

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №9⁽⁶⁹⁾ 2011

Кожные проблемы

Экзема
Нейродермит
Микоз
Псориаз
Крапивница
Угревая сыпь



Подписной индекс
в каталоге
«Почта России»
10813

В аптеку... по грибы

Гриб шиитакэ - японский метод профилактики онкозаболеваний

Сегодня шиитакэ - самый изученный гриб, который обладает непревзойденными качествами. Ученые установили: шиитакэ содержит полисахарид **лентинан**, который способен уникальным образом повышать иммунитет, защищая от заболеваний. Механизм его действия отличается от большинства других иммуномодуляторов, что позволяет применять его даже для снижения риска развития онкозаболеваний.

Теперь шиитакэ появился и в российских аптеках. Это привлекательные по цене таблетки «Шиитакэ» производства «Эвалар» - сертифицированная биологически активная добавка, изготовленная в условиях фармпроизводства.

«Шиитакэ» от «Эвалар» отличается оптимальным составом: в него входит не только экстракт гриба шиитакэ, но и его порошок. Для производства «Шиитакэ» компания «Эвалар» использует сырье из стран Востока, именно оттуда, где этот гриб выращивают более 2 тысячелетий и умеют это делать правильно.



«Шиитакэ» от «Эвалар» способствует профилактике онкозаболеваний, восстановлению иммунной системы, улучшению кроветворения, ускорению регенерации тканей, а также снижению осложнений при лучевой и химиотерапии*.

Компания «Эвалар» гарантирует качество таблеток «Шиитакэ». Поэтому покупайте «Шиитакэ» в аптеках и именно от компании «Эвалар».

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

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефону: Москва аптека «Эвалар» на Павелецкой: 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. 1, корп. 1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр. 2; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; аптечная сеть «Самсон-Фарма» 994-48-88; а также по тел. 789-62-63, 730-27-30, 995-03-03; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 301-09-29, 370-40-83, 592-35-55, 430-61-30, 641-01-01, 292-00-00, 222-51-47, 635-55-66, 346-22-49, 273-69-92, 003; **Астрахань** 306-306; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031; **Екатеринбург** 321-39-26; **Ижевск** 512-239; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нижегород** 463-875, 499-466; **Новокузнецк** 528-388, 776-477; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 416-807; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тольятти** 600-245; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уфа** 223-05-66; **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) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

* Сертификат соответствия СДС «Марка года» №МГ RU.001.P0696

Согр № RU.77.99.11.003.E.003375.02.11. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. РЕКЛАМА

Глава I

Коварство аллергии

Экзема

Кожные бляшки по наследству	3
Что приводит к болезни	6
Примите уксусную ванну	6
Выручит массаж с солью	7
Носите одежду из хлопка	8
Как очистить кожу от экземы	8
Помогут примочки из трав	9
Целительный солнечный свет	10
Когда нарушен обмен веществ	10
Сила золотого уса	11
Экзематозная эритродермия	12

Нейродермит

Кожа должна быть чистой	14
Как узнать болезнь?	15
О вас позаботится белая лилия	16
Избегайте отрицательных эмоций	16
Витамины спешат на помощь	17
Подружитесь с аиром	18
Атопический дерматит	18
Замучила пиодермия	20

Контактный дерматит

О чем сигналист кожа	21
Самодиагностика перед зеркалом	23
Правила здоровой кожи	24
Смалец против кожного зуда	25

Крапивница

Волдыри на коже	26
Медовые соты выводят токсины	28
Что делать при обострении	29
Сельдерея — ароматный лекарь	29
Крапива от крапивницы	30

Холодовая аллергия

Если вам нв в радость ветренный денек	31
Выручит контрастный душ	33
Мое спасенье от ненастья	33
Когда сосуды сужены	34

Пищевая аллергия

Забастовка в организме	35
Секреты долгожителей	37
Опасные продукты	38
Плюсы грудного вскармливания	38
Зола — черное лекарство	39
Аллергию прогонит скорлупа	39

Фотодерматит

Солнечные объятия	40
-------------------------	----

Каких лекарств остерегаться?	42
Яблочный уксус при ожогах	43
Крахмал — спаситель кожи	43
Воспользуйтесь овсом и жиром	44
Чем опасен загар?	44
Жизнь без боли	45

Глава II

В плену инфекции

Микозы

Как защититься от грибковой инфекции?	47
Кто рискует?	49
Скажите «стоп» микозу стоп	50
Дезинфекция по правилам	51
Неприятность эту можно избежать	52
Пригодится чайный гриб	52
Коварная поступь недуга	53

Лишай

Микроспория в «подарок»	55
Выздоровление возможно	56
Красный плоский лишай	57
Ланолин затянет раны	58
Не будите вирус	59
Опоясывающий лишай	61
Комплексный подход	62
Возможные осложнения	62
«Жженое масло» от герпеса	62
Таволга спешит на помощь	63
Отбеливающий крем	64
Спасибо прополису	65
Каланхоэ против герпеса	66
Как поднять иммунитет	66

Демодекоз

Осторожно — клещ атакует!	67
Симптомы демодекоза	69
В чем причина?	70
Яблочный уксус не подведет	70
Что делать с высыпаниями	71
Золотой ус — проверенное средство	72
Еще раз о проблемной коже	73
Чудо-маски для лица	74

Рожистое воспаление

Как затушить «пожар» на коже	75
Температура рвется вверх	77
Не экономьте на воде	77
Можно ли избежать «второго пришествия»	78
Тыква — оранжевый лекарь	79
Как поставить заслон инфекции	80
Гоните болезнь прочь!	81

СОДЕРЖАНИЕ

Глава III

Иммунитет бьет тревогу

Псориаз

Панцирь для кожи	82
Современные методы лечения	84
Соблюдайте диету	86
Одуванчики избавят от мучений	86
Терапия соком чистотела	87
Псориаз под контролем	88
Травяной бальзам для проблемной кожи	89
Лечебная парная	90
Принимайте экстракт чаги	91

Угревая сыпь

Воспаленные узелки	91
Когда идти к врачу	93
Держите кожу в чистоте	93
Аптечка под ногами	94
Как приготовить овсяную пасту?	95
Черные точки — с лица долой!	96
Подсказки на коже	97

Попробуйте чай по-английски	97
-----------------------------------	----

Вросший ноготь

Болезненная неприятность	98
Ромашковый настой	100
Не отказывайтесь от операции	100
Скорая помощь	100
Воспользуйтесь сметаной	101
Доктор тыква	101

Глава IV

Уход за кожей

Рабочие будни кожного покрова	103
Каша для розовых щек	105
Как сохранить молодость кожи	105
Любовь — лучшая преграда для стресса	106
Бархатное личико	107
Ромашка и лимон творят чудеса	110
Витамины — источники красоты	110
Массируя пальцы, восстанавливаем здоровье	111

Следующий сборник —

«Туберкулез и его профилактика» —

№ 10(70) поступит в продажу 1 октября 2011 года.

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке Maya23k | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

**«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 9 (69), сентябрь 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 10 августа 2011 г. в 10 часов
(по графику — в 10 часов).

Дата выхода в свет 3 сентября 2011 г.

Тираж 94505 Заказ № 5154009. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Первая образовательная типография»,
филиал «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

Коварство аллергии

Экзема

Кожные бляшки по наследству

Экземой страдают многие люди, мучаясь от нестерпимого зуда, стесняясь мокнущих или шелушащихся красных пятен на коже. И хотя причины возникновения этой болезни до конца полностью не выяснены, известно: к экземе приводят эмоциональные перегрузки, контакты с агрессивными химическими веществами, резкие перепады внешней температуры, а также неполадки в эндокринной системе.

О том, чем опасна экзема и как ее лечат, рассказывает врач-дерматовенеролог кандидат медицинских наук Ирина Александровна КЛЕМЕНОВА.

— При экземе (хроническом заболевании кожи) организм очень чувствителен к аллергенам. Почему?

— Экзема нарушает работу иммунной системы организма, поэтому при попадании в него аллергенов (даже в небольшом количестве) развивается воспаление в коже.

— Очень часто экзема появляется у людей, страдающих астмой. Чем объясняется такое соседство?

— Как и при бронхиальной астме, в развитии экземы большую роль играет состояние иммунной системы. При этом в организме происходит выброс биологически активных веществ, которые могут вызывать сужение бронхов и развитие аллергического воспаления в коже.

— Считается, что экссудативный диатез у детей со временем переходит в экзему. Это действительно так?

— Далеко не у всех детей атопический дерматит (ранее его называли экссудативным диатезом) переходит в экзему, но такое вполне возможно. Чтобы уменьшить проявления болезни и вероятность дальнейшего развития, детям с атопическим дерматитом необходимо соблюдать диету, ограничивать контакты с аллергизирующими веществами в быту, а также своевременно лечиться.

— Способствуют ли болезни внутренних органов возникновению и развитию экземы?

— Неблагоприятным фоном для развития экземы являются заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря,

нейроэндокринная патология, а также различные источники инфекции в организме.

— Можно ли заразиться экземой?

— Нет, заразиться экземой нельзя. Дело в том, что для возникновения этой болезни необходимо определенное измененное состояние иммунной системы, которое может передаваться по наследству, но не напрямую от человека к человеку или через предметы обихода.

— Экзему называют семейной болезнью. Правда ли это?

— Да, часто экзема возникает у кровных родственников, причем передается от родителей не само заболевание, а предрасположенность к нему.

— Как обычно проявляется экзема? Где ее излюбленные места?

— Существуют различные формы экземы. При истинной экземе кожа на конечностях и лице краснеет и воспаляется. На ней появляется множество пузырьков (микровезикул), наполненных водянистым содержимым, которые быстро вскрываются, а на их месте образуются эрозии, мокнет кожа.

Микробная экзема развивается из-за нарушения микроциркуляции крови, сенсibilизации (повышенной чувствительности организма) к микробам, грибам. Развитию сенсibilизации способствуют нервно-эндокринные расстройства, иммунодефицитное состояние. К микробной экземе часто приводит неадекватная наружная терапия. Эта экзема чаще всего располагается вокруг ран, язв на конечностях.

Варикозная экзема возникает при нарушении обменных процессов в коже ног при варикозной болезни.

— **Какое обследование нужно пройти пациенту, чтобы установить точный диагноз?**

— Пациенту обязательно необходима консультация врача-дерматолога, который может порекомендовать обследование пищеварительной системы, исследование крови на сахар, исследование на наличие гельминтов и другие анализы.

— **Как сейчас лечат экзему?**

— При лечении экземы очень важно своевременно выявить и устранить очаги инфекции в организме, нарушения пищеварения. Необходимо также соблюдать диету и режим. Больной должен вести пищевой дневник, чтобы определить, какие продукты вызывают у него обострение. Нужно ограничить контакт кожи с водой, с химическими веществами. Запрещаются горячая баня и сауна. Врач может порекомендовать противоаллергические препараты, а также препараты

кальция, энтеросорбенты (они выводят токсины и аллергизирующие вещества из кишечника), наружное лечение. В период обострения иногда применяют кортикостероидные гормоны.

— **Опасно ли часто использовать мази, содержащие кортизон?**

— Кортикостероидные мази применяются коротким курсом в период обострения заболевания. Они помогают достаточно быстро избавить больного от страданий. В то же время длительное использование гормональных мазей, особенно сильнодействующих, на больших поверхностях кожи, в ее складках, на лице приводит к неблагоприятным последствиям.

— **Можно ли навсегда избавиться от экземы?**

— У многих больных при правильном лечении экзема исчезает и не появляется в дальнейшем. В то же время нельзя утверждать, что пациент полностью вылечился и заболевание не повторится вновь.

Дарья ПОНОМАРЕВА.

Полезный совет

♦ **При экземах** регулярно принимают ванны из свежих или сушеных листьев черной смородины.

♦ Можно накладывать на пораженные места компресс из клюквенного сока.

♦ Хороший эффект **при лечении экзем, чешуйчатого лишая, красной волчанки** дает прием внутрь облепихового масла по 1 ч. ложке 2 раза в день или использование 5%-ной мази из облепихи.

Н. ПАВЛОВА,
Вологодская область.

Что приводит к болезни

Раздражители:

- ◆ купание без увлажняющих средств;
- ◆ резкие ароматные мыла, моющие средства;
- ◆ дезинфицирующие средства;
- ◆ контакт с химическими веществами.

Аллергены:

- ◆ клещи, живущие в домашней пыли;
- ◆ домашние животные (кошки, собаки);

- ◆ пыльца растений;
- ◆ аллергены пищи.

Заболевания:

- ◆ печени, почек;
- ◆ эндокринной и нервной систем;
- ◆ расстройства желудочно-кишечного тракта.

Окружающая среда:

- ◆ перепады температуры и влажности;
- ◆ стресс;
- ◆ пот.

Примите уксусную ванну

При любых кожных заболеваниях, особенно при экземе, страдает не только внешность, но больше всего досаждают кожный зуд.

Для меня настоящим открытием стал домашний яблочный уксус. И вот почему. Оказывается, уксус прекрасно помогает при аллергических высыпаниях на теле, а также спасает от кожного зуда.

Яблочный уксус облегчает состояние при экземе, но перед использованием его лучше разбавить водой 1:1.

Мой старый знакомый много лет страдал сухой экземой, пытался лечиться различными препаратами. Лекарства типа флуцинара помогают лишь временно, потом организм привыкает к ним и зуд становится просто

нестерпимым. А к яблочному уксусу привыкания нет.

Рано утром надо принять прохладную ванну, куда предварительно вылить целую бутылку уксуса (250 мл). В такой уксусной ванне желательно лежать минут 10. Полотенцем лучше не вытираться, пусть тело постепенно просохнет.

