два раза в день по 30 минут.

Что следует делать? Доставать руками до пола в положении стоя, совершать круговые движения шеей и поясницей, сгибаться и разгибаться в разные стороны, полезно несколько минут повисеть на шведской стенке — это растягивает связки позвоночника.

Помимо лечебной физкультуры пациенты должны научиться расслаблять мышцы.

В начальной стадии болезни для предупреждения искривления позвоночника («поза просителя» и «поза гордеца») являются ходьба на лыжах и плавание. Но противопоказаны бег, прыжки, удары, а также переохлаждение.

Для профилактики деформации позвоночника желательно отказаться от подушки и спать на жесткой постели.

Курсы лечебного массажа необходимо проводить 2 раза в год, причем места прикрепления сухожилий лучше не массировать.

Начинают и другие физиотерапевтические процедуры: **лазер**, **бальнеотерапию** (лечение минеральными водами), **грязелечение**, **фонофорез** (лечение ультразвуком и специальными медицинскими средствами), **ультратонотерапию** (лечение токами).

Мануальная терапия требует большой осторожности, результат зависит от квалификации специалиста.

Кроме того, улучшают самочувствие достаточный сон, комфортное эмоциональное состояние, ежегодное санаторно-курортное лечение.

Помните, если болезни Бехтерева уделить достаточно внимания, то возможны периоды длительной ремиссии.

Доверяйте врачу, не поддавайтесь на рекламу «волшебных» мазей и дисков — они вам здоровье не вернут.

Спите на жесткой постели

При болезни Бехтерева страдает костная система. В начале заболевания может происходить своеобразная «цементация» позвоночника, когда больной с трудом сгибается и поворачивается. Однако болезнь Бехтерева поддается лечению, хотя и требует продолжительной терапии.

Ведите активный образ жизни, занимайтесь лечебной физкульту-

рой, плаванием, спите на жесткой постели.

Хорошо помогают массаж спины, грязелечение, ванны.

Лечебные настои

♦ Возьмите по 1 части **травы чистотела**, **цветов календулы** и **хмелевых шишек**, по 2 части **травы череды** и **душицы**, **плодов шиповника**.

1 ст. ложку сбора залейте 2 стаканами воды, кипятите 10 минут и настаивайте 8–10 часов в термосе. Принимайте по полстакана до еды 3 раза в день.

Смешайте по 2 части **травы зверобоя, листьев крапивы и мяты, корней спаржи и семян льна**, по 3 части **травы фиалки, донника и багульника**, 4 части **травы череды** и **листьев брусники**.

1 ст. ложку сбора залейте 2 стаканами воды, кипятите 10 минут и настаивайте 8–10 часов в термосе. Принимайте по полстакана до еды 3 раза в день.

Прежде чем начать лечение болезни Бехтерева, нужно наладить работу почек, печени, очистить кровь и лимфу.

Л. НИКИТЕНКО,
г. Щекино Тульской области.

Как остановить воспалительный процесс

Я человек не равнодушный, поэтому всем нуждающимся предлагаю рецепт, с помощью которого можно избавиться не только от болезни Бехтерева, но и от других заболеваний.

МАЗЬ НА ТРАВАХ

Болезнь Бехтерева — это хроническое воспалительное поражение суставов позвоночника. Заболевание плохо поддается лечению, понадобятся месяцы и годы, чтобы остановить патологический процесс. Я предлагаю приготовить мазь.

Состав: **корни валерианы** (толченые, просеянные через мелкое сито) — 60 г; **корневище айра болотного** — 60 г; **корневище и корни девясила высокого** — 60 г; **трава зверобоя обыкновенного** — 60 г; **листья мяты перечной** — 60 г; **трава тысячелистника обыкновенного**

— 60 г; **цветки боярышника** — 60 г; **трава мелиссы лекарственной** — 60 г; **плоды рябины** — 60 г; **трава череды трехраздельной** — 60 г; **трава чистотела большого** — 30 г; **листья подорожника большого** — 60 г; **корень лопуха большого** — 60 г; **березовый гриб (чага)** — 120 г; **трава бессмертника песчаного** — 60 г; **фасоль (молотое зерно)** — 60 г; **молотое зерно кукурузы** — 60 г; **молотое зерно овса** — 60 г.

Полученную массу очень тщательно измельчить, перемешать и рассыпать в 8 бутылей по 0,5 л. (каждую бутылку заполнять на треть объема). Затем в добавит нерафинированное растительное масло (в оставшиеся $\frac{2}{3}$ пустого пространства).

Заполненные бутылки плотно закрыть пробками и поставить в темное место на 2 месяца, ежедневно взбал-

тивая, чтобы осадок отходил ото дна и перемешивался с содержимым. Через два месяца смесь из всех бутылей перелить в большую эмалированную кастрюлю и нагреть до 60 °С, но не выше. После нагревания смесь вновь разлить по бутылкам и выдержать в темном месте еще ровно месяц, ежедневно взбалтывая.

Через 3 месяца вы получите лечебную вытяжку, которая используется для наружного применения.

При растирании тела она обеспечивает свободную циркуляцию лимфы в организме.

МАСЛЯНЫЙ МАССАЖ

Перед началом процедуры разогревают руки. Для этого трут ладони одна о другую до появления тепла. На это уходит 5 минут. Голову растирают от центра лба спиральными движениями к кончику уха и до макушки, сначала правой рукой три раза, затем левой рукой столько же.

Затем пальцами обеих рук растирают кожу головы для разогревания подкожного слоя. После этого мазь втирается в подзатылочный бугорок и околоушную область (сосцевидные отростки справа и слева). Заканчивая разогревание головы, нужно правой ладонью с сомкнутыми пальцами провести полосу от лба к груди (этим движением мы замыкаем энергию лица).

После разогревания головы (на это уходит 7 минут) необходимо массирующими движениями растереть щеки, затем омывающим движением ладоней провести от шеи вверх к заушной области, а также от щитовидки и подъязычной железы в заушную часть.

После разогревания лица правой рукой начинаем растирать область шеи. Затем правой рукой с левого плеча делаем движение в левую подмышку и, наоборот, левой рукой — в правую.

После этого массируем ушные раковины до тех пор, пока уши не станут красными. Затем большим и указательным пальцами можно промассировать шею сверху вниз по ходу сонной артерии. В завершение процедуры следует похлопать обеими руками по груди.

Массаж необходимо делать через день, это обеспечит нормальную деятельность лимфатического тока и прочистит лимфоканалы головы, лица, шеи. Такое лечение при правильном его выполнении продлит вашу жизнь на 10–15 лет.

ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ГОЛОВЫ

Для лечения стенокардии, атеросклероза и других заболеваний пожилого возраста проводится процедура саморазогрева головы. Для этого всю поверхность головы нужно покрыть мазью, затем массировать в течение 25–40 минут. Процедуру делают вечером. После окончания массажа мазь не смывать, а просто голову покрыть полотенцем до утра. Утром вымыть голову с мылом до полного устранения мази.

Процедуры следует выполнять 10 раз через день, затем сделать перерыв на 20 дней и курс лечения повторить. При лечении остеохондроза мазь надо втирать по ходу всего позвоночного столба и ребер, причем движения производить от позвоночника к концам ребер. В области копчика движения должны

быть сначала по часовой стрелке костяшками пальцев правой руки, затем против часовой стрелки костяшками левой руки.

Для достижения общеоздоровительного эффекта мазь втирают во все тело, при этом массаж сочетают с гимнастикой. Задача этой процедуры состоит в том, чтобы наладить работу почек и желчного пузыря, очистить кровь, лимфу от болей и освободить зажатые нервы и сухожилия.

ОЧИЩАЮЩАЯ ДИЕТА

Для очищения организма от шлаков назначается особая диета. Перебрать 2 ст. ложки риса, промыть, залить водой на ночь так, что-

бы она покрыла рис на 2 см. Утром кастрюлю поставить на огонь, после закипания воду слить, а крупу снова залить холодной водой и поставить на плиту. Все повторить 3 раза, потом отвар слить, а рис съесть.

После чего залить кипятком 5–7 штук кураги. Через час плоды съесть, а настой выпить. Затем в течение 4 часов от еды следует отказаться. Из обеденного меню исключить мясо. Запить обед чаем с добавлением 125 мг салицилата натрия. После ужина выпить такой же чай.

**В. МЕЖЕНСКАЯ,
г. Алексеевка
Белгородской области.**



ФИТОаптека

◆ При болезни Бехтерева можно лечиться можжевельником.

Летом следует жевать свежие ягоды, начав с 4 штук в день (перед каждым приемом пищи и на ночь). Постепенно увеличить дневную дозу до 12 штук, затем, уменьшая, вернуться к 4 ягодам.

Когда ягод нет, нужно принимать настойку можжевельника по 10 капель 4 раза в день.

◆ Полезно втирать в кожу спины можжевелевое масло.

Польза вибраций

Комплекс гимнастических упражнений при болезни Бехтерева

1. Лечь на спину, руки скрестить, положить на шею и 2 минуты вибрировать и раскачиваться всем телом, имитируя движения рыбки в воде.

2. Лечь на спину, под голову положить подушечку, вытянуть руки и ноги, 2–3 минуты помахать ими в разные стороны, потрясти их.

3. Лечь на спину, руки положить на грудь, раскрыть ладони, соединить подушечки пальцев, надавить

ими друг на друга и расслабить. Сомкнуть пальцы рук, поставить на живот и водить ими вниз и вверх по животу. Затем сделать так же кулаками.

4. Лежа на спине, поднять ноги вверх, сомкнуть стопы и двигать ногами вверх-вниз 10–15 раз.

5. Лечь на живот, сомкнуть руки в замок на копчике. В таком положении

попытаться поднять голову, грудь и ноги.

Упражнения нужно делать 2 раза в день, начиная с 5 секунд и постепенно увеличивая время гимнастики.

Обычно после интенсивного двухнедельного курса диеты в сочетании с гимнастикой и травами больные чувствуют себя намного лучше.

Не забывайте о травах

При болезни Бехтерева помогут следующие фитотерапевтические средства.

◆ Хмель (шишки) — 1 ст. ложка, трава душицы — 2 ст. ложки, трава череды — 2 ст. ложки, плоды шиповника — 2 ст. ложки, цветки календулы — 1 ст. ложка, трава чистотела — 1 ст. ложка.

◆ Хмель (шишки) — 2 ст. ложки, трава душицы — 4 ст. ложки, трава череды — 4 ст. ложки.

◆ Соцветия календулы, плоды можжевельника, кора крушины, цветки бузины, листья крапивы, трава хвоща полевого, кора ивы, листья березы — поровну.