Для закрепления успеха часа через 4 сделайте влажное обтирание раствором яблочного уксуса с водой 1:1. Намочите полотенце и аккуратно протрите им все тело.

Вечером опять примите ванну с яблочным уксусом. Курс лечения — 5–6 дней. После таких процедур зуд перестает беспокоить, качество жизни повышается, настроение поднимается.

Приведу несколько рецептов народной медицины.

Кукурузное масло принимайте внутрь по 1 ст. ложке за завтраком и ужином в течение месяца, запивая стаканом теплой воды с 1 ч. ложкой яблочного уксуса и медом по вкусу.

Это средство помогает избавиться от псориаза и экземы, смягчает кожу, придавая ей эластичность.

Противопоказание к приему уксуса — язва желудка.

Смешайте 1 ст. ложку **чистого дегтя** с 3 ст. ложками **рыбьего жира** и 1 ст. ложкой **яблочного уксуса**, разотрите хорошенько, нанесите эту мазь на тряпочку и прикладывайте к пораженным местам.

От болей и зуда при экземе помогают следующие средства.

Капустный лист подержите 2 минуты в неразбавленном яблочном уксусе, затем разотрите в руках до появления сока и наложите на пораженное место, зафиксируйте повязкой.

Мокрая экзема лица. Нарвите желтых листочков с подсолнуха три горсти, положите их в эмалированную емкость и залейте 1 л кипятка. Настаивайте в течение часа.

Лепестки в теплом виде прикладывайте к лицу.

Сухая экзема. 100 г свежих корней купены измельчите, положите в стеклянную банку и залейте 0,6 л нутряного свиного несоленого жира. Банку поставьте на водяную баню и держите 1 час. Затем снимите с огня, добавьте 1–2 ст. ложки яблочного уксуса. Получившуюся смесь втирайте в больные места. Лекарство храните в холодильнике.

Во время лечения экземы рекомендуется диета, которая ограничивает употребление животных жиров, но насыщена витаминами. Следует отказаться от алкогольных напитков, а также исключить из рациона чеснок, горчицу, хрен, мед, варенье, повидло, конфеты, сахар.

Предлагаю читателям малоизвестный рецепт от экземы.

Весной наберите 20–30 подснежников с корнями, положите их в стеклянную банку и поставьте в теплое место. Когда подснежники сгниют, получится лечебное средство. Нанесите получившуюся мазь на пораженные места. При смазывании обычно возникает жжение, но придется потерпеть. Во время лечения нельзя обмывать больные места водой. В течение недели экзема проходит.

В. КАРЕТНИКОВ,
Оренбург.

Выручит массаж с солью

От сухой экземы помогает поваренная соль. Для этого 1 раз в неделю после мытья головы нужно натирать голову солью в течение 15

минут. Затем соль с головы смывают теплой водой.

Считается, что 6 процедур вполне достаточно, чтобы сухая экзема ис-

чезла, а волосы перестали так сильно выпадать. Через некоторое время можно повторить курс лечения

От мокрой экземы. Перемешивают 100 г паслена, 2 ст. ложки сока калины, 2 белка куриного яйца, 2 ст. ложки несоленого смальца

(вытопленного сала) и 1 л сока чистотела.

Полученную смесь взбивают и настаивают 2 дня, после чего смазывают больные места.

В. МОХОВИЦИНА,
Алтайский край.

Носите одежду из хлопка

Чтобы улучшить самочувствие при экземе, соблюдайте следующие правила:

- ◆ не принимайте слишком часто ванну, лучше мыться под душем, и то недолго (вода должна быть не горячей, а теплой);
- ◆ используйте только нейтральное мыло и не слишком часто;
- ◆ пот раздражает образовавшиеся на коже ранки, поэтому не одевайтесь слишком тепло, избегайте жарких, душных помещений;
- ◆ если экзема появилась на руках, при хозяйственных работах обязательно надевайте перчатки, лучше

всего резиновые с подкладкой из хлопка;

- ◆ старайтесь, чтобы воспаленная кожа не соприкасалась с шерстяной или искусственной тканью (лучше всего носить одежду из хлопка);
- ◆ не расчесывайте кожу — от этого экзема усиливается, к тому же появляется риск занести инфекцию;
- ◆ постарайтесь исключить из своего рациона яйца, молоко, морепродукты, изделия из пшеничной муки;
- ◆ откажитесь от тех косметических, лекарственных или гигиенических средств, которые вызывают у вас аллергию.

Как очистить кожу от экземы

Чтобы облегчить состояние при экземе, попробуйте воспользоваться следующими мазями.

- ◆ При сухой коже и сильном зуде смешайте по 10 г **травы чистотела,**

корня лопуха, цветков календулы, листьев мяты перечной.

- ◆ 5 ст. ложек сбора залейте **подсолнечным** (нерафинированным) **маслом** на 1 см выше травы, на-

стаивайте сутки, затем в течение 40 минут, помешивая, простерилизуйте сбор, остудите.

Втирайте мазь в пораженные участки кожи 2 раза в сутки в течение месяца.

◆ Приготовьте смесь из равного количества свиного смальца, вазелина, рыбьего жира и порошка корней девясила высокого в соотношении 2:1 и смазывайте участки кожи, затронутые экземой.

◆ Очень эффективна (проверено!) при экземе с сильным зудом следующая мазь: смешайте 1 ст. ложку порошка девясила высокого, 1 ст. ложку корней щавеля конского, 2 ч. ложки порошка из сухих листьев грецкого ореха с 1 стаканом сливочного масла и смазывайте кожу 2–3 раза в сутки в течение месяца.

◆ При хронической экземе рекомендуется принимать 10%-ный отвар или 20%-ную спиртовую настойку из ломоноса прямого в дозе 0,1–0,3 г на прием в течение 3–4 недель.

◆ При экземе помогут семена пажитника сенного: 1 ст. ложку семян залейте стаканом воды, варите до получения кашицы, которую распре-

делите тонким слоем на куске ткани и накладывайте на пораженное место. Процедуры проводите в течение 3 недель.

◆ Отличным средством является следующий настой: 30 г корней мыльнянки лекарственной и 20 г пырея ползучего залейте 0,5 л воды и варите на слабом огне полчаса. Пейте приготовленный настой в течение дня.

◆ Смешайте 10 г корней лопуха большого, по 5 г цветков ноготков лекарственных, лепестков розы или шиповника, цветков бессмертника песчаного, листьев грецкого ореха, травы будры плющевидной, травы хвоща полевого и коры дуба, залейте 200 мл оливкового или кукурузного масла, кипятите на слабом огне 15 минут, настаивайте в теплой духовке всю ночь, а утром процедите через марлю и слейте в сухую банку.

Такую мазь желательно заготавливать летом из свежих растений (она будет эффективнее), но можно и из сухих.

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

Помогут примочки из трав

Болгарские фитотерапевты широко используют следующие рецепты.

◆ Берут по 30 г цветков розмарина обыкновенного, листьев лаванды колосовидной, травы чабреца

обыкновенного, цветков ромашки аптечной. 3 ст. ложки сбора варят в 0,5 л воды.

Марлевую салфетку, сложенную в несколько раз, погружают в горячий отвар, слегка отжимают и приклады-

вают на пораженный участок кожи. Процедуру проводят 2 раза в день. Курс лечения длится месяц.

♦ Берут по 20 г соцветий пижмы обыкновенной, листьев березы белой, листьев грецкого ореха, листьев айвы, листьев сирени.

Полученный сбор варят 10 минут в 800 мл винного уксуса с добавлением 250 г каменной соли. Затем остужают и в теплом виде на марлевых салфетках прикладывают на больные, зудящие участки кожи в течение месяца по 2 раза в день.

Целительный солнечный свет

Мне 77 лет. В молодости я пилил лес — тогда, сразу после войны, его требовалось много, и лозунг такой был: «Лес — для Сталинграда». Мы лес не только пилили, но и сплавляли его по Волге. Как-то после работы у меня страшно зачесалась нога, и я как был в валенках, так сучком и стал ее чесать. Впоследствии оказалось, что у меня мокнувшая экзема, она потом и на другую ногу перешла, ужасно болело. Меня даже в армию взяли из-за этого не сразу.

Лечил экзему всякими мазями, но не помогало. Потом, попав на службу, я обратился к нашему военному доктору. Он посоветовал в мае и июне, в солнечный день, калить на солнце ноги, сначала 5 минут, потом больше. Делать это надо в утреннее время, в 8, 9 и 10 часов.

После таких процедур у меня все прошло, и до сих пор никакой экземы не было.

**Г. НАЗАРОВ, г. Железногорск
Красноярского края.**

Когда нарушен обмен веществ...

Мой знакомый, человек молодой и энергичный, долгое время страдал от экземы. В народную медицину совершенно не верил, считал, что если не помогают аптечные мази, то что уж говорить о каких-то травах.

Пришлось долго и настойчиво объяснять ему, что экзема не ис-

чезнет, если не лечить организм изнутри. Ведь многие кожные заболевания вызывают какие-то неполадки в организме, зачастую нарушение обмена веществ, и данную проблему со здоровьем прекрасно решают растительные средства.

Рецептов, которые эффективно справляются с экземой, довольно

много. Расскажу о тех, которые все же решился применять (и с большим успехом) мой знакомый.

Лечился молодой человек **настояем из корней одуванчика и лопуха**.

Корни берут по 1 ст. ложке, заливают кипятком на ночь. Днем настой принимают по полстакана 3 раза в день в течение 2 недель.

Одновременно мой знакомый ел ежедневно **тыкву** (в любом виде), пил тыквенный сок, а мякоть прикладывал к пораженным местам. Затем тыкву заменил на **облепиху**, а облепиховым маслом смазывал большую кожу.

После небольшого перерыва применял травяной сбор из **череды, листьев грецкого ореха, листьев смородины и земляники, корня лопуха**.

Все травы брал в равном количестве, соединял, затем 1 ст. ложку смеси заливал 2 стаканами кипятка и настаивал в течение часа. Принимал по четверти стакана 3 раза в день.

Такое комплексное лечение помогло избавиться от надоевших болячек.

**Г. БОБРИК,
Брест, Беларусь.**

Сила золотого уса

Хочу рассказать читателям, как я борюсь с микробной экземой.

Мне 71 год. Последние 3 года болею экземой. Врач прописал гипоаллергенную диету (я ее называю «жесточкой диетой»).

2 года я ходила по дерматологам, целителям, лечилась в областной больнице. Пребывала в таком отчаянии, что началась депрессия. Посоветовали мне обратиться к фитотерапевту. Так началось мое лечение травами.

Рецепт: смешиваю по 3 ст. ложки **анютиных глазок, череды, пустырника**, по 2 ст. ложки **тысячелистника, душицы**, по 1 ст. ложке **чистотела, семян укропа**. 2 ст. ложки смеси заливаю 1,5 стаканами кипятка и настаиваю в термосе в течение часа.

Принимаю по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс

лечения — 30 дней. Через 15 дней делаю перерыв на 10 дней.

Для наружного лечения использую **золотой ус**: 50 коленцев золотого уса заливаю 0,5 л водки, настаиваю 21 день и смазываю проблемные места.

В результате вот уже год не хожу к дерматологу. Травы все доступные. В огороде выращиваю душицу, пустырник, Melissa. Мелисса очень хорошо успокаивает.

При моем заболевании надо избегать стрессов и обязательно придерживаться диеты. Я ем геркулес, гречку, нежирную говядину, творог, сметану.

Осенью включаю в свой рацион кабачки, тыкву. Тыква очень хорошо чистит печень.

**Т. ТИХОМИРОВА,
Тверская область.**

Полезный совет

Чтобы избавиться от мокнущей экземы, применяют следующие средства.

◆ Используют присыпки йодоформа (продается в аптеках), высушенного чеснока, цветков календулы, лимонной корки, картофельного крахмала.

◆ Делают мазь из 50 г сливочного масла, 10 г прополиса, 20 г сосновой или еловой живицы, 10 г воска, 10 г льняного масла и медного купороса на кончике ножа. Все ингредиенты смешивают и томят на слабом огне 1,5 часа.

Если мазь получается жидкой, добавляют 5–10 г растопленного воска.

◆ Гнойный налет смывают 3%-ной перекисью водорода.

◆ Смешивают 100 г чистого бензина с 30 мл 5%-ного раствора йода. Полученным средством смазывают больные места 5–6 раз в день.

Н. АЧКАСОВА,
Республика Адыгея.

Экзематозная эритродермия

Я бы хотела узнать, что означает диагноз: экзематозная эритродермия неуточненного генеза (не исключается паранеопластический характер проявлений).

Л. ЖАКУПОВА,
Нижегородская область.

На вопрос отвечает врач-дерматовенеролог кандидат медицинских наук Кирилл Владимирович ДМИТРЕНКО.

Эритродермия — это поражение всего или почти всего кожного покрова, сопровождающееся его покраснением, шелушением, зудом.

Такое поражение кожи может развиваться в силу разных причин, в том числе и при тяжелом течении экзематозного процесса. В этом случае говорят об экзематозной эритродермии.

Конечно, любой экзематозный процесс на коже — это не истинно кожное заболевание, а болезнь всего организма. Часто за этим скрываются проблемы внутренних органов (например, желудочно-кишечного тракта).

Известно, что экзема развивается, как правило, на благоприятной генетической почве, причем

по наследству передается не само заболевание, а предрасположенность к различным аллергическим болезням. Появится в течение жизни экзема или нет, безусловно, зависит от того, как человек будет распоряжаться собственным здоровьем. Так, развитию экземы способствуют вредные привычки, злоупотребление углеводами, продуктами, содержащими аллергены, и неблагоприятные условия труда.

В письме читательницы, по-видимому, содержится неточность. Когда говорят, что эритродермия экзематозная, это уже подразумевает, что ее генез (происхождение) уточнен.