◆ Побеги багульника — 3 части, листья брусники — 4 части, трава донника — 3 части, трава зверобоя — 2 части, семя льна — 2 части, листья крапивы — 2 части, листья мяты — 2 части, трава фиалки трехцветной — 3 части, корневище и побеги спаржи лекарственной — 2 части, трава череды — 4 части.

◆ Корень аира — 1 часть, плоды боярышника — 5 частей, трава ду-

шицы — 3 части, трава зверобоя — 5 частей, трава мяты — 2 части, почки сосны — 2 части, трава фиалки трехцветной — 4 части, трава чабреца — 3 части, лист эвкалипта — 2 части.

◆ Трава багульника — 4 части, корень девясила — 3 части, трава донника — 3 части, трава зверобоя — 3 части, семя льна — 2 части, плоды или хвоя можжевельника — 1 часть, трава репешка — 4 части, трава тысячелистника — 2 части, трава хвоща полевого — 2 части, трава череды — 5 частей.

◆ Трава багульника — 5 частей, почки березы — 3 части, корень девясила — 2 части, трава донника — 2 части, трава зверобоя — 3 части, лист крапивы — 2 части, цветки липы — 1 часть, лист мяты — 1 часть, цветки ромашки — 3 части, плоды укропа — 1 часть, шишки хмеля — 3 части, семена или корень щавеля конского — 2 части.

Предварительно измельченные в кофемолке или мясорубке растения смешать, 2 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, довести до кипения и

держат на медленном огне 10 минут в закрытой посуде. Затем слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.

Принимать в течение дня по 100–150 мл за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс длится — 3–4 месяца. После чего сделать перерыв на 10–14 дней, поменять состав сбора и продолжить лечение.

Несмотря на наступившее улучшение фитотерапию необходимо продолжать не менее 12 месяцев. В дальнейшем перейти на профилактический прием сборов весной

и осенью (по 2 месяца). Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами.

Улучшение при фитотерапии наступает через 2–3 недели лечения. Однако стойкий эффект может быть достигнут лишь в случае длительного и регулярного применения трав (в течение 8–12 месяцев и более).

Можно принимать ванны с предложенными сборами. Для этого указанные дозировки трав смешать, приготовить, как описано выше, вылить в ванну (37–38 °С) и полежать в ней 15 минут. После ванны не вытираться.

Сплю на листьях папоротника

Хочу поделиться с читателями рецептами, которые я неоднократно использовал для лечения некоторых заболеваний.

Боль в суставах. Свежими листьями папоротника набейте мешок, сшитый в форме матраца из натуральной тонкой ткани, и спите на нем. Этот способ помогает при остеохондрозе, артрите, подагре.

Подагра. 300 г рисовой муки, 10 г пивных дрожжей, 50 г соли и немного воды тщательно перемешайте. Смажьте этим составом кусок холщовой ткани, привяжите к больной ступне и оберните байкой.

Меняйте повязку каждые 12 часов на протяжении 3–4 дней (до исчезновения боли). Во время лечения постарайтесь не простужаться.

Судороги ног. В течение 2 недель (утром и вечером) смазывайте подошвы свежим лимонным соком. Надевайте носки и обувь только после того, как сок высохнет.

При судорогах полезно пить настой укропа, а также травы мокрицы (звездчатки), в изобилии растущей на грядках.

Заваривайте мокрицу так: 1 ст. ложку измельченной зелени залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процеживайте через марлю. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Можно 4–6 раз в день принимать по 1 ст. ложке свежего сока укропа или мокрицы, подсластив медом.

В. СТЕПАНОВИЧ,
г. Волжский
Волгоградской области.

Решительное «НЕТ» болезням!

Мы живем в стремительном, быстро меняющемся мире и порой просто тонем в море разнообразной информации. Радио, телевидение, Интернет, масса газет и журналов на различную тематику... Среди этого колоссального объема данных, обрушивающегося на современного человека, немалую долю занимают издания и передачи, посвященные медицине и здоровью, в которых рекламируются медицинские товары: лекарства, приборы, средства по уходу за больными и т.д. Разобраться и сделать грамотный выбор в этой пестрой массе рекламных предложений неспециалисту довольно затруднительно, тем более зачастую у продавцов медицинских товаров на первый план выходят не столько медицинские, сколько коммерческие соображения! Давайте попробуем сделать это вместе на примере магнитотерапевтического аппарата АЛМАГ-01 производства ОАО «Елатомский приборный завод».

АЛМАГ был разработан при активном участии ученых. Более 10 лет он успешно применяется как в лечебных учреждениях, так и в домашних условиях. Его лечебные свойства основаны на использовании бегущего импульсного магнитного поля, действие которого направлено на уменьшение воспаления, снятие отеков, болевых приступов. Аппарат используют при лечении более чем шестидесяти болезней, их полный список приведен в пас-

порте изделия. Это заболевания опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и женских половых органов, венозной системы и осложнений сахарного диабета. АЛМАГ применяется не только в монотерапии, но и совместно с медикаментозным лечением. Обладая свойством усиливать действие принимаемых лекарств, он дает возможность снижать их дозировку, уменьшая вред от побочных эффектов, и сокращать в два раза расходы на лечение.

Пользоваться аппаратом довольно просто, для этого не нужно иметь медицинского образования. При необходимости лечиться АЛМАГом могут практически все члены семьи в удобное время. Он легок и компактен.

Елатомский приборный завод осуществляет гарантийное и послегарантийное обслуживание. Вы всегда можете обратиться к нашим специалистам за консультацией.

Узнать о цене и **скидках**, а также сделать заявку Вы можете по телефону завода **8-800-200-01-13** (звонок по РФ бесплатный) или написав по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина, 25, Елатомский приборный завод. Код заказа 96106.

О методах лечения и вопросах сохранения здоровья изложено в книге «Победа над болью».

admin@elamed.com www.elamed.com

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

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

Остеопороз

Тихая эпидемия хрупкости костей

У пожилых людей объем костной массы постепенно снижается. А причина заключается в нарушении костного обмена, при котором костная ткань разрушается гораздо быстрее, чем образуется новая. Так развивается остеопороз. Из-за этого заболевания наши кости становятся чрезвычайно хрупкими и могут сломаться даже при небольших нагрузках. Предположим, споткнулся человек на ровном месте, ударился рукой. Казалось бы, мелочь, а для больного с остеопорозом дело может закончиться переломом.

Какие факторы влияют на развитие этого заболевания и как его избежать? Об этом рассказывает главный ревматолог Нижнего Новгорода кандидат медицинских наук Нонна Николаевна НАДИРОВА.

КТО «ВИНОВНИКИ»?

Остеопороз никогда не появляется просто так, сам по себе. Обычно он возникает в результате каких-либо нарушений в работе организма.

Медики различают первичный и вторичный (на фоне некоторых заболеваний) остеопороз. **Первичный остеопороз** составляет 85% всех регистрируемых случаев. На возникновение этого типа заболевания влияют многие факторы.

Известно, что плотность костей находится в тесной взаимосвязи с количеством определенных гормонов в организме (в первую очередь половых). Поэтому женщины с наступлением климакса становятся более уязвимы к развитию и прогрессированию остеопороза. Количество гормонов эстрогенов, которые регулируют костный обмен, в этот период начинает снижаться. В результате кости становятся более хрупкими и ломкими.

Точно так же влияют на плотность костей и **перенесенные гинекологические операции** по удалению матки с придатками или яичников. В этом случае менопауза наступает гораздо раньше положенного времени. Таким женщинам необходима гормональная заместительная терапия — лечение женскими половыми гормонами. Ее назначает врач гинеколог-эндокринолог.

В пожилом возрасте развивается так называемый **старческий остеопороз**, когда патологические процессы, связанные с этим заболеванием, год от года прогрессируют.

Идиоматический остеопороз начинается по неизвестным причинам у зрелых людей, еще не достигших периода возрастных изменений. Подобные случаи (как и детский остеопороз) редки.

На возникновение **вторичного остеопороза** влияют **заболевания желудочно-кишечного тракта**, который отвечает за процессы всасывания кальция и поступления его в кровь.

Выведение кальция из организма происходит и **при эндокринных заболеваниях** под влиянием определенных гормонов.

Ревматические болезни также способствуют значительным потерям этого микроэлемента.

Очень важно следить за **состоянием почек**. Именно в почках происходит возврат в кровеносную систему кальция, который не выводится с мочой. При различных нарушениях функции почек, кальция удаляется гораздо больше, значит, его содержание в крови будет падать. Чтобы поддержать нужное количество кальция в кровеносной системе, организм берет его из костей.

Поэтому состояние наших внутренних органов влияет на развитие остеопороза.

КАК РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ

У человека максимальная плотность кости развивается к 29–30 годам, затем начинается обратный процесс. Но если плотность была невысокой в силу различных причин, то человек считается предрасположенным к остеопорозу.

На первых порах это заболевание никак себя не проявляет. Уменьшение костной массы не сопровождается болью, и первые проявления остеопороза обнаруживаются через **снижение роста** человека — укорачивается его грудная клетка. Характерный симптом

— иногда **начинает ныть спина** после длительного пребывания в одном положении или после ходьбы, физических нагрузок. Но если полежать на ровной поверхности, через некоторое время боль проходит.

Наиболее типичные проявления остеопороза — это **переломы**. Кстати, о переломах тел позвонков многие больные даже не догадываются, относя боль в спине на счет радикулита. Обнаружить сплюснутый позвонок можно только на рентгеновском снимке.

Самое опасное осложнение остеопороза — это **перелом шейки бедра** (особенно для пожилого человека).

Поэтому необходимо каждому из нас (особенно женщинам после 40 лет) провести **денситометрию** — определение минеральной плотности костной ткани. Если отклонение от стандартных норм будет выше, то в этом случае необходимо принимать препараты кальция.

Как известно, любую болезнь легче предупредить, чем лечить.

Хотя остеопороз — тяжелое заболевание, но сейчас возможна его ранняя диагностика, эффективная профилактика и лечение.

Наиболее объективный результат получают, измеряя минеральную плотность костной ткани на специальном аппарате — денситометре. В центральных клиниках крупных городов проводят рентгенологическую и ультразвуковую денситометрию.

Подобная процедура длится всего несколько секунд и позволяет уловить даже небольшие потери

костной массы, на ранних этапах установить диагноз и своевременно начать лечение.

Кстати, при рентгеновском исследовании на денситометре облучение

в десятки раз ниже, чем при обычной рентгенографии. А диагностика на ультразвуковом денситометре практически безвредна.