Паранеопластический характер проявлений означает, что не исключена связь экземы с некоторыми заболеваниями внутренних органов, поэтому необходимо провести дополнительное обследование. Объем его в каждом конкретном случае можно уточнить у лечащего врача (в крайнем случае у участкового терапевта).

Под паранеопластическими заболеваниями подразумеваются такие кожные симптомы, которые сочетаются со злокачественными опухолями внутренних органов, но не являются их метастазами.

Больным экземой назначают лечебно-охранительный режим (в частности, ограничивают контакты кожи с водой, моющими средствами) гипоаллергенную диету, не рекомендуют злоупотребление сладостями и алкоголем.

Из лекарств рекомендуют энтеросорбенты — препараты, которые выводят из организма аллергены, шлаки, токсины. Используют антигистаминные препараты, уменьшающие зуд, с учетом показаний и противопоказаний (многие антигистамины несовместимы с алкоголем и неприемлемы, например, для водителей транспортных средств). При тяжелом течении болезни врачи применяют гормональные и некоторые другие препараты. Наружная терапия во многом зависит от фазы процесса, используется как часть общего лечения и сама по себе в большинстве случаев от экземы не спасает.

Эритродермию любого происхождения желательно лечить в условиях дерматологического стационара.

А вообще лучше, что можно посоветовать пациентам, страдающим как экземой, так и эритродермией, — это тщательно выполнять рекомендации лечащего врача и вести здоровый образ жизни.



ФИТОаптека

100 г свежих листьев маньчжурского ореха растирают с 200 мл оливкового масла и настаивают 21 день в темном месте, часто встряхивая. Процеживают и используют в качестве мази при кожных заболеваниях, ранах, язвах, ожогах.

А.ПРОШИНА, г. Ульяновск.

Нейродермит

Кожа должна быть чистой

О диатезе, наверное, знают все, а вот то, что он может стать предвестником нейродермита, известно немногим. В чем причина этого заболевания и можно ли с ним справиться?

На эти и другие вопросы отвечает врач-дерматовенеролог доктор медицинских наук Галина Алексеевна ПЕТРОВА.

— Нейродермит — это обязательное продолжение диатеза?

— Диатез на самом деле — первая стадия атопического дерматита, а нейродермит — это уже вторая стадия. Сам же атопический дерматит — хроническое заболевание, в развитии которого основную роль играет нейроаллергический механизм: ребенок рождается с определенной слабостью иммунной системы и дисбалансом нервной системы. И эти нарушения друг другом усугубляются. В результате у малыша развивается непереносимость аллергенов (чужеродных веществ). Но ведь мы живем в мире аллергенов, и они постоянно попадают к нам в организм. Здоровый человек справляется с чужеродными веществами просто: он их обезвреживает и выводит. А при слабой иммунной системе организм на эти вещества реагирует воспалением (в частности, воспалением кожи).

— Всегда ли болезнь принимает затяжной характер?

— Конечно, нет. Если грамотно провести лечение в самом раннем детстве, то человек избавляется от болезни, поскольку с возрастом улучшаются способности организма к адаптации и укрепляется иммунитет.

— Считается, что дисбактериоз в раннем возрасте является причиной нейродермита. Так ли это?

— Дисбактериоз — явление вторичное и какой-то роли в развитии той или иной болезни не играет. Не нужно лечить сам дисбактериоз, это бессмысленно — достаточно найти его причину и устранить. Восстанавливая функцию желудочно-кишечного тракта, мы, соответственно, нормализуем и его флору.

— Правда ли, что лекарственные препараты действуют не на причину, а только снимают симптомы болезни?

— Да, это действительно так. Но убрать симптомы болезни при атопическом дерматите очень важно, ведь

зуд вызывает расстройство нервной системы. В свою очередь нервная система усугубляет нарушения в иммунной, а та — в других органах и системах. Получается замкнутый круг. Поэтому важно облегчить состояние больного, и уже это будет началом его выздоровления.

Кстати, атопический дерматит очень часто путают с чесоткой (паразитарным заразным заболеванием, вызываемым клещом). К сожалению, детей с неправильно поставленным диагнозом лечат месяцами и даже

годами, когда можно справиться с болезнью за один день. Поэтому с любыми болезнями кожи нужно обращаться прежде всего к дерматологу.

— Можно ли справиться с нейродермитом?

— Можно. Бывает, конечно, что болезнь протекает очень тяжело и осложнена бронхиальной астмой, аллергической катарактой и т. д., но таких случаев мало. Гораздо чаще атопический дерматит можно вылечить.

Евгения ПОЛЯКОВА.

К сведению

Наследственная предрасположенность является ведущей причиной развития нейродермита, что не только провоцирует патологический процесс, но и влияет на его дальнейшее развитие.

У больных нейродермитом более выражены процессы раздражения и заторможенности. При этом чем сильнее кожные проявления, тем заметнее функциональные нарушения.

Стресс как таковой может спровоцировать начало заболевания и значительно усугубить его течение. Ответная реакция больных на психогенный фактор выражается в усилении зуда и импульсивном расчесывании кожи, что, в свою очередь, приводит к воспалению и присоединению инфекции.

Также можно отметить сезонное течение заболевания — обострение в период осени и весны.

Как узнать болезнь?

Атопический дерматит проявляется по-разному в зависимости от возраста.

Первые признаки болезни можно наблюдать уже в младенчестве в виде покраснения и шелушения кожи на щеках, шее, локтевых и

подколенных сгибах, кистях, бедрах, ягодицах. Раньше это называли **аллергическим диатезом**. Без правильного лечения кожные проявления усугубляются и на каком-то этапе возникают на тех же самых местах мокнущие язвочки. В это

время может присоединиться вторичная инфекция (гнойничковые заболевания).

В возрасте 3–4 лет обычно картина болезни начинает меняться, наступает вторая стадия атопического дерматита — **нейродермит**. Кожа вокруг глаз, рта, шеи, области декольте, локтевых и подколенных сгибов

становится сухой, утолщенной и приобретает розово-синюшную окраску. Болезнь сопровождается очень сильным зудом и без лечения приобретает хронический характер. Любые внешние раздражающие факторы (холодное время года, стрессовые ситуации, нарушение диеты и т. д.) вызывают сильнейшие обострения.

О вас позаботится белая лилия

Хочу посоветовать, как лечить нейродермит.

◆ Лепестки цветов белой королевской лилии положите в литровую банку и залейте спиртом на месяц. Полученное средство втирайте в кожу 2–3 раза в день.

◆ Нанесите солидол на пораженные заболеванием места. Через несколько дней кожа очистится от нейродермита.

◆ При нейродермитах очень эффективны плоды софоры японской. Сухие плоды размельчите на мясорубке, 1 ст. ложку массы залейте стаканом кипятка и выдержите ночь. Принимайте настой в теплом виде.

Советую перед применением рецептов народной медицины обязательно проконсультироваться с лечащим врачом.

В. КОБЗЕВА,
Саратов.

Избегайте отрицательных эмоций

◆ Чтобы ребенок был здоровым, нельзя во время беременности курить и желательно находиться в спокойном состоянии.

◆ Если все-таки у ребенка появились первые признаки атопического дерматита, то необходимо придерживаться **индивидуальной диеты**, которую

назначает педиатр или диетолог. Возможно, врач введет небольшую дозу **антигистаминных препаратов**. Также необходимо постоянно увлажнять кожу кремами, применять специальные средства (например, элидел — негормональный препарат с противовоспалительными свойствами).

◆ Если стали появляться мокнущие язвочки на пораженных местах, то, помимо диеты и антигистаминных препаратов, нужно устранить **нарушения в желудочно-кишечном тракте**. И еще в этой стадии атопического дерматита на короткое время (в течение 2 недель) назначают **гормональные препараты**. Желательно подключить и **седативные** (успокоительные) **средства**. С помощью такого комплексного лечения можно добиться длительного периода затишья болезни.

◆ В зависимости от стадии развития заболевания помогают **лечебная физкультура, массаж, плавание**. В период ремиссии (затишья болезни) любые оздоровительные процедуры принесут пользу, лишь бы все это делалось с желанием и удовольствием. Физические нагрузки — один из способов укрепления нервной системы. Правда, нельзя перегружаться, ведь иммунитет у больных снижен. Но главное в борьбе с нейродермитом — наши эмоции, они должны быть положительными, и это очень важно.

Витамины спешат на помощь

При нейродермите следует полностью отказаться от молока, сахара, белого хлеба, макаронных изделий и яиц.

Пища должна быть богата натуральными витаминами, особенно С, РР, В₂, В₁₂, А и Е. Аскорбиновая кислота благотворно влияет на иммунную систему. Ее много в зелени, овощах, фруктах и ягодах.

Витамин РР (никотиновая кислота) необходим для улучшения микроциркуляции крови в органах и коже. К тому же никотиновая кислота усиливает процессы торможения в коре головного мозга. Оба эти свойства абсолютно необходимы для лечения нейродермита любого происхождения. В большом количестве витамин РР содержится в дрожжах, гречневой крупе, рисе. Однако он относится к тому виду витаминов, поступления

которого только с пищей недостаточно для получения лечебного эффекта. Поэтому надо принимать этот витамин в таблетках.

Витамин В₂ богаты морковь, цветная капуста, зеленые сорта груш, творог, сыр, постное мясо.

Рябина, морковь, сливочное масло, помидоры, тыква удовлетворяют потребности организма в **витаминах А**, а соевое, кукурузное, конопляное и оливковое масло — в **витаминах Е**.

Ешьте побольше молочнокислых продуктов, содержащих много кальция. Кальций снижает нервную мышечную возбудимость, укрепляет сосудистые стенки, восстанавливает кислотно-щелочное равновесие в организме. Кроме того, этот макроэлемент обладает сильными противовоспалительными и противоаллергическими свойствами.

Подружитесь с аиром

Чтобы избавиться от нейродермита возьмите 2 ст. ложки мелких корневищ аира, залейте их 1 л кипяченой воды и оставьте покипеть в течение 20 минут.

Затем выдержите корневища 30 минут и, процедив, используйте для ваннных процедур. Такую ванну можно принимать от 10–15 минут. Курс лечения составляет 10–12 ванн.

Запомните, после такой процедуры кожу вытирать нельзя. Ванну можно сделать также из чистотела, лопуха, крапивы, коры дуба и некоторых других растений.

Е. СУХАРЕВА,
Вологодская область.

Атопический дерматит

У моего знакомого атопический дерматит. Молодой человек реагирует на пыль, повышенную влажность, животных. На руках были страшные расчесы. Пропил эриус, мазал пораженные места мазью «Белодерм», вроде успокоилось, руки очистились. Через пару недель опять появились красные пятна на шее, плечах ближе к груди, руках, начался зуд кожи головы, рук. Посоветуйте, что делать?

М. ВОЛКОВА,
Саратов.

На вопрос отвечает врач-дерматовенеролог Елена Александровна ЗИНОВЬЕВА.

Атопический дерматит возникает при наследственной предрасположенности. Если атопический дерматит есть у одного из родителей, то вероятность того, что он будет и у ребенка, составляет 25%. Если атопический дерматит у обоих родителей — 50%.

Чаще всего при атопическом дерматите поражаются определенные

зоны: сгибы локтевые и подколенные, запястья, руки, задняя поверхность шеи. Иногда атопический дерматит покрывает всю поверхность кожи. Появляются покраснения, инфильтрация кожи (отечность), сильный зуд.

При атопическом дерматите нужно очень тщательно обследовать органы желудочно-кишечного тракта.

Лечить дисбактериоз кишечника, который часто бывает.

Нормальная микрофлора кишечника — залог отсутствия аллергических заболеваний.

Если вылечить дисбактериоз, atopический дерматит будет протекать менее агрессивно или наступит ремиссия (отсутствие проявлений заболевания).

Любая инфекция способствует обострению atopического дерматита. Если присутствует инфекция лор-органа: гайморит, тонзиллит, нужно лечить нос и горло. Осложняют течение atopического дерматита половые инфекции, гельминтные инвазии (заражение кишечными паразитами).

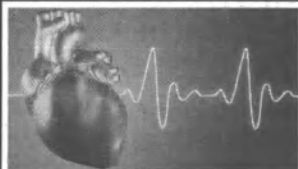
Если ни одна из перечисленных патологий не выявлена, делаются пробы на аллергены. По результатам

исследования полностью исключаются всякие контакты с аллергенами, будь то шерсть животных, растения, определенная пища.

Если заболевание легче протекает летом, то проводят санаторно-курортное лечение, сероводородные ванны. Зимой эффективно ультрафиолетовое облучение, возможно, даже в солярии.

В дерматологии существуют физиотерапевтические методы лечения, например, один из них — ПУВА-терапия, поэтому надо обратиться а кожно-венерологический диспансер по месту жительства.

ПУВА-терапия — это воздействие на кожу лекарственных веществ растительного происхождения — псораленов (П) и мягких длинноволновых ультрафиолетовых лучей (УВА).



МЕДЕЛ — ПРОСТО СЕРДЦЕ КАЖДОГО ИЗ НАС НУЖДАЕТСЯ В ЗАЩИТЕ

*У вас больное сердце, слабые сосуды и вы пробо-
вали уже многое. Знаем, вы не доверяете рекламе
и чудесному исцелению. Поэтому мы не будем
говорить об уникальности прибора «МЕДЕЛ».*

Просто он помогает сердцу и сосудам работать в здоровом режиме. Сдерживает перепады артериального давления, ликвидирует депрессию и одышку, поможет избежать быстрого изнашивания сосудов и даст возможность восстанавливаться сердцу быстрее.