Евгения ПОЛЯКОВА.

Тест на остеопороз

Подвержены ли вы риску развития остеопороза?

◆ Вы испытываете дефицит кальция из-за особенностей в питании (мало молочных продуктов и т. д.).

◆ Вы избегали употребления молочных продуктов в детском или подростковом возрасте.

◆ Вы невысокого роста и хрупкого телосложения, кожа светлая.

◆ У ваших родителей были переломы тазобедренного сустава, позвоночника или запястья.

◆ У вас были переломы в результате незначительных ударов или падений.

◆ Вы ведете малоподвижный образ жизни.

◆ Вы курите.

◆ Вы употребляете много кофе (более двух чашек в день).

◆ Вы часто испытываете боли в спине, костях, суставах, особенно после физической нагрузки.

◆ Ваш рост за последнее время уменьшился более чем на 3 см.

◆ У вас прекращалась менструация на срок более одного года (исключение — беременность).

◆ Вы находитесь в менопаузе.

◆ Менопауза наступила у вас до 45 лет.

◆ У вас удалены яичники.

◆ Вы перенесли операцию на щитовидной железе.

◆ У вас было более 2 беременностей.

◆ Вы страдаете ревматическими, эндокринными заболеваниями.

◆ Вы длительно (более 3 месяцев) принимали лекарственные препараты — тиреоидные гормоны, антиконвульсанты, кортикостероиды.

Если хотя бы на одно из вышеперечисленных утверждений ваш ответ был положительным, значит, вы подвержены риску развития остеопороза.



ФИТОаптечка

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.

К сведению

О начале развития остеопороза могут говорить следующие симптомы.

- ◆ Походка утратила легкость и упругость, спина — прямоту и становится все более сутулой.
- ◆ После работы за компьютером или письменным столом побаливает между лопатками, ощущается скованность в плечах.
- ◆ После пробежки по магазинам ноют ноги, особенно голени.
- ◆ После работы в саду ломит поясницу.

Мумие: таинственные слезы скал

В 1970-х годах в Узбекистане в системе Академии наук была открыта лаборатория по изучению мумие, в которой я проработал много лет.

Меня очень интересовали лечебные свойства этого продукта, поэтому, бывая по роду своей деятельности в отдаленных горных поселениях, я общался с местными знахарями, выпытывал у них способы лечения мумие различных заболеваний. Таким образом за долгие годы работы у меня накопились знания по применению мумие в Средней Азии и Казахстане.

Целительные свойства мумие я не раз испытал на себе, этим средством лечились мои родные и знакомые.

Мумие помогает в борьбе с остеопорозом. При этом заболевании кости становятся пористыми и хрупкими, что увеличивает риск получить перелом при падении. С

возрастом остеопороз настигает многих, так как по ряду причин, в организме нарушается баланс макро- и микроэлементов. Из-за этого находящиеся в костях кальций, фосфор и другие минералы вымываются, а поступающие с пищей не компенсируют потерю. Сказывается и недостаток витамина D.

Мумие содержит большое количество макро- и микроэлементов, которые хорошо усваиваются организмом, поскольку находятся в удачном сочетании.

Для лечения остеопороза мумие растворяют в воде, чтобы оно сразу попадало в кишечник. Вначале растворяют содержимое 5-граммового пакетика в 25 ч. ложках воды. Полученный концентрат довольно хорошо хранится.

Для приготовления раствора 1 ч. ложку концентрата смешивают с 80 мл воды. В результате образуется лекарство с содержанием

0,2 г мумие. Эта доза рассчитана для лечения взрослого человека весом до 70 кг.

Выпивают полученный раствор за полчаса до еды. Пустой желудок находится в сокращенном состоянии, и такое количество раствора, принятого натощак, быстро проходит в кишечник. Через 5 минут после приема желательна прилечь на некоторое время.

В начале лечения рекомендуется принимать мумие в большем количестве для быстрого восполнения микроэлементов и для создания некоторого резерва их в организме.

Вот опыт лечения мумие из практики. Женщине среднего возраста, средней комплекции, с болями в костях и не имеющей сопутствующих заболеваний, поставлен диагноз: выраженный общий остеопороз I типа.

Для нее курс лечения был рассчитан на 3 месяца.

Первый месяц лекарство принимают без перерыва, из них первые 10 дней по 3 раза в день, последующие дни — по 2 раза.

Второй месяц чередуют: 5 дней — перерыв, 10 дней — прием, принимают мумие 2 раза в день.

Третий месяц пьют мумие 1 раз в день при таком же чередовании.

Во время лечения следует употреблять продукты с **большим содержанием кальция и фосфора**: молочные продукты (особенно твердые сорта сыра), морепродукты, фасоль, петрушку, лук, морковь, капусту, изюм, курагу.

Нужно исключить из питания шпинат, щавель, ревень, свеклу, так как они содержат в своем составе большое количество щавелевой кис-

лоты, которая препятствует усвоению кальция. По той же причине не принимают аптечные препараты тетрациклиновой группы.

Для восполнения витамина D нужно ввести в рацион продукты с богатым его содержанием: селедку, яичные желтки, сливки, печеньку.

Аптечный препарат витамина D можно принимать только после консультации с врачом. Дело в том, что аптечный витамин D может вызвать преждевременный атеросклероз с осложнениями на почки и печень.

Полезно гулять на свежем воздухе под лучами солнца. Активный отдых позволит насытить организм витамином D, но и даст нагрузку на кости, что приведет к их уплотнению, так как микроэлементы лучше усваиваются во время движения.

Схема лечения мумие индивидуальна, так как при этом учитывается рост, вес, возраст и наличие других заболеваний.

Так, например, при заболевании желудка процесс борьбы с остеопорозом затянется. В этом случае схема лечения должна быть другой. Разовая доза раствора мумие для больного весом до 80 кг — 0,3 г, до 90 кг — 0,4 г.

Для лечения пригодно только природное мумие в виде смолы черного цвета. Для приготовления лечебных растворов и пищи народная медицина рекомендует использовать воду, взятую из источников, русло или ложе которых сложено кремниевыми породами. Лечебную воду можно получить в домашних условиях, активируя ее кремнием.

Б. ХАЗГЕРИЕВ,
Ульяновская область.

Глава II

Сосуды просят о помощи

Геморрагический васкулит

Пятна на коже

Меня беспокоят пятна на коже. Врач сказал, что это геморрагический васкулит. Я лечилась травами, глиной, уриной, обливалась холодной водой, но пятна не сходят.

Что это за болезнь, как с ней бороться?

Н. КАРАТОВА,
Киров.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Геморрагический васкулит по-другому известен как болезнь Шенлейна — Геноха. При этом заболевании воспаляются небольшие сосуды всего организма (главным образом капилляры), а также страдают суставы, брюшная полость и почки.

Болезнь обычно возникает у детей и подростков, реже у взрослых после **перенесенной инфекции** (как правило, ангины или обострения хронического тонзиллита — воспаления небных миндалин). Способствуют недугу **простуды, прививки** (вакцины), переохлажде-

ние, введение различных сывороток и лекарств.

Возникновение васкулита связано с ослаблением иммунной системы организма. В крови больного образуются патологические иммунные комплексы, которые оседают на сосудистой стенке, повреждая ее.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Болезнь обычно начинается с целого ряда признаков: **изменений на коже, болей в суставах и в животе**. В легких случаях дело ограничивается сыпью и болью в суставах. Сыпь при этой болезни располагается симметрично с обеих сторон, например на обеих ногах или руках. Обычно она концентрируется вокруг крупных суставов (локтевых, коленных и т. д.). По виду сыпь состоит из множества небольших **красных узелков**.

Кроме того, у $\frac{2}{3}$ больных наблюдаются поражения суставов — **артриты**. Обычно страдают крупные суставы (коленные, голеностопные, локтевые), так же симметрично с обеих сторон. Сыпь почти всегда появляется там, где болит сустав. Некоторых больных суставы не беспокоят, но возникает чувство ломоты. Затем боли в суставах проходят.

В более тяжелых случаях появляются **боли в животе**. Некоторые больные ошибочно попадают к хирургу, так как порой боль напоминает аппендицит. Обычно болезненные ощущения концентрируются вокруг пупка, но могут возникать и в правой нижней части живота, и в правом подреберье. Болезнь нередко сопровождается кишечными коликами, во время которых появляются кровавая рвота и стул с прожилками крови.

В этих случаях нужно обязательно осмотреть кожу, и если есть высыпания, а также боли в суставах, необходимо немедленно обратиться врачу.

ЧЕМ ОПАСНО ЗАБОЛЕВАНИЕ?

В самых тяжелых случаях в процесс вовлекаются **почки**. При этом может быть **повышение артериального давления, изменение мочи**. Иногда моча становится «цвета мясных помоев». У большинства больных при правильном и своевременном лечении все эти проявления бесследно проходят. Но бывает и так, что болезнь переходит в хроническую форму и заканчивается **почечной недостаточностью**.

Очень редко при геморрагическом васкулите поражаются другие органы: нервная система, сердце, мышцы, легкие. Обычно их изменения не бывают сильными.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Лечение геморрагического васкулита нужно проводить только в больнице, так как в первое время болезни необходим строгий **постельный режим**.

Важно также соблюдать **диету**. Из питания исключаются аллергены: цитрусовые, шоколад, яйца, рыба, курица, сладости, мед, орехи, экзотические фрукты. Продукты желательного отваривать, но не жарить.

При поражении почек назначается такая же диета, как и при гломерулонефрите.

Из лекарств применяются **гепарин**, способствующий разжижению крови и восстановлению работы

капилляров, в тяжелых случаях — **гормоны**. Нередко рекомендуется принимать **противоаллергические** и **противовоспалительные препараты**.

Лечение антибиотиками при васкулите проводят осторожно, так как в ряде случаев они могут вызвать ухудшение основного процесса.

При эрозивно-язвенных проявлениях васкулита применяют **глюкокортикоидные мази** (лоринден С, лока-кортен, фторокорт, дермозолон и др.), **эпителиопластические препараты** (5%-ную метилурациловую,

борно-нафталановую, дерматологовую мази, солкосерил).

При длительно незаживающих язвах назначают **ангиотрофические средства** (ксантинола никотинат, пентоксифиллин, добезилат кальция), **сеансы гелиево-неонового низкоинтенсивного лазерного излучения**.

Некоторым больным с повторяющимися кожными высыпаниями в период между обострениями заболевания хорошо помогает **лечение в санатории** (на южном берегу Крыма, Северном Кавказе и т. д.).



ФИТОаптечка

Для лечения геморрагического васкулита народная медицина использует сельдерей. Лечение длится долго — минимум год.

◆ Сок из корня и листьев сельдерея употребляют 5 раз в день по 1 ст. ложке (через каждые 2 часа).

При подобном лечении улучшится пищеварение, уйдет гастрит с пониженной кислотностью (что обычно сопровождает заболевание).

◆ Также 2 раза в неделю на ночь на пораженные суставы и сосуды с помощью сока накладывают аппликации.

О. ЗАЦЕПИНА,
Алтайский край.

Как усилить кровоток?

Чтобы предупредить застой крови, больным васкулитом можно воспользоваться следующими советами.

◆ Помимо соблюдения диеты откажитесь от **злоупотребления алкоголем и курением**.

Так как это заболевание связано с поражением сосудов, **избегайте физических и психических перегрузок**.

◆ **Старайтесь долго не стоять и не ходить помногу**. Лучше больше лежать или хотя бы несколько раз в

течение дня отдыхать, положив ноги, например, на стул. Отток крови от ног облегчит ваше состояние.

◆ Обязательно делайте **лечебную гимнастику** и **массаж** хотя бы по 5–10 минут вечером. Полезны упражнения типа «велосипед», «березка», «ножницы». Заканчивайте занятия легким поглаживанием ног от ступней к коленям. Это предупредит застой крови и снимет такие неприятные симптомы васкулита, как зуд, жжение, боль в мышцах и суставах.

◆ В холодные дни **одевайтесь теплее**. Шерстяные колготки, рейтузы, кальсоны, теплые гольфы предупреждают спазм сосудов.

◆ Очень полезны **серные и радоновые ванны**. Пятна и сыпь на ногах можно смазывать троксевазиновой или бутадиеновой мазью.

Васкулит — заболевание серьезное, поэтому самолечением заниматься не следует. При неблагоприятном течении (например, открылись язвы) не отказывайтесь от госпитализации.

В стационаре вам назначат противовоспалительные препараты, средства, улучшающие кровоток и препятствующие избыточной вязкости крови.

Когда нормализуются лабораторные показатели, стихнут клинические проявления болезни, и вы будете переведены на амбулаторное лечение, в течение полугода ежемесячно консультируйтесь с дерматологом и другими специалистами.

Если вы будете серьезно относиться к лечению, болезнь отступит.

К сведению

Водные процедуры при геморрагическом васкулите не только не противопоказаны, как нередко считают пациенты, но, наоборот, очень полезны. Мыться можно так же часто, как и здоровым людям, только, конечно, не следует сильно тереть кожу мочалкой.

Купайтесь в море, реке, бассейне. Следите лишь за тем, чтобы вода была теплой — не ниже 22 градусов.

Плавание — это ваш вид спорта. Ничто так не снимает напряжения и не сглаживает застойные явления в сосудах.



ФИТОаптечка

При лечении болезни Рейно свежий сок лука смешайте с равным количеством меда. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды (можно и во время еды). Курс лечения — 3 недели.

Луково-медовое средство можно принимать 2 месяца, затем сделать перерыв на месяц и вновь принимать смесь.

Т. РОМАНОВСКИХ,
Ярославская область.

Аортоартериит

Болезнь Такаясу сужает сосуды

Аортоартериит — системное заболевание сосудов, при котором развивается воспаление аорты и ее крупных ветвей (неспецифический аортоартериит).

Впервые заболевание было описано японским офтальмологом Такаясу. **Офтальмологические расстройства** при аортоартериите отмечают у 60% больных. Это проявляется сужением полей зрения, быстрой утомляемостью глаз, постепенным снижением остроты зрения, диплопией (двоением видимых предметов). Иногда возникает внезапная потеря зрения на один глаз в результате сужения (острой окклюзии) центральной артерии сетчатки с последующей атрофией диска зрительного нерва. Исследование сосудов глазного дна выявляет аневризмы сосудов сетчатки, кровоизлияния, редко — отслойку сетчатки.

Аортоартериит не зря называют болезнью отсутствия пульса — недуг ведет к **сужению просвета сосудов** или их **полной закупорке, резкому ослаблению или отсутствию пульса на обеих руках**, а порой и на сонных или височных артериях.

При поражении сонных артерий **нарушается мозговое кровообращение**: появляются головные боли, головокружение, шум в ушах, обморочные состояния, эпилептиформ-

ные приступы, переходящие гемипарезы (ослабления мышечного тонуса в одной половине тела), снижается память. Недуг нарушает функции страдающих от ишемии (недостатка кровоснабжения) органов.

Аортоартериит часто сопровождается **артериальной гипертензией**, при этом может отмечаться разница в величине артериального давления на обеих руках.

Больные жалуются на утомляемость, повышенную ночную потливость, температуру, слабость и усиливающиеся при физической нагрузке боли в руках.

Иногда аортоартериит вызывает **трофические нарушения на коже шеи, лица, головы, слизистой оболочки носоглотки**. Нередко отмечаются симптомы, связанные с развитием коллатерального (вспомогательного) кровообращения: расширение поверхностных вен на груди, узурация ребер (процесс образования щели, отверстия в кости, через которое выделяются продукты гнояного расплавления кости), усиленная пульсация артерий, сосудистые шумы различной локализации.

Аортоартериит медленно прогрессирует, сопровождается периодами обострений и ремиссий.

Течение заболевания зависит от того, какие сосуды наиболее пораже-

ны. При стенозе почечных артерий развивается почечная гипертония, при стенозе коронарных сосудов страдает сердце, недостаточность мозгового кровообращения приводит к инсульту.

ЛЕЧЕНИЕ АОРТОАРТЕРИИТА

При аортоартериите обычно принимают преднизолон, и если ремиссии не удастся достигнуть, подключают метотрексат. В случае неэффективности сочетанной терапии преднизолоном и метотрексатом используют циклофосфамид.

Антигипертензивное лечение обязательно назначают больным с реноваскулярной артериальной гипертонией, чтобы избежать осложнений при неспецифическом аортоартериите. Необходимо помнить, что при сочетании этой патологии со стенозом почечных артерий ингибиторы АПФ противопоказаны.

Реноваскулярная (вазоренальная) гипертония — постоянное повышение артериального давления из-за нарушения доставки артериальной крови к одной или обоим почкам. Такое состояние опасно развитием ишемической нефропатией (заболеванием почек) и нефросклероза (разрастанием в почках

соединительной ткани, что ведет к их уплотнению, структурной перестройке, деформации, сморщиванию).

Больных аортоартериитом также направляют на операции, которые выполняют только после прерывания активного воспалительного процесса.

Проводят **эндартерэктомию** — хирургическое иссечение, удаляя внутреннюю часть стенки артерии вместе с находящимся в артерии сгустком крови (тромбом). В результате восстанавливается нормальный просвет артерии, что дает возможность потоку крови доходить до тканей. Операция проводится чаще всего для устранения закупорки сонной артерии или артерий ног.

Чрескожная коронарная ангиопластика восстанавливает приток крови к сердцу посредством раскрытия суженных артерий, которые могут стать причиной сердечной недостаточности.

Чрескожную ангиопластику назначают при единичных стенотических изменениях почечных сосудов, но при множественных стенозах (сужениях) она не эффективна.

В лечении васкулита применяют также обходное шунтирование с использованием синтетических сосудистых протезов.

Диагностика

Развитие болезни Такаясу, или аортоартериита, определяют по следующим факторам.

- ◆ Начало заболевания до 40 лет.
- ◆ Слабость и дискомфорт в мышцах рук и ног при движении.
- ◆ Снижение пульсации на одной или обеих руках.
- ◆ Разница артериального давления более 10 мм рт. ст. на обеих руках.

- ◆ Наличие шума над обеими подключичными артериями или брюшной аортой.
- ◆ Сужение просвета или окклюзия (закупорка) аорты, ее крупных ветвей в проксимальных (приближенных к телу) отделах рук и ног, не связанное с атеросклерозом, фибромускулярной дисплазией (дистрофически-склеротическим процессом, чаще всего поражающим почечные артерии) и др.



ФИТОАптечка

Хочу поддержать страдающих аортоартериитом и дать им несколько, надеюсь, нужных советов.

Лечитесь с помощью таких кровоочистительных растений, как лопух (листья и корни), иван-да-марья, череда, хвощ, кукурузные рыльца. Настаивайте эти травы из расчета 1 ст. ложка смеси на стакан кипятка.

Принимайте ежедневно по 1/2 стакана средства 3 раза в день.

Травяной настой подходит также и для ножных ванночек. Перед процедурами и после них обязательно массируйте ноги.

Восстановлению деятельности сосудов и капилляров также способствуют пешие прогулки, умеренное закаливание, гидромассаж. Придерживайтесь рационального питания.

**Н. ГОЛУБЕВА,
Нижний Новгород.**

Болезнь Рейно

Опасный холод спазма

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

**Н. КОЛОСОВА,
г. Волхов Ленинградской области.**

В медицине выделяют болезнь Рейно и синдром Рейно.

Синдром Рейно обычно встречается на фоне коллагеновых за-

болеваний, в частности при склеродермии. Нарушение кровообращения при синдроме Рейно опасно развитием некроза (омертвения)

тканей верхних конечностей. Может возникать даже гангрена.

Синдром Рейно, как правило, появляется на фоне патологии соединительной ткани и указывает на начальную форму системной склеродермии. Синдром может развиваться также при лечении некоторыми лекарственными препаратами, например алкалоидами спорыньи, противоопухолевыми препаратами. В таких случаях после отмены медикаментов неблагоприятные симптомы обычно проходят.

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

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

Диагностика синдрома Рейно основывается на общепринятых и специальных методах исследования. К ним относятся:

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

В симптомах синдрома Рейно можно проследить три фазы:

- ◆ побледнение и похолодание пальцев рук, сопровождающиеся болями в них;

- ◆ присоединение выраженной синюшности и усиление болей;

- ◆ появление ярко-красной окраски кожи и постепенное снижение болей.

Длится приступ обычно несколько минут. Данные расстройства можно наблюдать и в стопах, на коже носа и ушей.

Лечение. Всем больным с синдромом Рейно рекомендуется не переохлаждаться, отказаться от курения, избегать контактов с химическими и другими факторами, провоцирующими сосудистый спазм. Иногда достаточно изменить условия труда (исключить вибрацию и др.) или сменить место жительства (на более теплый климат), чтобы проявления синдрома Рейно исчезли.

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

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

Особое место в лечении сосудистых поражений занимают ингибиторы, в частности каптоприл, а также препараты, улучшающие свойства крови, снижающие ее вязкость.