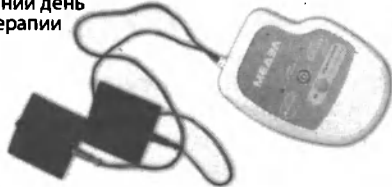
ПРИБОР «МЕДЕЛ» специально разработан нашими медиками и учеными для лечения и профилактики инфаркта миокарда, инсульта и сосудистых осложнений сахарного диабета. Прибор также нужно рекомендовать каждому, перенесшему инсульт, инфаркт — во избежание рецидива. Избежать инсульта возможно, 7 из 10 инфарктов можно предотвратить. На сегодняшний день прибор «МЕДЕЛ» успешно применяется в терапии сердечно-сосудистых заболеваний.

Применение прибора «МЕДЕЛ» поможет вам сохранить здоровое, сильное сердце.

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ ПРИБОРА «МЕДЕЛ» И ЗАКАЗАТЬ ЕГО МОЖНО ПО ТЕЛ.

В МОСКВЕ: 739-42-54; 8-800-200-42-54.

(звонок бесплатный).



Реклама. ООО «Благоздрав» ОГРН 5087746665881.

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. УТОЧНИТЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Замучила пиодермия

У моего внука, ему нет еще и года, большие проблемы с кожей. Он искусственник. Грудное молоко принимал всего неделю. Потом начались высыпания на щечках. Чем мы только не лечили диатез, эффекта было мало. Потом высыпания усилились. Врач поставила диагноз: пиодермия. Кстати, мать ребенка во время беременности тоже болела пиодермией.

Сейчас ребенок весь в болячках. Появляются водянистые пузырьки, которые лопаются, малыш исчезался, особенно беспокоят его коросты на голове, от макушки до лба.

Скажите, что нам делать, чем лечиться, как долго эта болезнь протекает?

В. АБРАМОВА,
Тверь.

На вопрос отвечает врач-дерматовенеролог Ирина Александровна КЛЕМЕНОВА.

Описанные симптомы характерны для атопического дерматита. Это заболевание нередко возникает у детей, находящихся на искусственном вскармливании. Фоном для развития процесса часто являются нарушения пищеварения. При атопическом дерматите у ребенка имеются изменения в иммунной системе, которые приводят к воспалению кожи, зуду, мокнутию. Если присоединяется инфекция, тогда возникает пиодермия.

Необходимо выявить, какие у малыша проблемы с желудочно-кишечным трактом, в частности непереносимость определенных продуктов. Для этого нужно вести пищевой дневник, куда необходимо записывать, какие продукты употреблял ребенок.

Врач-аллерголог может назначить специальное обследование для выявления аллергена. Часто бывает непереносимость коровьего молока, тогда его заменяют другим питанием.

Ребенку с атопическим дерматитом нельзя давать продукты, содержащие консерванты, красители, цитрусовые, мед, орехи, шоколад.

Дерматолог или аллерголог назначит лекарственные препараты, уменьшающие выраженность аллергической реакции.

В период обострения используют лечебные мази, в том числе гормональные. Лекарства применяют осторожно, коротким курсом, на ограниченные участки кожи. Современными гормональными мазями разработаны спе-

циально для детей. Самостоятельно, без консультации дерматолога, такие средства использовать нельзя. Также помогают улучшить состояние и негормональные наружные средства (примочки, пасты и др.).

При атоническом дерматите эффективны увлажняющие кремы, которые уменьшают сухость кожи и зуд. Если у ребенка нет пиодермии, купать его можно, добавляя в воду настой череды.

Полезный совет

При нейродермите на мокнущие участки накладывают компрессы трав с вяжущими свойствами:

- отвар травы лапчатки прямостоячей — 20 г на 200 мл аоды;
- отвар коры дуба — 20 г на 200 мл воды;
- отвар травы хвоща полевого — 20 г на 200 мл воды;
- настой трилистника — 15 г на 200 мл воды;
- настой трааы зверобоя — 15 г на 200 мл воды.

И. ПАНКОВА,
Ставропольский край.

Контактный дерматит

О чем сигналиит кожа

Летом мы ходим в открытой одежде, и хорошо, если нам есть чем похвастаться: точеной фигурой, золотым заггаром, красивой кожей. А если нет? Тогда свои недостатки приходится прятать, хотя избежать неудобств можно. По крайней мере тех, которые связаны с контактным дерматитом: этот вид болезней кожи вполне излечим.

ДВА ВИДА БОЛЕЗНИ

Название недуга гоаорит само за себя. Проявления заболевания при

нем обостряются после контакта кожи больного с каким-либо раздражающим веществом.

Простой контактный дерматит связан с прямым повреждением клеток кожи. В легких случаях больной жалуется на зуд и сухость кожи. Особых косметических неудобств такое заболевание не причиняет. Однако если повреждающий фактор продолжает действовать и дальше, то могут появиться покраснение, шелушение кожи, затем образуются корки. Зуд начинает беспокоить человека почти постоянно, появляются боль и жжение.

Аллергический контактный дерматит донимает больного еще сильнее. Краснота при нем более выражена, на коже появляется отек, она начинает мокнуть, образуются пузыри, которые самопроизвольно вскрываются. При этом поражение кожи распространяется не только на те участки, куда попал аллерген, но и значительно дальше.

ВИНОВНИКИ ДЕРМАТИТА

Виною всему — повреждающие факторы, которые действуют на кожу. При аллергическом дерматите, кроме того, образуются антитела, которые продолжают действовать

даже после того, как вредный фактор исчез. Такой недуг течет более длительно.

Летом дерматит чаще всего связан с аллергией на растения (тогда болезнь носит название «поллиноз») и непереносимостью солнечных лучей (такие реакции организма называются фотоаллергическими).

Из растений наиболее аллергичными считаются сложноцветные (например, хризантема, амброзия), первоцветы, деревья (сосна, береза). Может быть также аллергия к тюльпанам, подсолнечнику и сорнякам.

Заболевание вызывают и химические вещества. Контактными дерматитами чаще болеют люди, занятые на химических производствах. Недуг могут вызвать никель, хром, кобальт, ртуть, синтетические смолы, резина. Из консервантов наиболее опасны эфиры параоксибензойной кислоты. Бензоаты не так уж редко входят в состав пищевых продуктов. В редких случаях заболевание возникает после контакта с текстильными материалами.

Ольга РУИНА,
кандидат медицинских наук.



ФИТОАПТЕЧКА

◆ Хорошим эффектом в лечении контактного дерматита обладают листья облепихи крушиновидной и черной смородины, которые нужно поочередно добавлять к чайной заварке.

◆ Цветы бузины черной, фиалку трехцветную, хвощ полевой, череду можно использовать в виде настоев (1 ст. ложка на стакан кипящей воды). Принимать 3 раза в день по ¼ стакана.

М. ТЕМНИКОВА, Беларусь.

■ Кстати

У четверти из тех, кто получил дерматит на работе, связанной с вредными химическими веществами, недуг может сохраняться на всю жизнь.

Самодиагностика перед зеркалом

Если вы страдаете контактным дерматитом, то определить предполагаемого виновника болезни можно, поглядев на себя в зеркало. В зависимости оттого, какая часть тела поражена, ищите причину.

◆ При фотодерматите страдают открытые участки тела, наиболее доступные действию солнца: лицо, шея, верхняя часть груди и область декольте, тыльная сторона кистей и плечи. Участки тела, скрытые одеждой, так же как и волосистая часть головы, в патологический процесс вовлекаются очень редко.

◆ Если человек работает с вредными веществами, то дерматит, как правило, появляется на руках. Кроме того, причиной болезни в этом случае могут быть мыло, резиновые перчатки, кремы, лосьоны и другие средства ухода за кожей рук, а также какие-либо растения.

◆ Если вредное воздействие оказывают химические испарения, то сыпь может возникнуть и на лице. Сыпь на лице также появляется из-за действия косметических или солнцезащитных средств. При аллергии на кремы и пудру поражается кожа

лица, при аллергии на тушь для ресниц и тени — область век, на помаду — губы, на румяна — щеки. Губы могут болеть при действии на организм аллергической зубной пасты или при употреблении в пищу орехов кешью.

◆ Если причина дерматита — металлические украшения, то проявления болезни обычно возникают в местах соприкосновения кожи с «иноземным» металлом: в области мочек ушей, шеи, запястий и т. д.

◆ Волосистая часть головы страдает при действии на организм неподходящих шампуней, красок для волос, средств для укладки и завивки. Дерматит в области шеи — повод задуматься не только о том, какие украшения вы носите, но и о том, какими средствами ухода пользуетесь, а также о том, подходят ли вам солнцезащитные кремы или духи выбранной марки.

◆ Подмышечные области часто поражаются при действии неудачных дезодорантов, отдушек и красителей для ткани, кожа туловища — при ношении одежды из синтетических материалов или тканей, которые обработаны опасными красителями.

◆ **Кожа ступней** часто страдает при аллергии на материалы, из которых сделаны обувь, стельки или носки.

◆ **Половые органы** могут поражаться при аллергии на латекс (тогда обострение болезни возникает после полового контакта с использованием презервативов) или при непереносимости средств для интимной гигиены.

Но иногда причину заболевания выявить не удастся. Например, аллергическую реакцию могут вызвать одежда, сельскохозяйственные инструменты, загрязненные соком опасного растения. Или причиной непонятного недуга становится перекрестная аллергия. Так, при непереносимости сумачовых растений употребление в

пищу манго и орехов кешью может вызвать поражение каймы губ.

Кстати, частый контакт со слабыми раздражающими веществами не всегда приводит к дерматиту. Аллергия к какому-либо конкретному веществу может возникать через несколько дней, иногда — через несколько недель или даже месяца после начала контакта.

Иногда повышенная чувствительность кожи сохраняется несмотря на то, что человек уже давно сменил место работы, марку косметики и переехал жить в другое место. Нередко это ставит в тупик как медиков, так и больного: казалось бы, причина недуга устранена, а кожа все болит и болит.

Правила здоровой кожи

Лечит дерматит врач-дерматолог или аллерголог. Он пропишет необходимые таблетки и мази, которые помогут справиться с болезнью. Но одних лекарственных средств мало. В первую очередь пациент сам должен заботиться о своей больной коже. Для этого придется соблюдать несколько правил.

◆ **Носите одежду только из натуральных материалов.** Даже если нет обострения, то синтетика может его вызвать, потому что она препятствует нормальному потоотделению, а потливость, как известно, первый шаг к обострению заболевания. Осо-

бенно это важно в жаркие летние дни.

◆ **Стирайте одежду и постельное белье с использованием специальных порошков с пометкой «гипоаллергенно».** Помните, что после стирки одежду нужно тщательно полоскать. Можно стирать белье с детским мылом, для детей этот вариант наиболее предпочтителен. Не следует использовать кондиционеры и различные отдушки для белья, а также крахмал.

◆ **До тех пор пока проявления болезни не пройдут, не пользуйтесь дезодорантами и духами.** Особен-

но опасно наносить их на пораженные участки кожи.

◆ При работе на огороде **используйте специальные перчатки**, после этого тщательно вымойте руки и смажьте их смягчающей мазью или кремом. При очень сухой коже предпочтительны мази, они защищают кожу от высыхания.

◆ **Не расчесывайте больные места**, поскольку в организм можно занести инфекцию, и тогда лечение будет еще более сложным и длительным.

◆ **Лучше всего поддерживать в комнате температуру воздуха 20–22 градуса.** Летом это удастся не всегда. Но если вам совсем жарко, то не бегите в душ, а лучше примите

ванну. Вода при этом должна быть теплой, а не горячей.

Для мытья используйте специальные гели с пометкой «гипоаллергенно» или мягкое нейтральное неароматизированное мыло.

◆ **Не трите тело жесткой мочалкой**, лучше приобретите для мытья мягкие поролоновые губки. Откажитесь также и от жесткого полотенца. Просто аккуратно промокните кожу хлопчатобумажной тканью. Сразу после купания нанесите на кожу смягчающие средства.

Если вы будете соблюдать эти нехитрые правила, то уже через три недели ощутите положительный эффект.

Смалец против кожного зуда

Смалец (перетопленный жир) из нутряного свиного сала по своим свойствам близок к тканям человека, что делает этот продукт незаменимым наружным лечебным средством для особо чувствительной кожи. Не случайно смалец издавна используется в народной медицине.

Полезный совет

Лечению аллергического контактного дерматита способствуют следующие средства.

Ароматерапия. Некоторые эфирные масла полезны при лечении дерматита. Римская ромашка обладает противовоспалительным действием, гераниевое и лавандовое масла стимулируют образование и рост новых клеток кожи; лавандовое и сандаловое способствуют смягчению кожи; масло из можжевельниковых ягод известно антисептическим действием (не используйте его во время беременности).

Душистый компресс. Добавьте в холодную воду масло римской ромашки, лаванды и герани. Соберите поверхностную пленку масел кусочком чистой ткани и приложите к воспаленной коже.

Т. СМОЛЯКОВА, Ростовская область.

Крапивница

Волдыри на коже

Считается, что каждый третий человек хотя бы раз в жизни перенес крапивницу. Эта болезнь заявляет о себе сразу: внезапно возникает нестерпимый зуд, а затем появляются характерные волдыри, которые слегка возвышаются над покрасневшей кожей. Некоторые люди встречаются с крапивницей только однажды и забывают о ней навсегда, другие же болеют ею долго и мучительно.

Почему возникает крапивница, как справиться с этим недугом? За консультацией мы обратились к врачу аллергологу-иммунологу Елене Анатольевне МЕЛЬНИКОВОЙ.

Существует убеждение, что крапивница — это аллергическое заболевание. Вы согласны?

— На самом деле крапивница — это собирательное понятие, которое включает заболевания аллергической и неаллергической природы.