Лекарственную терапию синдрома Рейно врачи сочетают с применением рефлексотерапии, психотерапии, физиотерапии.

Болезнь Рейно относится к группе трофических нарушений

мелких сосудов. Начинается она с внезапного сосудистого спазма в периферийных частях тела, чаще всего в кистях рук.

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

В результате частого сосудистого спазма на выступающих частях тела нарушается питание тканей. Это приводит к частым воспалительным осложнениям кожи, легко возникают и медленно заживают травмы и по-

резы. В тяжелых случаях возможно даже отмирание и отторжение концевых фаланг пальцев с развитием грубой деформации кистей рук.

Во время лечения болезни Рейно нужно избегать сильного холода, влажности, эмоциональных перегрузок. Врачи назначают препараты, улучшающие периферийное кровообращение и препятствующие сосудистому спазму.

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

При лечении болезни Рейно важно, чтобы организм не испытывал недостатка в витаминах С и РР. Витамин С много в цитрусовых, шиповнике, черной смородине.

Витамин РР организм получает из гречневой крупы, молока, трески, кальмаров, мяса кролика и дрожжей.

Как улучшить кровообращение

Основной задачей всех методов профилактики синдрома Рейно является **поддержание нормального кровообращения в пальцах рук и ног**. Приток достаточного количества крови позволит им оставаться теплыми и розовыми.

Старайтесь **не переохлаждаться** и **не нервничать**. Это поможет избежать спазма кровеносных сосудов. Если пальцы рук замерзли, сразу же поиграйте в «ветряную мельницу». Это упражнение поможет согреть

руки и не допустить приступа. Вращайте руками в направлении вниз — назад — вверх — вперед с частотой 80 вращений в минуту. Центробежная сила вместе с силой тяжести усиливает приток крови к пальцам рук.

Чтобы восстановить нормальное кровообращение, надо **отказаться от курения**, так как оно вызывает сужение артерий. Именно у курильщиков развивается повышенная чувствительность к холоду, отчего немеют руки и ноги.

Не следует пить много кофе, поскольку кофеин также способствует сжатию кровеносных сосудов.

Прекрасно снимает спазмы сосудов **рыбий жир**. Ежедневный прием рыбьего жира в капсулах в течение 2–3 месяцев избавляет от онемения рук и ног.

Синдром Рейно доставляет большие неудобства. Однако небольшая тренировка значительно ослабляет приступы. Суть ее заключается в том, чтобы приучить руки согреваться при низкой температуре.

Возьмите два таза и наполните их водой: один — прохладной, другой — теплой. Погрузите в теплый тазик обе руки на 5 минут, потом во второй тазик также на 5 минут, затем снова в первый. Повторяйте эту процедуру через день (по 3 раза в день) в течение месяца.

Другой метод, который может быть полезен в данном случае, это **самовнушение**, включающее механизмы регуляции организма. Вы должны приучить себя думать, что пальцы всегда остаются теплыми.

Симптомы болезни Рейно могут проявляться и при эмоциональном стрессе. И здесь самовнушение сыграет положительную роль, помогая расслабить мышцы, направить к пальцам рук и ног дополнительное количество крови, предотвратить спазмы сосудов и тем самым избежать приступа.

Кстати: расстройство кровообращения можно увидеть по изменению состояния ногтей. Они утолщаются, становятся ломкими, хрупкими. То же касается и кожи — она становится тонкой и сухой.

Владимир ПОСПЕЛОВ, врач.

Хвоя-помощница

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

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

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

ложек меда, 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника и 3 ст. ложки луковой шелухи. Перемешайте, залейте смесь 1 л воды и, прокипятив 10 минут, перелейте отвар в термос. Настаивайте в течение ночи. Утром процедите и принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день.

Этот рецепт противопоказан людям с заболеваниями желудка и поджелудочной железы. А еще при болезни Рейно нужно немедленно бросить сигареты, потому что никотин сужает сосуды и держит их в напряжении.

А. ФЕОКТИСТОВА,
Курская область.

Глава III

Болезни соединительной ткани

Системная красная волчанка

Если «бабочка» села на лицо...

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

Волчанка — хроническое заболевание соединительной ткани и сосудов, развивающееся из-за сбоя в иммунной системе, в основе которого лежит **хроническое аутоиммунное воспаление**. На развитие болезни влияют многие причины, но главными из них считаются условия окружающей среды и генетические, а

также половые гормональные факторы. Во время развития заболевания отмечаются гиперактивность и нарушение функции лимфоцитов, образование специфических антител.

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

Поражения легких могут быть связаны с основным заболеванием, которое протекает в форме волчаночной пневмонии с кашлем, одыш-

кой, влажными хрипами в нижних отделах легких.

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

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

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

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

Общие симптомы красной волчанки: утомляемость, лихорадка, недомогание, снижение массы тела. Проявлениями красной волчанки могут быть также артрит, миозит, язвы в полости рта, васкулит, алопеция (облысение), анемия, тромбоцитопения, судороги, психоз, плеврит, миокардит, нефрит, тромбоз и другие.

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

Лечение направлено на подавление воспалительного процесса. Больные нуждаются в непрерывной многолетней комплексной терапии.

Лучшие результаты с развитием стойкой ремиссии достигаются при своевременной помощи. Важен подбор препаратов с учетом индивидуальной эффективности и переносимости больным. Врач прописывает салицилаты (особенно аспирин, покрытый оболочкой, растворимой в кишечнике), ибупрофен, глюкокортикоиды, цитостатические лекарства, преднизолон. В лечении также используется плазмаферез.

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

Пациентов направляют в местные санатории (кардиологические, ревматологические). Но больным системной красной волчанкой следует знать, что ультрафиолетовое облучение, инсоляция и гидротерапия могут вызвать обострение болезни.

Методы **экстракорпоральной гемокоррекции (ЭГ)** достаточно эффективны в лечении красной волчанки. Они позволяют удалить патологические субстанции из кровотока, сохранив при этом все полезные компоненты крови. Во время лечения методом ЭГ проводятся фильтрация плазмы, иммуносорбция, лейкоцитаферез. Очищенная кровь резко снижает активность аутоиммунных атак, нормализует работу всех органов и систем. Применение ЭГ дает возможность усилить эффективность медикаментозной терапии.

В лечении системной красной волчанки неоценимую помощь окажет и фитотерапия.

Маточное (пчелиное) молочко в смеси с медом используют наружно.

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

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

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

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

Траву чистотела большого в виде порошка для мази используют для втираний на места, пораженные волчанкой (туберкулезом кожи), псориазом и раком кожи. Для наружного применения при этих заболеваниях пользуются также свежим соком из этого растения.

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

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

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

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

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

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

Полезный совет

От волчанки. Семена лопуха поджаривают как семечки на сковороде, затем тщательно растирают в муку. Добавляют свежие сливки, все хорошо размешивают и смазывают проблемные места.

Г. ЛАЛИНА, Ростовская область.

Вылечить трудно, но можно

Хочу предложить народные методы лечения системной красной волчанки.

◆ Возьмите 20 г листьев крапивы, 20 г корня солодки, 10 г травы тысячелистника, 10 г травы фиалки трехцветной, 10 г хвоща полевого, 10 г травы чистотела.

2 ст. ложки измельченной смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в течение часа, процедите. Пейте по ½ стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

◆ Смешайте 100 г травы татарника колючего, 100 г листьев крапивы, 100 г корней лопуха, 100 г корней пиона, 100 г корней кровохлебки,

75 г цветков календулы, 75 г травы чистотела.

3 ст. ложки сбора положите в эмалированную кастрюлю и залейте тремя стаканами воды. Поставьте на медленный огонь и кипятите под крышкой полчаса. Снимите с огня, настаивайте в течение получаса, процедите.

Разделите отвар на 4 порции и принимайте за полчаса до еды в течение месяца. Эти сборы значительно улучшают состояние больных системной красной волчанкой.

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

Софора поможет

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

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

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

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

К этому сбору необходимо приготовить настойку из софоры.

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

Добавлять по 1 ст. ложке настойки в готовый отвар.

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



Разгар дачного сезона БОЛИ В МЫШЦАХ, СУСТАВАХ, ПОЗВОНОЧНИКЕ

Боли в суставах, мышцах, спине, затруднение и ограничение движения ухудшают качество жизни большинству взрослого населения планеты (до 70%). Ограничение движений у лиц старшего возраста, вызванное поражениями опорно-двигательного аппарата, ухудшает течение заболеваний сердечно-сосудистой системы и уменьшает продолжительность жизни на 10-15 лет.

Несмотря на большой ассортимент лекарств, во многих случаях применяемые средства не оказывают должного эффекта. Причина тому — многообразие факторов патогенеза патологического процесса и разная направленность действия лекарственных средств.

Изучение действия крема «ЦИТРАЛГИН» (производство «ИНФАРМА») начато в 1985 году на базе Российского государственного медицинского университета. По механизму действия «ЦИТРАЛГИН» представляет собой новый подход к воздействию на воспалительные и обменно-дистрофические заболевания опорно-двигательного аппарата. «ЦИТРАЛГИН» обладает выраженной противовоспалительной, обезболивающей активностью, уменьшает отек сустава, утреннюю скованность, увеличивает объем активных и пассивных движений в пораженных суставах. «ЦИТРАЛГИН» подавляет перекисное окисление липидов — один из важных факторов воспалительного процесса.

Обезболивающий эффект начинает проявляться через 10-20 минут от момента нанесения мази и остается максимальным на протяжении 2-3 часов. Улучшалась функциональная способность суставов, что повышало качество жизни больных. Использование крема «ЦИТРАЛГИН» позволило уменьшить дозу нестероидных противовоспалительных препаратов более чем у половины больных, а у 23% больных — полностью отказаться от приема нестероидных противовоспалительных препаратов.

Изучение свойств «ЦИТРАЛГИНА» показало, что наиболее выраженный обезболивающий и противоревматический эффект крема можно отметить при хронических, «трудно поддающихся» заболеваниях суставов (артроз, артрит), позвоночника (остеохондроз, радикулит), травмах, срастающихся переломах, когда прием нестероидных противовоспалительных средств перестает приносить облегчение.



Усилить эффект от применения крема «ЦИТРАЛГИН» помогут несколько простых рекомендаций по «уходу» за суставами:

1. При появлении болей в суставах мы рекомендуем больному обратиться к врачу. Простое обследование в большинстве случаев позволит поставить правильный диагноз и назначить самые эффективные средства.
2. Проведите консилиум с 1-2 независимыми специалистами. Если их мнения совпадают, приступайте к лечению.
3. Рекомендуется избегать переохлаждений и простудных заболеваний. Они могут быть причиной обострений болезней суставов. Устраните хронические очаги инфекции (большое горло, пародонтоз, холецистит и др.).
4. Держите суставы в тепле. В холодное время можно использовать шерстяной наколенник или налокотник.
5. Следует избегать нагрузок на суставы. Ограничьте вес сумок, ходьбу на большие расстояния. Воспользуйтесь палочкой для разгрузки сустава.
6. Следует бороться с избыточным весом.
7. Хронические заболевания суставов, как правило, связаны с нарушением обменных процессов в организме (отложение солей), особенно в сочетании с избыточным весом. Поэтому необходимо ограничивать животный жир, жирные сорта мяса, бульоны, копченые, острые, маринованные продукты, сахар, сладости, соль (до 5 граммов в сутки), молочные продукты, углеводы.
8. Перед началом движения проведите разминку для суставов: помассируйте мышцы, сгибайте и разгибайте сустав без нагрузки в течение 5 минут.
9. При необходимости длительной ходьбы используйте наколенник.
10. Используйте обувь с невысоким каблучком, достаточно свободную, с толстой, мягкой подошвой.

«БИШОФИТ-ГЕЛЬ» — улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его обезболивающий и противовоспалительный эффект.

К.м.н. ПАНЧЕНКО А.В.

В аптеках города: Москва: (495) 258-75-74, 627-05-61, 995-99-51, С.-Петербург: (812) 380-90-66, 301-09-29, 450-04-50, 703-45-30, 603-00-00, Казань: (843) 273-70-00, 254-54-54, 5544731, Воронеж: (4732) 52-63-83, 428-428, 72-76-76, Н. Новгород: (831) 277-68-87, 278-44-44, 434-02-37, 246-37-15, Тольятти: (8482) 726805, 380038, Тула: (4872) 47-68-00, Рязань: (4912) 98-69-98, Ростов-на-Дону: (863) 263-20-07, 263-36-00, 280-03-66, Курган: (3522) 46-62-34, 57-49-29, Воронеж: (4732) 52-63-83, 428-428, Набережные Челны: (8552) 39-66-62, Краснодар: (861) 227-11-11, 231-90-06, 255-21-49, 257-05-70, Екатеринбург: (343) 204-80-80, 365-90-36, 330-53-96, 372-06-61, 345-69-65.

СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: (495) 729-49-55.

ЗАКАЗ ПОЧТОВОЙ ДОСТАВКИ: (495) 926-55-46. WWW.INPHARMA2000.RU

Склеродермия

Кожа сигналил SOS

Пожалуйста, расскажите о склеродермии. В чем причины болезни, какие основные симптомы и каково лечение? Можно ли с помощью фитотерапии облегчить самочувствие?

Л. ЗАРОКОВА,
Архангельская область.

Склеродермия — это заболевание соединительной ткани. Оно может быть локализованным или медленно распространяться по всему организму человека. Чаще всего склеродермия поражает отдельные участки кожи.

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

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

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

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

Женщины болеют склеродермией в 3 раза чаще мужчин.

Симптомы склеродермии. Прогрессирующая склеродермия развивается вначале на верхних конечностях, пальцах рук (склеродактилия), реже на лице. В руках ощущается покалывание, и такое явление может продолжаться в течение нескольких лет. В дальнейшем пальцы истончаются, кожа начинает плотно прилегать к костям, как бы спаиваться с ними. Пальцы кажутся сухими, с трудом сгибаются. Кожа приобретает бурый или серый цвет. Процесс может постепенно распространяться на всю поверхность тела.

При прогрессировании заболевания ногти истончаются, иногда сходят. Больные скованны в движениях, передвигаются медленно, небольшими шагами, характерно

опустив голову и сутулясь. Лицо при склеродермии кажется окаменевшим, со складками вокруг рта, мимика отсутствует, поскольку нет движения кожи лица. Плохая подвижность кожи шеи и грудной клетки мешает речи, жеванию и иногда дыханию. Склеротические изменения могут затронуть подкожную клетчатку, мышцы, сухожилия.

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

Стадия отека встречается достаточно редко. Кожа при отеке может иметь цвет от нормального до ярко-красного, красного с синюшным оттенком, на вид она гладкая, блестящая и напряженная. Стадия отека нередко быстро переходит в стадию уплотнения или длится несколько недель.

Стадия уплотнения отличается тем, что кожа становится плотной и холодной на ощупь, с трудом берется в складку, не сдвигается с подлежащих тканей. Пораженные участки приобретают грязно-серый или восково-желтый цвет с окружающим их характерным голубоватым венчиком, а на самом очаге поражения появляются бурые пятна.

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

Лечение. При очаговой склеродермии назначают бальнеотерапию — сульфидные ванны, серный

душ-массаж, хлоридные натриевые ванны, пелоидотерапию (грязелечение в виде аппликаций или электрофореза).

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

Большим системной склеродермией с преимущественно кожными поражениями назначают радоновые, сульфидные ванны. При системной склеродермии с умеренной активностью процесса рекомендуется массаж, общая индуктотермия (она противопоказана при выраженной активности процесса).

Больные должны соблюдать определенный режим труда и отдыха, находясь под постоянным диспансерным наблюдением.

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

Сбор:

— лист подорожника, лопух большой, трава тысячелистника (1:1:1);

— трава зверобоя продырявленного, донник лекарственный, цветки ромашки аптечной, календула (в соотношении в два раза меньше, то есть 0,5:0,5:0,5:0,5);

— лист и ветки малины, трава герани луговой, полынь обыкновенная, марьянник дубравный, золотая розга, буквица лекарственная, листья и корень одуванчика лекарственного, соцветия и лист кипрея (иван-чая) надо взять в соотношении в 4 раза

меньшем, чем первый набор трав.

1 ст. ложку перемешанных лекарственных трав заварить 0,5 л кипятка. Процедить и гущу травы заварить повторно. Пить по 0,5 стакана 4 раза в сутки.

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

Природные лекари

Можно ли склеродермию вылечить лекарственными травами? Дайте, пожалуйста, рецепты настоев и отваров.

Е. ЩУКИНА,
г. Алапаевск Свердловской области.

Фитотерапия склеродермии может стать важным подспорьем в преодолении недуга.

Лекарственные растения применяются в виде водных отваров из расчета 1 ст. ложка измельченного сырья на стакан воды. 15 минут держат на водяной бане, настаивают 30 минут, процеживают и доливают водой до исходного объема. Принимают отвары по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Так, замечен положительный эффект после лечения отварами **корней одуванчика лекарственного и пупавки высокой**. Когда поражены суставы, нужно добавлять в сбор **лабазник вязолистный, подмаренник настоящий, лопух большой, иву козью, крапиву двудомную, малиновый лист, смородиновый лист** и другие растения. Особенно полезно использовать травы, обладающие легким кардиотоническим свойством, например, **рододендрон даурский** и **багульник болотный**. Багульник бу-

дет эффективен в сочетании с **хвощом или спорышем** при легочной патологии, развившейся в результате системной склеродермии.

Проблемы почек при склеродермии достаточно сложны, поэтому использование трав будет иметь вспомогательный характер. Мочегонным эффектом обладают **хвощ, спорыш, толокнянка обыкновенная, брусничный лист, вереск обыкновенный, лист березы, корень пырея**.

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

Родиолу четырехчастную (красную щетку), как и другие травы-адаптогены, при лечении склеродермии применяют в виде спиртовой настойки корней с корневищем. Дозирование капельное из расчета 1 капля на 2 кг веса больного или 1 капля на год жизни для детей до 14 лет. Принимать настойку нужно

3 раза в течение дня. Курс — 1,5–3 месяца.

Все настои и настойки лекарственных растений нужно принимать в период затухания (а не обострения) болезни. Профилактические курсы продолжительностью по 1,5 месяца желательно проводить каждую весну и осень.

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

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

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

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

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

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

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

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

Нередко обострение болезни бывает связано с психоэмоциональным напряжением. В такие периоды полезен прием растений с успокаивающим действием: **корень синюхи голубой, шлемник байкальский, патриния средняя, мята полевая, мелисса лекарственная, пион уклоняющийся.**

Полезный совет

◆ Если ноги устают, то в качестве растирки применяют касторовое масло (продается в аптеке). Касторовое масло втирают в проблемные места, затем надевают хлопчатобумажную одежду.

После такой обработки наутро кожа становится мягкой, а болевые ощущения исчезают.

◆ При болях в суставах помогают цветки картофеля, настоянные на тройном одеколоне или водке.

Настойка: цветки картофеля утрамбовывают в банке, заливают водкой, закрывают крышкой и убирают в прохладное место на 20–25 дней.

М. ИВАСХОВА, г. Красновишерск Пермского края.

Болезнь Шегрена

Когда железы отказываются работать...

Болезнь Шегрена — системное аутоиммунное заболевание, относящееся к диффузным болезням соединительной ткани, при котором поражаются многие **секретирующие железы**, главным образом **слюнные и слезные**.

Выделяют также **синдром Шегрена** (поражение слезных желез с развитием сухого кератоконъюнктивита и слюнных желез по типу паротита), сопутствующий ревматоидному артриту, диффузным болезням соединительной ткани, гепатобилиарным (болезни печени и желудочно-кишечного тракта) заболеваниями и другим аутоиммунным болезням.

Предполагается, что болезнь Шегрена может быть вызвана вирусной инфекцией у людей, имеющих наследственную предрасположенность к недугу. Специалисты считают, что инфекция дает толчок к реакции иммунной системы, направленной против собственных желез.

Страдают железы, вырабатывающие слезы, слюну, пищеварительные соки, слизь для увлажнения дыхательных путей и половых органов. Такой иммунный ответ бывает не только самостоятельным заболеванием, но и проявлением других

ревматических болезней, например ревматоидного артрита.

Многих пациентов беспокоят боли в суставах. Реже возникают воспаление и ограничение подвижности, однако разрушение хряща и кости не происходит.

Симптомы. Постоянным признаком поражения слезных желез является **снижение секреции слезной жидкости**. Больные жалуются на ощущения жжения, «царапины» и «песка» в глазах. Нередко отмечают зуд век, покраснение, скопление в углах вязкого белого вещества.

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

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

Сухость носоглотки с образованием сухих корок в носу, в просвете слуховых труб может приводить к временной глухоте и развитию отита. Потоотделение снижено. Сухость в

горле, першение и царапание, сухой кашель и одышка — частые жалобы при болезни Шегрена.