Аллергическая крапивница встречается у одного человека из десяти, страдающего этим недугом. Причиной аллергической крапивницы чаще всего являются лекарственные препараты, пищевые аллергены, укусы насекомых, домашняя пыль, шерсть животных. В остальных случаях крапивница не связана с аллергией. Она может сопутствовать любым хроническим заболеваниям. Особенно часто крапивница возникает при желудочно-

кишечных и эндокринных патологиях, паразитарных инфекциях, вегетососудистых нарушениях и т. д. Иногда появление крапивницы связано с психоэмоциональными и физическими перегрузками. Вызвать острую крапивницу могут также холод, солнце, механическое давление на кожу (от пряжек, резинок) и даже вибрация.

— Как развивается болезнь?

— Дело в том, что клетки под влиянием неблагоприятных для них факторов начинают выделять под кожу биологически активные вещества, которые нарушают проницаемость мелких сосудов и раздражают нервные окончания. Все это вызывает кожный зуд и появление волдырей.

При аллергической крапивнице в борьбу включается иммунитет, что приводит к аллергической реакции. Неаллергическая крапивница сопровождается обострением хронических заболеваний.

— Какие участки тела поражаются болезнью чаще всего?

— Волдыри могут появляться в одном месте или распространяться по всему телу. Чаще всего страдают руки, грудь, лицо.

— Чтобы вылечить крапивницу, нужно знать причины возникновения болезни. Какую диагностику следует провести?

— Когда пациент в первый раз приходит на прием, врач подробно расспрашивает его о состоянии здоровья и делает первые выводы. Если подозревается аллергическое заболевание, то больной направляется на аллергообследование (постановка кожных проб, биохимический анализ крови). В сложных случаях нужно обследовать организм больного человека полностью. Поэтому, кроме сдачи многочисленных анализов, нужно проконсультироваться и у других специалистов (гинеколога, гастроэнтеролога, эндокринолога, психоневролога, ревматолога).

— Как избежать холодовой аллергии?

— К холодовой аллергии нужно готовиться заранее. Обычно крапивница появляется уже в сентябре в холодную и ветреную погоду. Чтобы избежать неприятности, желательно в августе пройти курс инъекций гистаглобулином. Этот лекарственный препарат предотвращает развитие холодовой аллергии.

— Какие осложнения может вызвать крапивница?

— При крапивнице не возникают осложнения, но болезнь проходит несколько стадий развития: Максимальной степенью развития крапивницы является отек Квинке в области лица, рук, ног. Наиболее опасно, когда отекает весь организм и особенно его внутренние органы. В этом случае необходима скорая врачебная помощь.

— Может ли диета облегчить течение болезни?

— Конечно. Больному в первую очередь назначают гипоаллергенную диету (независимо от причин крапивницы), которая исключает наиболее вероятные пищевые аллергены.

— А какие продукты питания нужно исключить?

— Мед, кофе, шоколад, орехи, рыбные продукты, морепродукты, острые пряности, а также пищевые красители (они являются наиболее сильными провокаторами крапивницы).

— Как сейчас лечат крапивницу?

— Чтобы лечение крапивницы было успешным, нужно установить причины, которые вызвали развитие болезни. Этот момент является самым главным и самым сложным в борьбе с недугом. Но если провоцирующий фактор болезни найден и, по возможности, устранен, то крапивница исчезает сама. Кстати, мази это заболевание не лечат. Мазь может оказать временную помощь, но не избавит от болезни. То же самое можно сказать и про антигистаминные (противоаллергические) препараты.

— Можно ли предотвратить повторное появление крапивницы?

— Если причина, вызывающая крапивницу, осталась, то избежать повторного всплеска заболевания нельзя. Но если укреплять иммунитет, одновременно бороться с паразитарными, грибковыми, хроническими заболеваниями, то можно добиться очень длительного затишья крапивницы.

В последнее время участились случаи заражения лямблиями, которые паразитируют в желчевыводящих протоках. Эти микроорганизмы способны вызывать не только крапивницу, но и тошноту, боли в желудке и в области печени. Поэтому больному крапивницей обязательно нужно пройти полное обследование и выявить причину болезни.

Евгения ПОЛЯКОВА.

■ Справка

◆ Острая крапивница длится 6 недель, а свыше этого отрезка времени она рассматривается как хроническая.

◆ Острая крапивница чаще всего встречается у молодых людей. Начало заболевания приходится обычно на второе и четвертое десятилетия жизни.

◆ От хронической крапивницы женщины страдают в 2 раза чаще, чем мужчины.

Медовые соты выводят токсины

Я считаю, что аллергия появляется в том случае, когда в организме человека накапливается большое количество токсинов.

Чтобы избавиться от токсинов, народная медицина рекомендует принимать настой цветков **глухой крапивы** (яснотки). Для этого берут 1 ст. ложку цветков яснотки, заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, укутав, затем процеживают.

Принимают настой по ½ стакана 4–5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде.

Яснотка помогает при аллергической сыпи и крапивнице.

Мой сосед—пчеловод при аллергии рекомендовал лечиться **медовыми сотами**, которые прекрасно справляются с недугом. Соты просто жуют. Целебными свойствами обладает воск сот, из которых откачали мед.

Положительного результата можно добиться, если ежедневно употреблять во время еды 1 ст. ложку **меда**.

А моя покойная тетушка всю свою жизнь лечила больных аллергией сле-

дующим составом: она брала по 1 ч. ложке **корня лапчатки прямостоячей** (калгана), порошка из сухих **лавровых листьев, цветков календулы, травы череды трехраздельной**, смесь заваривала 0,5 л кипятка, настаивала ночь в термосе и процеживала. Затем добавляла 2 ч. ложки **яблочного уксуса** и столько же **темного меда**.

Принимается настой 3 раза в день за 30 минут до еды.

А после еды полезно съесть **порошок из яичной скорлупы** белого цвета (на кончике ножа). И так лечиться до выздоровления.

М. СТАНКЕВИЧ,
Витебск, Беларусь.

Что делать при обострении

При обострении крапивницы нужно принять 1 таблетку антигистаминного препарата. В этом случае помогут такие лекарства, как кестин, телфаст, зиртек, эриус.

Если обострение болезни очень сильное, то для облегчения состояния больному необходимо сделать укол тавегила. Тавегил — это единственно приемлемый антигистамин-

ный препарат для внутримышечного или внутривенного введения. Димедрол и пипольфен запрещены, поскольку имеют много побочных эффектов.

Часто пациенты пытаются лечиться супрастином, но при крапивнице этот известный препарат не принесет желаемого результата.

Сельдерей — ароматный лекарь

Сельдерей пахучий используют при аллергической крапивнице, дерматитах, заболеваниях почек, подагре, как мочегонное и легкое слабительное средство.

- ◆ Отжимают сок из свежего **корня сельдерея пахучего** и принимают по ½ ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.
- ◆ 2 ст. ложки измельченных **корней сельдерея пахучего** настаивают 2 часа в стакане холодной воды, процеживают.

Принимают по ½ стакана средства 3 раза в день до еды.

Ю. ПРОКЛОВА,
Нижний Новгород.

Крапива от крапивницы

В далеком 1976 году я после родов очень простудилась. Был жаркий август, я напилась холодной воды и посидела на скамеечке на ветру. И началась у меня крапивница: сильный зуд, по всему телу — красные «листья», похожие на крапиву. Лежала в больнице, меня мазали какой-то белой «болтушкой» и делали хлористые уколы в вену. Так продолжалось довольно долго, пока соседка не посоветовала лечиться крапивой.

Раздевшись, я стала хлестать себя с ног до головы веником из свежей крапивы. И вот уже прошло более 30 лет, а болезнь с тех пор ни разу не тревожила. В общем, крапивницу вылечила крапивой.

Н. ЗАХАРОВА,
Кировская область.



ФИТОаптечка

- ◆ При крапивнице регулярно принимают корневища аира болотного в виде порошка. Берут по $\frac{1}{2}$ ч. ложки на ночь, запивая теплой кипяченой водой.
- ◆ Принимают порошок ряски по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой. При сильной крапивнице средство можно употреблять с вареньем или медом. Дневная доза — 16 г водоросли.

А. СВИРИДОВА,
Тамбовская область.

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.

Холодовая аллергия

Если вам не в радость ветреный денек...

То, что на нашу кожу солнце не всегда влияет положительно, ни у кого уже не вызывает сомнения. Зимний же румянец на щеках обычно ассоциируется со здоровьем. Но бывает так, что даже незначительное снижение температуры приводит к покраснению и пересушиванию кожного покрова, он начинает растрескиваться и шелушиться, — словом, налицо холодовая аллергия.

О том, как снизить чувствительность к холоду и противостоять холодовой аллергии, рассказывает кандидат медицинских наук Ольга Владимировна РУИНА.

КРАПИВНИЦА НЕ ОТ КРАПИВЫ

Особый вид холодовой аллергии — крапивница. При крапивнице на коже образуются волдыри. Они могут быть большими и маленькими, могут располагаться по отдельности или сливаться друг с другом.

Возникнув, крапивница быстро завоевывает пространство, появляются новые волдыри, которые становятся больше в размере, соединяясь друг с другом. Обычно высыпания сопровождаются зудом и жжением, может возникнуть ощущение жара в пораженных местах кожи.

Без лечения крапивница некоторое время дает о себе знать, затем сама собой исчезает. Срок жизни волдыря — не более суток. После себя

волдыри нередко оставляют причудливые фестончатые (кольцевидные) очертания, которые не требуют лечения и постепенно пропадают.

Крапивница бывает острой и хронической. Обострения возникают после выхода на холод и могут заявлять о себе в течение холодного сезона, с осени по весну. Хроническая крапивница «работает» периодически, ее боевая раскраска то появляется, то исчезает.

КЛЕТКИ В ОПАСНОСТИ

Механизм возникновения холодовых, как и других погодных, аллергических реакций связывают с повреждением клеток кожи или слизистых оболочек. При этом из клеток высвобождаются гистамин,

серотонин и другие **биологически активные соединения** и возникают патологические реакции. Они играют роль посредников, запускающих механизм метеоаллергии — повышенной чувствительности организма к погодным явлениям. Например, от вдыхания холодного воздуха в легких (бронхах) под воздействием гистамина и его «команды» мельчайшие ответвления бронхов суживаются, невидимые тиски сковывают грудь — становится трудно дышать, першит в гортани, появляется кашель.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ САМИ

Если вы подозреваете, что вас настигла холодовая аллергия, попробуйте провести следующий эксперимент. Приложите кубик льда к коже предплечья на 5 минут. Если крапивница не возникла, то удлините время пробы до 20 минут.

Правда, иногда бывают исключения. В этой ситуации кожа не реагирует на холодные предметы, а откликается лишь на общее снижение температуры. При этом сыпь появляется на теле только тогда, когда человек длительное время находится на холодной улице или в холодном помещении.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Если вы страдаете холодовой аллергией, то еще с лета подумайте

о своем зимнем гардеробе. Одевайтесь всегда тепло, ни в коем случае **не переохлаждайтесь**. **Берегите руки** — перчатки или варежки желательны из натурального материала. Перед выходом на улицу обрабатывайте проблемные участки кожи защитным кремом.

При ограниченных проявлениях аллергии помогает противоаллергический гель «Фенистил» или крем «Гистан», которыми можно обрабатывать пораженные участки кожи. Если проявления аллергии очень сильные, а вам обязательно надо выйти на мороз, то лучше всего заранее принять **таблетку антигистаминного средства**: тавегил, супрастин, зиртек, кларитин и т. д. Учтите: первые два лекарства вызывают сонливость. Более современные препараты такого эффекта не имеют.

Без лишней необходимости не выходите на улицу, особенно в мороз. Понаблюдайте за собой: скорее всего, ваша кожа безболезненно переносит снижение температуры до определенного градуса. Запомните свой предел и выбирайте для прогулки подходящие дни, а остальное время постарайтесь проводить в помещении. Ведь один из главных методов лечения аллергии — устранение контакта с раздражающим компонентом, то есть с аллергеном. В вашем случае раздражающий компонент — это холод.

■ Кстати

Холодовая аллергия способна провоцировать возникновение воспалительных процессов и даже появление опухолей. К тому же пересушенная кожа становится гораздо более восприимчивой к различным инфекциям, что приводит к развитию вторичных заболеваний.

Выручит контрастный душ

Если у вас холодовая аллергия, то не стоит паниковать и бездумно принимать лекарства от аллергии. Постарайтесь научить организм правильно реагировать на холод.

♦ Обязательно посетите аллерголога, гастроэнтеролога, обследуйте организм. Врач подберет диету (это очень важно) и при необходимости назначит ферментные, желчегонные, противопаразитарные препараты, лекарства, защищающие печень и приводящие в норму кислотность желудка.

♦ Если у вас нет противопоказаний, то проведите несколько курсов лечения минеральными водами на курортах Кавказа или принимайте

минералку дома. Воду («Ессентуки № 4», «Смирновская», «Славяновская») пейте по полстакана 2–3 раза в день а горячем виде за 40–50 минут до еды.

♦ С разрешения врача можно перейти к закаливанию. Начать лучше с контрастных ванночек для рук. Держите руки сначала 30 секунд в холодной воде, затем окуните их в горячую до согревания. Повторите 2–3 раза, завершив холодной водой.

От местного закаливания можно переходить к общему. Температуру воды снижайте постепенно, доводя до 10 градусов.

В. МАЙКОВА,
Вологда.

Мое спасенье от ненастья

В позапрошлом году я семь месяцев болела бронхитом с астматическими появлениями.

Врачи (аллерголог и пульмонолог) обнаружили у меня аллергию на холод. Мне прописали от аллергии антигистаминный препарат «Кетотифен» по 1 таблетке 2 раза в день после еды, а от хронического бронхита порекомендовали применять теотард или заменяющий его теопек.