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

Диагностика. Выявляются ревматоидный и антинуклеарный факторы, увеличение СОЭ и количество гамма-глобулинов, уменьшение числа лейкоцитов. Присутствие антинуклеарных антител (направленных против ядер клетки) — признак патологии соединительной ткани. Выраженность этих факторов позволяет судить об активности заболевания.

При болезни Шегрена наблюдается снижение количества слез. Это подтверждает тест Ширмера: небольшой кусочек фильтровальной бумаги помещают под нижнее веко и через некоторое время измеряют длину намокшего участка.

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

Лечение. Если болезнь Шегрена развивается у больного ревматоидным артритом или системной красной волчанкой, то прежде всего лечат основное заболевание.

Терапия проводится кортикостероидами и цитостатическими иммунодепрессантами (хлорбутином, циклофосфамидом). При умеренной активности болезни обычно назначаются небольшие дозы преднизолона в сочетании с плаквенилом. Если активность высока, то к преднизолону добавляют иммунодепрессанты (чаще хлорбутин). В более тяжелых случаях применяется внутривенное введение больших доз кортикостероидов (метипреда или солюмедрола).

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

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

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

Болезнь Шегрена практически всегда протекает с поражением желудочно-кишечного тракта. Поэтому

му пища должна быть механически и химически щадящей, физиологически полноценной (суточное содержание белка — 100 г, жира — 90 г, углеводов 400 г, достаточное количество витаминов). Принимать ее следует 5–6 раз в день.

Для того чтобы восполнить недостаток собственного желудочного сока, некоторым больным приходится принимать натуральный желудочный сок, ферменты.

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

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

Для профилактики вторичной инфекции используют растворы

фурацилина, левомицетина, ципрофлоксацина.

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

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

К сведению

Для того чтобы замедлить поражение полости рта при болезни Шегрена, вместо сахара используйте сахарозаменители. Не забывайте о регулярной чистке зубов и профилактических визитах к стоматологу.

Глаза можно защитить с помощью искусственных слез и солнцезащитных очков. При сухости кожи можно использовать специальные лосьоны, а дома — увлажнители воздуха. По возможности нужно избегать кондиционеров и обогревателей.

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

Полезный совет

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

Глава IV

Ревматизм и его осложнения

Враг, который лижет суставы и кусает сердце

Очень часто человек, жалующийся на боли в суставах, уверен, что страдает ревматизмом. На самом деле это не всегда так. Действительно, ревматизм дает осложнение на суставы, но основная проблема болезни — образование порока сердца. Почему возникает этот недуг, можно ли с ним справиться?

За консультацией мы обратились к главному ревматологу Нижегородской области Татьяне Владимировне ПЛАКСИНОЙ.

— Чем отличается суставной ревматизм от различных артритов?

— Главное отличие ревматизма в том, что эта болезнь кратковременна, она достаточно быстро проходит по-

сле начатого лечения и, как правило, не приводит к деформации суставов. Другие артриты — это хронические состояния.

— Долгое время причиной ревматизма считали сырьость,

переохлаждение. Сейчас говорят, что это инфекционная болезнь...

— Сырой климат, переохлаждение — это не причины ревматизма, а его провоцирующие факторы. А причина кроется в заражении бета-гемолитическим стрептококком, который передается воздушно-капельным путем и вызывает самые разнообразные болезни: ангину, тонзиллит, скарлатину, пневмонию и т. д. И часто после этих заболеваний (как осложнение) возникает острая ревматическая лихорадка либо ревматическая хроническая болезнь сердца.

Поэтому заболеть ревматизмом может практически любой человек. Но особенно подвержены этому недугу те, кто имеет некую генетическую предрасположенность, то есть плохую наследственность (в роду уже встречались больные ревматизмом).

— По каким признакам можно определить начало болезни?

— Если у человека после перенесенной вирусной инфекции (ангины, фарингита и т. д.) возникают боли в суставах, в сердце, сохраняется повышенная температура, слабость, потливость, то нужно непременно обратиться к врачу. Поставить диагноз болезни может только врач-ревматолог. Чтобы не ошибиться, он должен провести комплексное обследование пациента.

— Грозное осложнение перенесенной острой ревматической лихорадки — формирование порока сердца. Можно ли остановить этот патологический процесс?

— Если вовремя начать лечение, то осложнений можно избежать. Но если пациент обращается к врачу уже в стадии образования порока сердца,

то предотвратить развитие болезни невозможно. Врач будет наблюдать этого больного годами либо направит к кардиохирургам на операцию.

Одновременно с поражением сердца страдают и кровеносные сосуды, почки, кожа, нервная система, суставы... Сбой в иммунной системе оказывает свое негативное влияние практически на весь организм.

— Какие современные методы лечения способны ликвидировать болезнь?

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

Если правильно и вовремя начать лечение, то можно быстро добиться хорошего результата, предотвратив возможные осложнения. Но, к сожалению, пациенты часто упускают время, предпочитая лечиться самостоятельно, и обращаются к врачам слишком поздно (сердце бывает уже поражено).

— С какими ошибками больных нам приходится сталкиваться?

— Очень часто люди пытаются лечиться аспирином, парацетамолом, местными средствами (медом, прогреванием суставов), тем самым затягивая выздоровление. А в это время порок сердца уже начинает формироваться. Поэтому так важны ранняя диагностика болезни и своевременно принятые меры.

А бывает, что больной, получая лечение, быстро восстанавливает свою работоспособность и прерывает назначенный курс. Таким образом, выздоровление снова затягивается. Курс антибактериальной терапии должен длиться не менее 10 дней.

— Если человек перенес ревматическую лихорадку, может ли он снова ею заболеть?

— Конечно, может. Поэтому после перенесенной ревматической лихорадки пациенты должны находиться на диспансерном наблюдении.

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

И конечно, необходимо избегать любых переохлаждений, простудных заболеваний, а также желательного справиться с хроническими очагами инфекций: гайморитами, отитами, тонзиллитами и т.д.

Евгения ПОЛЯКОВА.

Крапивное масло

При ревматизме возьмите веник майской крапивы, мелко искрошите его руками, заберите в темную бутылку и залейте лампадным маслом. Держите 3 дня в тепле, а потом еще 3 недели настаивайте в темном месте.

Крапивным маслом натирают больные суставы, после чего укутывают. Улучшение наступает после нескольких процедур.

**Т. ГОЛУБЕВА,
Кострома.**

Комплекс упражнений при ревматизме

Упражнения выполняют сидя на стуле.

1. Согнуть руки в локтевых суставах — вдох, кисти приведены к плечам. При удлиненном выдохе круговые движения в плечевых суставах. Для соблюдения рекомендуемого соотношения вдоха и выдоха можно ориентироваться на счет: 1–2 — вдох, 3–4–5 — выдох.

2. Руки на поясе. Отвести правую руку в сторону с поворотом туловища — вдох; исходное положение — выдох. То же в другую сторону.

3. Сгибание и разгибание стоп при произвольном дыхании.

4. Ноги вместе. Развести руки в стороны на уровне плеч — вдох; согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди руками — выдох.

5. Упражнение на нижнегрудное дыхание. Кисти рук обхватывают нижнебоковые отделы грудной клетки (пальцы вперед). Во время вдоха нижнебоковые отделы грудной клетки расширяются в стороны, во время выдоха, когда грудная клетка опускается и возвращается в исходное положение, руки сдавливают ее нижнебоковые отделы. При выполнении упражнения вдох и выдох через нос (в целях самоконтроля за выдохом допускается выдох через рот, сети губы сложены трубкой).

6. Ноги вместе, а согнутые в локтевых суставах руки фиксированы на верхней части спинки стула. Выпрямляясь насколько возможно, ноги вперед и вверх — вдох, опуская ноги вниз — выдох. Упражнение выполнять в медленном темпе.

7 В позе боксера произвести энергичное боксирование при произвольном дыхании.

8. Упражнение на верхнегрудное дыхание. Ноги слегка согнуты в коленях, ступни упираются в пол. Правая рука, согнутая в локте, лежит на животе. Дыхание свободное, через нос.

Во время вдоха грудная клетка поднимается вверх, во время выдоха — вниз. При таком дыхании рука, лежащая на животе, неподвижна и контролирует неподвижность брюшной стенки при дыхании.

9. Сидя на краю стула, вытянуть расставленные на ширину плеч ноги, руки держать на поясе. Отвести левую руку в сторону и вверх — вдох; наклоняясь вниз, попытаться достать рукой пол у правого носка — выдох. То же другой рукой.

10. Руки на поясе. Отвести левую руку в сторону — вдох; поднять правую выпрямленную в колене ногу вверх, наклонить вперед туловище и достать левой рукой ступню правой ноги — выдох. То же другой рукой и ногой.

11. Повторить нижнегрудное дыхание (упражнение 6).

Упражнения выполняют стоя.

1. Ноги вместе, руки опущены, в руках гимнастическая палка. Подняв палку вверх и отставив правую ногу назад на носок: вдох; исходное положение — выдох. То же другой ногой.

2. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах и держат палку над головой. Поворачивая туловище влево и поднимая палку вверх — вдох, исходное положение — выдох. То же с поворотом туловища вправо.

3. Ноги вместе, руки опущены, в руках гимнастическая палка. Подняв палку вверх, прогнуться — вдох; наклоняясь вперед, не сгибая ног, положить палку на пол — выдох.

4. Ходьба на месте с вдохом на два шага (1–2), выдохом на три шага (3–4–5).

5. Ноги вместе, руки опущены, держат перед собой палку. Отвести палку в сторону — вдох, исходное положение — выдох. То же в другую сторону.

6. Ноги вместе, палка за спиной в опущенных руках. Наклоняя туловище вперед, поднимая руки с палкой вверх — вдох; исходное положение — выдох.

7 Ноги вместе, руки держат палку на плечах сзади. При произвольном дыхании повороты туловища

вокруг вертикальной оси вправо и влево.

8. Ноги вместе. Подняться на носки, руки вверх — вдох; отвести руки назад и присесть — выдох.

9. Ходьба на месте, постепенно замедляя темп.

Внимание!

Выполняя описанные упражнения, движения в мелких и средних суставах следует повторять от 6 до 12 раз, крупных суставах и движения туловищем — от 6 до 8 раз.

Полезный совет

При ревматизме 1,5 стакана измельченных корней шиповника залейте 1,5 л водки, настаивайте неделю.

Принимайте так: первые 3 дня — по 1 ст. ложке 3 раза в день, а далее — по 2 ст. ложки до конца лечения.

Ю. КУРИЦЫН,
Ленинградская область.