Прошлую зиму, слава богу, не было ни бронхита, ни гриппа. Я сде-

лала прививку. Но прививаться надо в то время, когда нет простудных недомоганий, а после болезни не раньше чем через 2 недели.

А недавно мне дали очень ценные советы.

♦ При моем заболевании нельзя делать горячих ингаляций (над паром).

♦ На морозе желательно молчать и дышать носом.

♦ В нос лучше закапывать по 1–2 капель кипяченного растительного

масла, которое питает и смягчает одновременно слизистые оболочки носа и горла, снимает отеки, а также защищает от вирусов.

◆ Перед выходом на улицу нужно смазывать носовые проходы кипяченым растительным маслом.

В ненастье я не выходила из дома, а если это было необходимо, то вначале стояла на свежем воздухе 5 минут, а потом сидела в комнате минут 10, после чего уже шла по своим делам. Если приходилось идти далеко, то по пути заходила в магазин, на почту и т.д., то есть перемещалась «короткими перебежками».

Слышала по радио, что астматикам полезно на груди носить мех или кусочек ткани из овечьей шерсти. Я

сделала себе манишку из старого свитера, которую снизу подшила куском носка из овечьей шерсти.

Кетотифен пью непрерывно в холодное время года (с сентября по май). Делаю дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой, точеный массаж, иногда бегаю при хорошей погоде.

При герпесе смазываю волдыри вначале крепким раствором марганца, а затем через 2 часа кипяченым подсолнечным маслом. Такие процедуры провожу несколько раз.

Марганец достаточно применить раза 2–3, а потом можно смазывать больные места только подсолнечным маслом.

М. ХЛЕБУТИНА,
Курганская область.

Когда сосуды сужены...

Существует так называемая холодбвая болезнь, которая носит название синдрома Рейно. У тех, кто ею страдает, мелкие сосуды пальцев очень чувствительны к морозу. Это вызывает сужение капилляров, кровь перестает притекать к кончикам пальцев, они становятся белыми и начинают болеть.

Когда ладони отогреваются, они краснеют, но болезненность все-таки остается на некоторое время. При этом заболевании антиаллергические препараты абсолютно неэффективны, поэтому необходимо обратиться к ревматологу, так как недуг может существовать как сам по себе, так и быть следствием других заболеваний.

Полезный совет

Людам, страдающим холодовой гиперчувствительностью, лучше отказаться от посещения солярия. В крайнем случае прибегать к искусственному загару можно в течение 3 минут максимум 1 раз в две-три недели.

Пищевая аллергия

Забастовка в организме

Про аллергию знают, наверное, все, и многие не считают ее опасным заболеванием. Но аллергия не так безобидна, как кажется на первый взгляд. Дело в том, что организм в этой ситуации в силу каких-то причин не может справиться с веществами, поступающими в него из окружающей среды, в частности с компонентами пищи. Развивается пищевая аллергия.

Можно ли предупредить ее появление и как с ней бороться? Об этом и о многом другом рассказывает врач аллерголог-иммунолог Елена Анатольевна МЕЛЬНИКОВА.

— Многие болезни берут свое начало в детском возрасте. А пищевая аллергия откуда родом?

— Как правило, аллергия имеет наследственную предрасположенность, то есть передается от родителей к детям. А возникнуть она может прямо с рождения. Например, у детей, находящихся на искусственном вскармливании, бывает реакция на коровье молоко, которое входит в состав большинства детских смесей.

В целом молоко является наиболее частой причиной аллергии у детей первого года жизни. В дальнейшем может развиваться непереносимость яиц, круп и т. д.

— Если родители страдают пищевой аллергией, значит, и их ребенок не сможет ее избежать?

— Аллергия не проявит себя совсем (или ее симптомы окажутся не сильно выражены), если будущая мама соблюдает диету во время беременности. Беременным женщинам нельзя злоупотреблять такими продуктами-аллергенами, как цитрусовые, копчености, шоколад, кофе, мед, куриные яйца, молоко, сладости.

— Пищевая аллергия возникает от самого продукта или от съеденного количества?

— Механизм пищевой аллергии может запустить и то и другое. Бывает так, что даже запах (например, рыбы) провоцирует приступ пищевой аллергии.

— А как протекает это заболевание?

— Чаще всего при пищевой аллергии страдает кожа, она становится

сы сухой, шершавой, на ней появляется сыпь, возникает зуд или, наоборот, кожа начинает мокнуть. Реже болезнь проявляется аллергическим насморком, поражением слизистой оболочки глаз (конъюнктивитом) или рта (гингивитом). Возможны также кишечные расстройства, возникновение аллергических бронхитов и т. д.

Самое серьезное проявление пищевой аллергии — анафилактический шок. Чтобы избежать подобного состояния, нужно перед выходом в общественные места принимать лекарства, а также иметь с собой аптечку неотложной помощи и паспорт аллергобольного. Этот документ поможет врачам поставить правильный диагноз во время приступа и оказать скорую помощь.

— Пищевая аллергия может сопровождаться рвотой, расстройством стула. Чем это отличается от симптомов отравления?

— При пищевой аллергии описанные симптомы встречаются крайне редко. Дело в том, что при отравлении организм старается как можно быстрее освободиться от пищевого продукта и таким образом ликвидировать его токсическое воздействие на слизистую желудка. Аллергия же обычно сигнализирует кожными проблемами и не проявляется так быстро. Времени может пройти от 20 минут до 24 часов.

— Влияют ли генетически модифицированные продукты на возникновение пищевой аллергии?

— Такие продукты наносят удар по иммунитету, и поэтому ферменты поджелудочной железы, желудка, печени «не узнают» потребляемую

пищу и не переваривают ее. А это является одной из причин аллергии организма. К тому же модифицированные продукты влияют на генный аппарат, и эти сбои передаются по наследству. Поэтому так важно производителям сообщать подробную информацию о составе продукта, а покупателям ее читать.

Кстати, пищевые добавки, красители, консерванты также сильно аллергизируют пищу. Очень важно следить за рационом своего питания и употреблять натуральные продукты.

— При каких заболеваниях люди чаще подвержены пищевой аллергии?

— Аллергия чаще проявляется у людей с проблемами желудочно-кишечного тракта, при панкреатитах, холециститах, гастритах. Усугубляет аллергическую реакцию и дисбактериоз кишечника.

— Чем опасна аллергия?

— Если лечение аллергии не начать вовремя, то в дальнейшем возможны сильнейшие проявления аллергодерматита. К тому же будет расширяться спектр аллергенов. К пищевой аллергии через 2–3 года присоединится пылевая (аллергия на пыльцу растений), а затем бытовая (на пыль, шерсть животных, косметику и т. д.). Болезнь может затронуть органы дыхания и привести к бронхиальной астме или поразить другие органы и системы.

— С чего нужно начинать лечение пищевой аллергии?

— Для снижения интоксикации организма больному назначаются сорбенты (энтеросгель, фильтрум, лактофильтрум, зубикор) и антиги-

стаминные (противоаллергические) препараты II и III поколений, которые не вызывают побочных аффектов (кестин, кларитин, телфаст). Эти препараты принимают по назначению врача в течение 2–3 недель курсами.

При пищевой аллергии трудно полностью исключить из своего рациона опасный аллерген, легче к нему адаптироваться. Так, например, ребенка до полутора лет желательно не кормить заведомо аллергенными продуктами (коровьим молоком, куриными яйцами, шоколадом, орехами, медом, морепродуктами). В дальнейшем их можно употреблять, начиная с малых доз ($\frac{1}{2}$ ч. ложки).

Таким образом организм постепенно привыкает к опасным для него продуктам питания и не реагирует на присутствие аллергенов.

— **Можно ли навсегда избавиться от пищевой аллергии?**

— Аллергическая настроенность организма остается на всю жизнь. А будет ли проявляться аллергия, это зависит от иммунной системы человека, его образа жизни, питания, места проживания. Так, например, детей-аллергиков до 3 лет нужно кормить только натуральными продуктами. Если рационально питаться и при этом поднимать иммунитет, можно избавиться от аллергических реакции.

Евгения ПОЛЯКОВА.

Секреты долгожителей

Хотелось бы поделиться рецептом, которого я придерживаюсь всю жизнь. А мне, слава богу, уже исполнилось 80 лет. По врачам не хожу, применяю советы народной медицины.

От крапивницы, аллергического дерматита, при кожном зуде возьмите по 50 г листьев мать-и-мачехи и крапивы двудомной (они в любой аптеке продаются).

Затем 2 или 3 ст. ложки сбора залейте, 0,5 л воды и кипятите на малом огне полчаса. Процедите и храните в холодильнике. Протирайте кожу холодным отваром.

Л. РАСПОПОВА,

г. Новокузнецк Кемеровской области.

Полезный совет

При диатезе и аллергии 50 г измельченных корней цикория заливают 1 л кипятка. Настаивают 2 часа, кипятят 20 минут, затем процеживают.

Рекомендуют в любое время дня принимать ванну (36–37°C) с добавлением полученного отвара.

Опасные продукты

Если «виновник» аллергии неизвестен, то лучше исключить из своего рациона питания наиболее опасные продукты. К ним относятся цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты и другие), орехи (фундук, миндаль, арахис и

другие), рыбу и рыбные продукты, птицу, шоколад и шоколадные изделия, кофе, копчености, уксус, горчицу, майонез и прочие специи, хрен, редис, редьку, томаты, баклажаны, грибы, яйца, молоко, сдобные изделия, мед.

■ К сведению

Перед началом лечения пищевой аллергии желательно выявить аллергены. Для этого у взрослых и детей старшего возраста используется метод «кожных проб». На поверхности кожи наносятся эталонные (распространенные) аллергены, а по истечении определенного времени результаты оцениваются.

Точно установить причины пищевой аллергии позволяют современные методы лабораторной диагностики. Один из наиболее чувствительных методов — анализ крови на определение концентрации иммуноглобулина Е. Для теста используется более 200 видов аллергенов.

Плюсы грудного вскармливания

Грудное вскармливание защищает ребенка от развития аллергических заболеваний. При наследственной предрасположенности кормить детей материнским молоком нужно как можно дольше. Дело в том, что грудное молоко содержит **иммуноглобулины** (высокомоле-

кулярные соединения), которые до 3–6 месяцев являются необходимыми для младенца, поскольку защищают его от инфекции.

Только в женском молоке — и нигде больше — содержатся вещества для роста и созревания головного мозга и нервной системы

ребенка. Молоко матери помогает становлению всех функциональных систем появившегося на свет младенца и защищает крошку от многих болезней, что является гарантией формирования крепкого иммунитета в будущем.

Все попытки искусственно воспроизвести состав материнского молока заранее обречены на неудачу, так как многие его компоненты невозможно

в принципе создать технологическим путем. Как невозможно создать аналог человеческой крови.

В молоке содержатся антитела от всех заболеваний, которые были и есть у матери. Таким образом, ребенок получает не мамину болезнь, а защиту от маминой болезни. Вероятность заражения от матери гораздо выше среди детей, находящихся на искусственном вскармливании.

Зола — черное лекарство

Принцип целебного действия золы основан на ее способности связывать и выводить из организма вредные вещества и токсины.

Самой полезной считается **березовая зола**: она применяется при аллергии, атеросклерозе, ишемии, артрите, лечит заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, в том числе инфекционные.

3 ст. ложки золы заливают 0,5 л кипяченой воды, настаивают 2 часа, затем процеживают через марлю. Настой пьют по 4 ст. ложки 2 раза в день.

Н. КОЗЫМАЕВА,
г. Новокузнецк Кемеровской области.

Аллергию прогонит скорлупа

При аллергии и диатезе белую скорлупу от вареного яйца очищают от пленочки, сушат и измельчают в кофемолке до состояния порошка.

Детям рекомендуют принимать средство на кончике ножа 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 10 дней.

Взрослым — по ½ ч. ложки скорлупы 2 раза в день с несколькими каплями лимонного сока.

А. АГЕЕВА,
Пенза.

Фотодерматит

Солнечные объятия

Помимо золотистого загара и хорошего настроения, летнее солнце несет с собой и некоторое количество проблем. Не стоит ставить рекорды по пребыванию под палящим солнцем. Солнечные лучи не только повреждают клетки кожи и приводят к ее преждевременному увяданию, но и могут вызвать ожоги и аллергические реакции — фотодерматиты.

Подробнее о фотодерматитах мы попросили рассказать врача-дерматовенеролога кандидата медицинских наук Ирину Александровну КЛЕМЕНОВУ.

— Известно, что загар — защитная реакция кожи на воздействие солнечных лучей, но ведь ультрафиолет необходим человеку. Как быть?

— Ультрафиолетовые лучи для человека не только полезны, но и вредны. Под действием солнечного света синтезируется витамин Д, который необходим для формирования костей (он влияет на усвоение кальция). Это особенно важно для детей. Но в то же время избыточные дозы ультрафиолета вредны. Они нарушают структуру коллагеновых волокон кожи, что приводит к ее старению, появлению морщин. К тому же ультрафиолет стимулирует рост опухолей.

— Всегда ли передозировка солнечных лучей ведет к фотодерматиту? Как болезнь обычно проявляется?

— Существует группа заболеваний — так называемые фотодерматозы, которые возникают под действием солнечного облучения. При этом в организме происходят различные реакции: фототравматические, фототоксические, фотоаллергические.

Фототравматические реакции организма обусловлены избыточным солнечным облучением и проявляются они в виде солнечного ожога. Причем время пребывания на солнцепеке для людей с разным типом кожи, приводящее к ожогу, значительно различается. Так, например, смуглый человек может несколько часов загорать без последствий, а люди с белой кожей и рыжим цветом волос за это же время получают ожог. При ожогах те участки кожи, на которые попали солнеч-

ные лучи, спустя некоторое время краснеют, могут также возникнуть пузыри с водянистым содержимым, зуд, жжение, болезненность в пораженных местах.

Фототоксические реакции возникают из-за веществ, повышающих чувствительность к ультрафиолету. Эти вещества могут образовываться при заболеваниях печени или поступать в организм извне (некоторые лекарственные препараты, например, тетрациклин). Тогда на открытых участках кожного покрова даже при незначительном воздействии солнечных лучей появляются красные пятна, пузыри, эрозии.

Фотоаллергические реакции проявляются в виде солнечной экземы, солнечного пруриго (почесухи). При этом на открытых местах возникают зудящие красноватые узелки, которые выступают над поверхностью кожи, а также пузырьки.

— Может ли фотодерматит быть симптомом каких-то недугов?

— Да. Фотодерматит может быть симптомом заболевания печени, так называемой порфириновой болезни.

— Считается, что прием лекарственных средств вызывает фотодерматит. Каких лекарств следует опасаться?

— Многие антибиотики провоцируют фототоксические реакции (например, антибиотики группы тетрациклина), некоторые противогрибковые средства (например, гризеофулвин), некоторые противовоспалительные препараты (например, ибупрофен). Поэтому нужно внимательно читать аннотацию к

препарату, где должно быть указано на повышение чувствительности к ультрафиолету при приеме лекарства.

— Можно ли избежать фотодерматита, если пользоваться солнцезащитным кремом?

— Для того чтобы избежать фотодерматита, нельзя находиться под прямыми солнечными лучами в дневное время, загорать лучше утром или под вечер.

Сейчас существует масса солнцезащитных кремов, которые действительно предотвращают развитие фотодерматита. На упаковке солнцезащитного средства есть цифры, указывающие на то, во сколько раз ослабляется действие ультрафиолета.

— Какое лечение фотодерматита предлагает современная медицина?

— Фотодерматит лечат местно с помощью кортикостероидных средств, а также препаратами, содержащими пантенол. Можно применить охлаждающие примочки с настоем череды. При более тяжелом течении назначаются препараты никотиновой кислоты.

— Может ли антиоксидантная терапия предотвратить развитие фотодерматита?

— Антиоксиданты не предотвращают развитие фотодерматита, но облегчают его последствия. К антиоксидантам относятся витамины А, Е, С.

Существуют некоторые растения (особенно из группы борщевиков), сок которых при попадании на кожу резко повышает ее чувствительность к ультрафиолету. Поэтому в

июне-июле к дерматологам часто обращаются люди, сидевшие на траве, гулявшие по ней босиком, у которых появляются пузыри от

соприкосновения с опасными растениями. Лечат это заболевание так же, как и солнечный ожог.

Ольга МИХАЙЛОВА.

Полезный совет

Хочется рассказать читателям про удивительную мазь от ожогов, фурункулов, опрелостей, которой я пользуюсь уже 20 лет.

Вес продуктов, используемых для мази, определяю мерным маленьким стаканчиком.

Рецепт: смешать 1 стаканчик растопленного нутряного сала (свиного несоленого), 1 стаканчик растопленного сливочного масла и 1,5 стакана подсолнечного масла, чистый пчелиный воск размером с две спичечные коробки.

Смесь поставить на тихий огонь и как закипит, варить еще 10 минут. Настоять, перелить в емкость и хранить в холодильнике. Использовать наружно.

Л. КОМАРОВА,
Владимирская область.

Каких лекарств остерегаться?

Поклонникам солнца нужно проявлять осторожность при использовании лекарств: есть целый перечень препаратов, принимая которые можно пострадать от фотодерматита. Обычно врачи предупреждают пациентов о таком риске и рекомендуют избегать открытого солнца или пользоваться сильными защитными средствами.

Пострадать от солнечных лучей можно, принимая антибиотики тетрациклинового ряда, сульфаниламиды (синтетические антимикробные препараты), средства с ихтиолом и

дегтем, барбитураты, препараты со зверобоем.

Вещества, повышающие чувствительность кожи к солнцу, могут содержать бытовая химия, некоторые виды мыла, средства с эфирными маслами, парфюмерия (не только духи, но и дезодоранты) — под действием ультрафиолета они вызывают неприятные реакции.

Сок некоторых растений (например, клевера), попав на кожу, под действием солнечных лучей может оставить темные пятна.

Яблочный уксус при ожогах

Спешу поделиться мною испытанными рецептами от солнечных ожогов. Одно чудодейственное средство не раз помогало мне и моим знакомым избавиться от этих страданий.

◆ Если после отдыха на пляже или работы на дачном участке под палящим солнцем вы обгорите, советую ополаскиваться разбавленным водой яблочным (домашним!) уксусом — на 4 части воды берите 1 часть яблочного уксуса. Ожог быстро проходит, кожа не шелушится и не болит.

◆ Боли от солнечного ожога облегчит теплая ванна с добавлением 2 стаканов яблочного уксуса. Этот раствор дезинфицирует кожу, охлаждает ее и успокаивает.

◆ Вместо ванны можно завернуться на 10–15 минут в простыню, смоченную разбавленным с водой экологически чистым лечебным (повторяю — домашним) яблочным уксусом в пропорции 1:4.

◆ Если ожог небольшой, то вполне достаточно 2–3 раза в день прикладывать к нему полотенце, смоченное

разбавленным с водой яблочным уксусом.

◆ Особенно хорошо начинать пользоваться яблочным уксусом весной, когда кожа еще не обгорела на солнце, но становится грубой и красной, шелушится. Чтобы не доводить до солнечного ожога, утром напитайте лицо кремом, а вечером ополосните лицо и руки (на 4 л воды 6 ст. ложек яблочного уксуса), полотенцем не вытирайтесь. После высыхания на кожу нанесите крем. Лицо не загрубеет, станет нежным с золотистым загаром, а солнечные ожоги будут не страшны.

◆ Советую по утрам и взрослым, и юношам протирать жирную кожу лица туалетной водой, приготовленной из равных частей минеральной воды и яблочного уксуса.

◆ Если на коже появились пузырьки, то все эти ванны и компрессы принимать нельзя, надо обратиться к врачу.

Надеюсь, что мои советы помогут легче перенести солнечные ожоги.

**В. КАРЕТНИКОВ,
Оренбург.**

Крахмал — спаситель кожи

Впереди лето, жаркое солнце... С каждым из нас случался или может случиться солнечный ожог. И тут уж каждый сам себе лекар. Кто-то спа-

сает свою кожу сметаной, кто-то соком свежего огурца или картофеля. Я же в таком случае беру крахмал, разбавляю его небольшим количеством

воды до получения сметанообразной пасты. Затем наноси эту пасту на места ожогов. И так несколько раз.

Такой метод хорош тем, что не только устраняется боль, но и быстро

проходит гиперемия кожи (краснота). Особенно хороша такая маска, если на солнце «сгорел» нос.

Г. БОБРИК,
Брест, Беларусь.

Воспользуйтесь овсом и жиром

Предлагаю хороший рецепт мази от ожогов, который поможет всем, попавшим в беду.

1 стакан овса обжарить до румяного цвета в 1 стакане свиного жира, добавить 5–10 г воска и процедить в эмалированную миску. Немного остудить и добавить 1 белок свежего

куриного яйца. Взбивать до тех пор, пока жир не загустеет.

Полученным средством смазывать больные места несколько раз в день, не бинтуя.

Ю. КУКУШКИНА,
Московская область.

Чем опасен загар?

Солнце — нечастый гость в наших широтах, поэтому мы очень ждем лета и стремимся загореть как можно больше. Но загорать можно не всем и не всегда. Особенно это касается маленьких детей.

С одной стороны, загар повышает иммунитет, способствует выработке витаминов. Не зря педиатры советуют молодым мамам побольше гулять на открытом воздухе. Ведь только под влиянием солнечных лучей в организме ребенка вырабатывается витамин D, который так нужен детям для роста костей, мышц, обмена веществ. При недостатке витамина D развивается рахит — заболевание,

связанное с нарушением работы костно-мышечного аппарата. Но в то же время не стоит долго находиться с малышом на солнце, иначе он может перегреться, а кожа обгореть.

Детей до 1 года медики советуют вообще не вывозить на юг. Да и в нашей полосе коляску с малышом лучше не держать на открытом солнце. Куда полезнее рассеянный солнечный свет.

Ребенка старше года можно потихоньку приучать к солнцу: пусть он по 5–10 минут играет на открытом, освещенном солнцем участке. Если ребенку уже 2 года, то начинать можно с 10–15 минут, каждый день прибавляя по 5–10 минут. Но не переусердствуйте: дольше 2–3-х часов быть на открытом солнце ребенку нельзя. А непрерывно «жариться» можно не дольше 30–40 минут, иначе не миновать солнечного ожога или удара.

Если же вы все-таки решили отправиться к южным морям, то не забудьте захватить солнцезащитные кремы. Фактор защиты (цифра на упаковке) показывает, во сколько раз дольше человек может находиться на солнце, не обгорая. Чем выше фактор, тем дольше можно загорать. Самая маленькая степень защиты — 2, самая большая — 100. На упаковке должна быть и специальная пометка — «для детей».

Находясь на солнце, крем нужно заново наносить каждые 2 часа и обязательно после купания.

Не забывайте, что на любой солнцезащитный крем может быть

аллергия. Особенно это касается тех, у кого от природы чувствительная кожа. Поэтому, пользуясь неизвестным кремом, не забывайте о правильном питании. Не вводите ребенку в меню новых продуктов, а также распространенные аллергены: экзотические фрукты, цитрусовые, шоколад, импортные продукты с добавками и отдушками.

Загорать детям лучше с 9.00 до 11.30 и с 16.00 до 18.00, в это время действие ультрафиолетовых лучей не такое сильное. Кстати, это касается не только южных широт, но и нашей полосы.

Обязательно надевайте ребенку на голову светлый головной убор — панамку или шляпу. Не пользуйтесь для этой цели полотенцем — это может привести к перегреву. Не забудьте прихватить с собой на пляж бутылку с кипяченой водой, в жаркую погоду у детей возрастает потребность в жидкости. При ухудшении состояния ребенка немедленно уйдите с солнечного места в тень.

Ольга СОРОКИНА,
кандидат медицинских наук.

Жизнь без боли

◆ На обожженные солнцем участки кожи можно положить компресс из размятых плодов черники, голубики, брусники, морозики или свежую мякоть айвы.

◆ Отличный эффект дает смазывание кожи свежим соком плюща обыкновенного или разведенным соком граната.

◆ Обожженные места лечат компрессами из простокваши, кефира или сыворотки.

◆ Запущенные ожоги исцеляют измельченными капустными листьями, смешанными с сырым яичным белком.

В. ИОНОВА,
Нижегородская область.



Грибковые поражения ногтей, вросший ноготь. Трудности и причины неудачного лечения.

В настоящее время, несмотря на увеличивающееся число противогрибковых препаратов, проблема грибковых поражений ногтей не решена полностью.

Часть больных, испробовав разнообразные методы лечения и разочаровавшись в их эффективности, прекращают попытки лечиться. В итоге в настоящее время грибковыми заболеваниями ногтей различной тяжести и формы страдают до 30-50% населения старше 50-60 лет. В то же время наличие грибковой инфекции несет серьезную угрозу здоровью пациентов (снижение иммунитета при хронической грибковой инфекции может приводить к учащению инфекционных и аллергических заболеваний, герпеса, увеличению риска злокачественных новообразований). Люди, длительно страдающие грибковыми поражениями ногтей, подвержены постоянному стрессу. Они не могут посещать плавательные бассейны, пляжи, тренажерные залы, сауны, отказываются от поездок в санатории, дома отдыха, стесняются ходить в театр, гости и даже к врачу, приглашать гостей. Целью данной статьи является убедить больных с хроническими, длительно протекающими грибковыми поражениями ногтей в возможности избавиться от самых запущенных форм грибковой инфекции без больших материальных затрат.

НПФ «ИНФАРМА» разработана методика применения крема «ФУНДИЗОЛ» при грибковых поражениях ногтей и кожи. В процессе исследований изучались причины недостаточной эффективности различных методов лечения грибковых поражений ногтей. Анализ этих случаев показал наиболее частые причины неэффективного лечения.

1. Применение так называемых «народных» средств (лук, йод, уксус, лимон, травы, распаривания и др.).

2. Отсутствие эффекта от таблетированных противогрибковых препаратов вследствие

вие недостаточной длительности курса или в связи с сопутствующими заболеваниями (варикозная болезнь, тромбоз, сахарный диабет, недостаточность кровообращения, облитерирующие заболевания артерий).

3. Применение местных средств (кремы, лаки, растворы) при распространенных формах поражения ногтей, когда они заведомо неэффективны.

4. Удаление пораженной ногтевой пластины без одновременного применения местных или системных антимикотиков.

5. Повторные заражения с собственной обуви, перчаток, белья, ковров, полов, мягкой мебели, в бане, бассейне, спортзале, на пляже.

Метод применения «ФУНДИЗОЛА» состоит из трех этапов: 1. Обработка кожи и здоровых ногтей. 2. Аппликации крема на пораженные ногти, позволяющие удалить пораженные участки ногтевых пластинок (эти этапы занимают от 1 до 2 месяцев). 3. Профилактическая обработка растущих ногтей, предотвращающая заражение их от обуви, домашних вещей.

В большинстве случаев причиной вросшего ногтя является его чрезмерное уплотнение, вызванное грибковым поражением. Поэтому методика применения «ФУНДИЗОЛА» при вросшем ногте во многом совпадает с методикой его применения при грибковом поражении. Такая обработка делает растущий ноготь мягче и эластичнее, что не дает ему возможности врастать и повреждать кожу.