Кардиосклероз

Мне 32 года. Уже 3,5 года болит сердце. После проведения УЗИ поставили диагноз: постмиокардитический кардиосклероз, митральная недостаточность II степени, аномалия хордаального аппарата. Объясните, что означает мое заболевание и чем можно лечиться?

Т. ДУШУТИНА.
г. Абакан, Республика Хакасия.

На вопрос отвечает кардиолог врач высшей категории Вера Яковлевна ЕРМОЛИНА.

Постмиокардитический кардиосклероз — это результат перенесенного воспалительного процесса в сердце, который может быть ревматической и неревматической природы.

Ревматизм чаще всего возникает после ангины. Процесс

может начинаться с поражения крупных суставов конечностей, а затем переходить на сердце. При этом поражаются все 3 оболочки сердца с развитием ревматического эндокардита, результатом чего может стать образование приобре-

тенного порока сердца, в частности митральной недостаточности I и II степени.

При ревматическом поражении мышцы сердца развивается ревматический миокардит, который приводит к постмиокардитическому кардиосклерозу: на месте очагов воспалительного процесса развиваются участки соединительной ткани. При поражении наружной оболочки сердца (перикарда) образуется ревматический перикардит, при котором между листками перикарда может находиться воспалительная жидкость (экссудат). Она сдавливает сердце и ухудшает его работу.

Неревматическое поражение сердца может быть вирусной природы: после перенесенной дифтерии, сальмонеллеза, грибкового поражения кожи и так далее.

Постмиокардитический кардиосклероз дает боли в области сердца при физической нагрузке и волнении, ощущение перебоев в работе сердца, одышку при физической нагрузке, учащение сердцебиения.

Для назначения адекватного лечения больному необходимо обязательное проведение ультразвукового исследования сердца (эхо-КГ) и суточного мониторинга ЭКГ (электрокардиограммы). Кроме снятия обычной ЭКГ, делают анализы крови и мочи, которые необходимы, чтобы исключить обострение воспалительного процесса в сердце.

Лечение постмиокардитического кардиосклероза проводится с помощью препаратов, улучшающих обменные процессы в мышце

сердца. Это панангин, магне В₆ или магнерот по 1 таблетке 3 раза в день в течение 4–6 недель, а затем 10 дней каждого месяца; предуктал МВ по 1 таблетке 2 раза в день или милдронат по 1 капсуле 2 раза в день, или антистен по 1 таблетке 3 раза в день в течение 4–8 недель 3–4 раза в год.

При ощущениях перебоев в работе сердца и частом сердцебиении назначаются бета-блокаторы — локрен или конкор, или бисогамма, или метопролол. Дозы препаратов определяет врач на приеме. Эти курсы лечения повторяются несколько раз в год.

Что касается недостаточности митрального клапана II степени, то автору письма прежде всего следует обратиться к кардиохирургам для решения вопроса о необходимости протезирования митрального процесса.

Далее нужно исключить обострение воспалительного процесса в сердце. После врачом поликлиники назначается лечение признаков сердечной недостаточности.

Аномалия хордального аппарата — это врожденная особенность сердца, выражающаяся наличием добавочной хорды в левом желудочке, которая приводит к появлению пролапса митрального клапана. Больным с таким диагнозом свойственна повышенная возбудимость нервной системы, они эмоционально неустойчивы, жалобы подобны тем, что возникают и при постмиокардитическом кардиосклерозе. Лечение назначается такое же, как и при кардиосклерозе.

Лекарство в букете черемухи

Черемуха помогает справиться со многими болезнями, потому что выделяет огромное количество лечебных фитонцидов, которые уничтожают болезнетворные микроорганизмы.

Обязательно принесите букет цветущей черемухи в дом, поставьте его в красивую вазу — пусть пьянящий аромат «погуляет» по всей квартире и очистит ее от микробов.

Кора черемухи считается прекрасным мочегонным и потогонным средством. Отвары коры пьют при

ревматизме, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастрите. Отваром промывают раны, язвы, мокнущие участки при экземе.

Отвар коры черемухи: 10 г высушенной и измельченной коры заваривают 100 мл кипятка, кипятят 3–4 минуты, настаивают час, процеживают. Принимают 4 раза в день по 1 ст. ложке, разбавляя в 50 мл воды.

**Е. НИКОЛАЕВА,
г. Павлово**

Нижегородской области.

Ревматический миокардит

Миокардит — это воспаление сердечной мышцы инфекционно-го, инфекционно-токсического или аллергического характера.

К неинфекционным факторам, вызывающим миокардит, относятся некоторые лекарственные средства (антибиотики, сульфаниламиды, метилдопа и др.), сыворотки и вакцины.

Среди инфекционных заболеваний, приводящих к миокардиту, выделяют сепсис, дифтерию, тиф и особенно ревматизм.

Ревматический миокардит обычно начинается незамет-

но для больного. Иногда после перенесенной ангины или другого заболевания через 1–3 месяца у пациента ухудшается самочувствие, появляются слабость, общее недомогание, затем начинает мучить одышка; температура повышается до 37,5–38 °С. В некоторых случаях могут беспокоить ноющие боли в суставах.

Вскоре появляются боли в области сердца и учащается сердцебиение, эти симптомы усиливаются при физической нагрузке. Часто неприятные ощущения бывают незначительными, и обычно их объясняют

наличием невроза сердца; в других случаях боли становятся довольно резкими — их связывают с ревматическим коронаритом (воспалением коронарных артерий сердца).

Артериальное давление остается в норме или немного снижается. Иногда появляется умеренная тахикардия.

Ревматический миокардит протекает с нарушением ритма и проводимости сердца. Сердечно-сосудистая недостаточность возникает только в самых тяжелых случаях.

Выявить первичный ревматический миокардит довольно сложно. Правильный диагноз при начальных формах ревматического миокарди-

та, когда еще нет порока сердца и недостаточности кровообращения, может быть поставлен главным образом с помощью **электрокардиографии**.

Во время недуга в крови обнаруживается ускоренная реакция оседания эритроцитов (РОЭ) и нередко небольшой нейтрофильный лейкоцитоз (повышение количества нейтрофилов в крови человека). Реакция на С-реактивный белок положительная; показатели мочи соответствуют норме.

Отсутствие надлежащего лечения ревматического миокардита может спровоцировать развитие кардиосклероза.

С верой и надеждой на выздоровление

◆ Чтобы суставы были здоровыми, наладьте работу желудочно-кишечного тракта при помощи **молочного гриба**: принимайте по 2 стакана в день (утром натощак и на ночь) с белыми домашними сухариками, натертыми чесноком.

Без очищения кишечника бесполезно лечить суставы, так как пища должна полноценно расщепляться на полезные вещества и с кровью доставляться в больные суставы.

◆ Чтобы обеспечить свои суставы «строительным материалом», принимайте 3 раза в день по 1/4 ч. ложки порошка **яичной скорлупы**, растворенного в лимонном соке.

◆ Для укрепления связок и хрящей 2 раза в неделю ешьте **холодец**.

◆ Витамин D набирайте прогулками на свежем воздухе и употреблением жирной морской рыбы, из консервов подойдут сардины, лосось, тунец, сельдь.

◆ Чтобы питание доходило до суставов, улучшайте кровообращение и обмен веществ. 2 раза в день делайте **прогревание суставов горячим картофельным пюре** с кожурой, проводите массаж, втирайте в больные места пихтовое масло.

А. ПРОШИНА,
Ульяновск.

ВНИМАНИЕ!
ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОГРАНИЧЕНО!

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ
НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ КНИГИ:**

**ЦЕНА
ОДНОЙ КНИГИ
150 руб.**

КНИГА 21



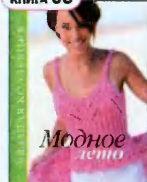
КНИГА 24



КНИГА 32



КНИГА 68



КНИГА 4



КНИГА 8



КНИГА 54



КНИГА 60



КНИГА 73



КНИГА 34



КНИГА 66



КНИГА 40



КНИГА 36



Подробную информацию об изданиях, которые можно заказать в редакции, вы найдете на нашем сайте www.gmi.ru

Рассылка осуществляется только по территории Российской Федерации при заказе от 150 рублей

Особое внимание обращаем на то, что цена указана только на печатную продукцию. На почте при получении бандероли в описи указывается итоговая сумма заказа, которую вы должны будете оплатить. В нее входят: сумма заказа + стоимость почтовых услуг (от 95 руб., в зависимости от пояса, веса и общей стоимости заказанных вами изданий). Также обращаем ваше внимание, что в итоговую сумму не входит услуга по перечислению денежных средств.

Заполните бланк заказа и вышлите по адресу: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1, редакция «Газетный мир» с пометкой ЗАКАЗ. Тел. для заказов: 8 (831) 438-91-63, vlasjuk@gmi.ru

БЛАНК ЗАКАЗА ЗАПОЛНЯТЬ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ!!!

КНИГА 4 кол-во	КНИГА 8 кол-во	КНИГА 21 кол-во	КНИГА 24 кол-во	КНИГА 32 кол-во	КНИГА 34 кол-во	КНИГА 36 кол-во
КНИГА 40 кол-во	КНИГА 54 кол-во	КНИГА 60 кол-во	КНИГА 66 кол-во	КНИГА 68 кол-во	КНИГА 73 кол-во	

Ф.И.О. _____

индекс: _____ адрес: _____

обязательно укажите свой телефон для контакта: _____

е-mail: _____

реклама ЗАО «Издательство «Газетный мир» ОГРН 1025203016233

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ВАС - НОВАЯ СЕРИЯ «Что надо ЗНАТЬ О ЗДОРОВЬЕ»

Этой книгой мы начинаем цикл о заболеваниях суставов. В дальнейшем расскажем про полиартрит, остеохондроз, межпозвонковую грыжу, остеопороз, сколиоз и другие поражения костной системы.

С возрастом эти недуги дают о себе знать почти каждому человеку. У одних это постоянные боли в ногах, у других - тугоподвижность суставов, у третьих страдает позвоночник.

Многих людей такие заболевания, как артроз и артрит, приводят к инвалидности.

Как этого избежать, как остановить недуг в самом начале развития? А может, есть возможность совсем его не допустить?

Какие новейшие способы и методы лечения суставов предлагают врачи? Появились ли эффективные лекарства? Реально ли облегчить боль с помощью народной медицины?

На эти и другие интересные вопросы всех вопросы ответит данный сборник.



Что надо ЗНАТЬ о здоровье



Артроз, артрит Лечение и профилактика



В ПРОДАЖЕ В ИЮЛЕ!



1 1 0 0 7



4 607074 331113