Отсутствие раздражающего, аллергизирующего и токсического действия крема «ФУНДИЗОЛ» позволяет использовать его и как средство для профилактики заражения грибковой инфекцией при посещении бассейнов, саун, душа, пляжа, других общественных мест.

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, 554-47-31, 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, 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

Глава II

В плену инфекции

Микозы

Как защититься от грибковой инфекции?

Ходить босиком полезно — это один из лучших способов закаливания, но при этом нужно знать, что в любом общественном месте (душевых, бассейне, бане, тренажерных залах и даже на пляже) нас подстерегает опасность — грибковая инфекция. Эту болезнь медики называют микозом стоп. Существуют около 100 видов грибов, опасных для человека.

О том, как бороться с невидимым врагом, рассказывает врач-дерматовенеролог кандидат медицинских наук Ирина Александровна КЛЕМЕНОВА.

— **Заболеваемость микозами стоп за последние десять лет выросла более чем в два раза. С чем связан такой стремительный рост?**

— Микоз стоп — инфекционное заболевание, вызванное грибами, которое передается от человека к человеку при контакте, а также через обувь, предметы обихода, ковры. Заболевание обычно распространяется в семьях от больного к его родственникам.

В последние годы люди чаще стали консультироваться с врачами по поводу микозов, так как обращают больше внимания на свою внешность, следят за здоровьем. А также многие узнали, что от подобных заболеваний можно избавиться с помощью современных препаратов.

— **Где чаще всего можно подхватить грибок?**

— Споры грибка сохраняются на предметах очень долго, поэтому чаще всего грибковая инфекция передается через общую обувь, ванну, через тапочки, предлагаемые гостям, а также в банях, бассейнах. Можно заразиться, пройдя после больного человека босиком по ковру. Зараженные чешуйки, попавшие на пол, легко прилипают к влажной коже, поэтому и поражают в первую очередь именно стопы.

— **Все ли одинаково подвержены этой болезни?**

— Грибковой инфекции стоит опасаться людям с потливостью стоп, с ослабленным иммунитетом, а также тем, у кого повреждена кожа стоп тесной обувью. Раньше часто болели люди зрелого и пожилого возраста, сейчас наблюдается омоложение бо-

лезни, нередко заражаются микозом дети и подростки.

— **Каковы основные проявления грибковой инфекции?**

— На коже стоп появляются покраснение, шелушение, кожа при этом утолщается, трескается, становится грубой, шершавой. Могут возникать пузырьки на коже подошв, трещины в складках между пальцами (особенно между четвертым и пятым — в самом узком месте, где влага испаряется хуже всего). Постепенно поражаются ногти: они становятся тусклыми, окрашиваются в серый или желтоватый цвет, начинают крошиться, утолщаться. В дальнейшем инфекция может распространиться на кожу в других местах, тогда появляются красноватые шелушащиеся очаги на туловище, конечностях. Затем болезнь поражает ладони и ногти на руках.

— **К каким проблемам со здоровьем может привести микоз стоп, если его не лечить? Чем опасна эта патология?**

— Длительное существование грибковой инфекции приводит к аллергизации организма, непереносимости некоторых лекарств, пищевых продуктов. Может возникнуть микотическая экзема. Трещины, возникающие на коже, служат воротами для проникновения различных микробов. И конечно, утолщенные ногти, больная кожа подошв вызывают дискомфорт у больного. Нельзя надеть открытую обувь, выйти на пляж.

— **Чтобы поставить точный диагноз, какие обследования назначает врач?**

— Врач при осмотре больного видит клинические признаки грибо-

вой инфекции. Для подтверждения диагноза проводится микроскопия чешуек кожи, соскоба с ногтей. Врач может назначить микробиологическое исследование, тогда в специальной лаборатории определяют по кусочку ногтя или соскобу с кожи, какой вид грибка на вас напал.

— Как сейчас лечат микозы? Насколько эффективна предлагаемая терапия?

— Несмотря на то что микоз можно вылечить в любой стадии заболевания, следует обращаться к врачу как можно раньше. Если поражена кожа, а ногти остались здоровыми, достаточно лечения противогрибковыми наружными средствами.

Если поражено несколько ногтей и на значительном протяжении, то необходимо принимать лекарственные препараты внутрь. Сейчас существует достаточное количество современных противогрибковых лекарств, которые позволяют вылечить микоз, практически не нанося вреда организму.

— Можно ли справиться с микозом стоп с помощью лекарственных трав и других природных средств?

— Поражение ногтей народными средствами нельзя вылечить, так как настои трав и даже спиртовые настойки лекарственных растений не проникают через ногтевую пластинку. Больную кожу также необходимо лечить специальными мазями, кремами, которые непосредственно действуют на грибок.

— Существуют ли меры профилактики этого заболевания?

— К мерам профилактики относятся правила личной гигиены. Нельзя носить чужую обувь, надевать в гостях чьи-то тапочки. В бане, сауне, бассейне необходимо носить специальную обувь. Также не стоит босиком ходить по полу, особенно в гостиницах, в поездах.

Если в семье есть больной микозом, ему нужно обязательно провести лечение, иначе рано или поздно болезнь перейдет и к другим членам семьи (через постельное белье, ванну и т. д.). Большое внимание обращают на обувь, которая должна быть достаточно комфортной, желательно из натуральных материалов, чтобы ноги не потели, не натирались.

Дарья ПОНОМАРЕВА.

Кто рискует?

◆ Наибольшую склонность к грибкам проявляют люди, страдающие сахарным диабетом, ожирением, болезнями костей стопы, заболеваниями сосудов.

◆ Более трети больных — пенсионеры (с возрастом снижается скорость роста ногтей; когда грибок начинает расти быстрее, чем ноготь, развивается заболевание).

◆ Дети поражаются грибками крайне редко (исключение — молочница).



ФИТОаптечка

При грибковых заболеваниях ног 100 г травы молодая огородного заливают 1 л кипящей воды и ставят на медленный огонь на 10 минут. Затем охлаждают и процеживают. Теплый отвар подходит для ножных ванночек.

Уже первые две процедуры приносят значительное облегчение или выздоровление.

Н. ПАВЛОВА,
Вологодская область.

Скажите «стоп» микозу стоп

Микозы стоп — грибковые заболевания, которые плохо поддаются лечению. Даже сегодня, несмотря на широкий выбор патентованных антигрибковых средств, болезнь остается серьезной проблемой для медицины.

Часто грибковые заболевания возникают у людей, чья профессия связана с длительным ношением резиновой обуви, а также страдающих потливостью ног и нарушением тонуса кровеносных сосудов ног.

Грибок способен длительное время сохраняться во влажных половиках, мочалках, стельках, поэтому при посещении бассейна или бани нужно обязательно на-

девать резиновые сланцы и не пользоваться чужими средствами гигиены и обувью.

Антимикотическими (противогрибковыми) свойствами обладают препараты из хвои пихты, эвкалипта, черемухи, тополя черного, чистотела большого, горчицы и др.

При остром течении болезни или обострении хронического процесса больным рекомендуют фитопрепараты с противоаллергическими, противовоспалительными и противоотечными свойствами. Одновременно назначают примочки, фитованночки с настоем травы череды, коры дуба, семенами льна посевного, травой тысячелистника и другими.

ЗАЩИТИТЕ ВАШИ НОГИ ОТ МИКОЗОВ
www.smart-textile.ru

Подробнее — на третьей обложке журнала.

Реклама.

В борьбе с микозом стоп можно воспользоваться следующими рецептами народной медицины.

◆ Сок лука репчатого смешивают с медом 1:1 и наносят на пораженные места. Хранят средство в стеклянной посуде.

◆ Перед сном хорошо вымытые ступни окунают в крепкий винный уксус. Затем надевают носки, пропитанные уксусом, и до утра не снимают.

◆ Делают ванночки из прохладной воды, смешанной с 1 ст. ложкой пищевой соды и 1 ст. ложкой соли. Затем ноги прополаскивают и насухо вытирают.

◆ Кашицу из чеснока смешивают со свежим сливочным маслом 1:1.

Полученное средство используют раз в день вплоть до самого выздоровления, накладывая на больное место.

◆ Натирают больные места соком лимона.

◆ Смешивают 25 г березового дегтя, белок 1 куриного яйца, 1 ч. ложку серы и 1 ст. ложку меда. Полученную мазь применяют при экземе и грибковых поражениях кожи.

◆ С профилактической целью после мытья ног в вечернее время используют яблочный уксус или протирают кожу стоп настойкой календулы. Процедуру проделывают не менее 2–3 раз в неделю.

Н. КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк Кемеровской области.

Дезинфекция по правилам

Дезинфекцию можно провести самостоятельно, в домашних условиях.

Стенки и дно ванны следует обработать разведенной до сметанообразной консистенции смесью из равных частей стирального порошка и хлорной извести или хлорамина (порошок нужно смыть через 30 минут). Можно также применить 5%-ный раствор хлорамина или хлорной извести, либо 3%-ный раствор лизола.

Обувь рекомендуется обработать раствором формалина (25%) или уксусной кислоты (40%). Следует тщательно протереть смоченным тампоном стельки и боковые участки обуви. Затем вложить

тампон в носок обуви, а саму обувь поместить в герметически завязанный целлофановый пакет на 24 часа. После применения уксусной кислоты или 25%-ного раствора формалина обувь проветривают или протирают нашатырным спиртом для уничтожения запаха. Вся процедура может занять от 12 до 24 часов.

Белье, чулки, носки, колготки могут быть дезинфицированы путем 15–20-минутного кипячения в 2%-ном мыльно-содовом растворе. Затем их следует прогладить горячим утюгом.

Маникюрные ножницы дезинфицируют, погружая в спирт и обжигая над пламенем горелки.

Неприятность эту можно избежать

Для того чтобы защитить себя от возможного заражения грибковой инфекцией, нужно воспользоваться такими советами.

◆ Перед тем как отправиться на пляж, в бассейн или в баню, покройте ногти на ногах и руках обычным бесцветным лаком — он защитит их от проникновения инфекции.

◆ В тех же целях можно смазать межпальцевые складки и лунки ногтей на ногах луковым соком (натрите луковицу и отожмите через марлю сок).

◆ Тщательно вытирайте ступни после плавания или мытья, особенно область между пальцами.

◆ После посещения бассейна или бани протрите кожу на стопах борным спиртом или раствором столового уксуса (1 ст. ложка — на стакан воды).

◆ Старайтесь не носить слишком тесную обувь и резиновые сапоги — в них ноги «не дышат». Резина

и синтетика создают вокруг стопы микроклимат, идеально подходящий для размножения грибковой инфекции.

◆ Оказывайте предпочтение хлопчатобумажным носкам и меняйте их ежедневно, а при потливости ног — несколько раз в день. Ноги всегда должны оставаться сухими.

◆ Отложите посещение бани или бассейна, если заметили, что на подошвах появились трещины.

◆ Насколько позволяют обстоятельства, старайтесь носить открытую, проветриваемую обувь, например, сандалии или шлепанцы на босую ногу.

◆ Чаще меняйте домашние тапочки.

◆ Не пользуйтесь чужими ножницами для стрижки ногтей, полотенцем, тапочками.

◆ Тщательно мойте ванну после каждой гигиенической процедуры.

Пригодится чайный гриб

◆ Пластику чайного гриба приложите на поврежденный ноготь, сверху заверните целлофаном и забинтуйте на ночь. Первое время компресс вызывает боль, но потерпите.

Утром снимите компресс, вымойте ногу в теплой воде, срежьте омерт-

вевшие кусочки кожи и обработайте всю поврежденную поверхность йодом. Через несколько процедур наступает выздоровление.

◆ С грибом у пальцев ног и стопы, сопровождаемым зудом, я справилась с помощью совета друзей: красных личинок колорадского жука

завернула в пару слоев марли и приложила к пораженным местам. Затем закрыла полиэтиленовым пакетом (его можно надеть на ногу) и подвязала.

Наутро в теплую воду добавила по 1 ст. ложке соды и соли, опустила ноги в полученный раствор на 15–20 минут, после чего смыла личинок с хозяйственным мылом. Затем на

5–8 минут переставила ноги в таз с теплой водой и марганцовкой (марганцовка подсушивает).

После всех процедур приложила к ногам свежие листья подорожника (листочки меняла несколько раз в течение дня). Зуд прошел через 6–7 сеансов.

Т. КУДРЯВЦЕВА,
Тверская область.

Полезный совет

При грибке на ногтях залейте 1 ст. ложку лебеды стаканом холодной воды. Эмалированную кастрюлю поставьте на медленный огонь на 30 минут, закройте крышкой. С помощью теплого средства сделайте компресс и оберните его целлофаном.

Г. ЛАЛИНА,
Ростовская область.

Коварная поступь недуга

По статистике, с «грибной проблемой» к врачу-дерматологу обращается каждый второй посетитель. Треть больных приходит по поводу грибка стоп. И это только вершина айсберга! Многие годами «сосуществуют» со своими грибами, ни разу за всю жизнь не навещая врача. Чаще всего это люди пожилые, которых косметические проблемы не очень-то беспокоят. Именно эта категория и является основной «жертвой» коварного грибка.

Грибы, произрастающие на нашем организме, делятся на не-

сколько видов. Это могут быть так называемые **трихофиты**, **эпидермофиты** и др., а также **кандиды**, вызывающие стоматит у маленьких детей, а у женщин — молочницу.

Как правило, заболевание **грибком начинается со стопы**. Подошва ноги становится грубой, утолщенной, сильно шелушится; на ней появляются **натоптыши**. В таком состоянии нога может пребывать годами, не причиняя владельцу особых неудобств. Иногда человек даже не знает, что болен: мажет стопу смягчающими кремами, которые

помогают только на время, и удивляется, почему кожа становится все грубее и грубее. В тяжелых случаях грибки покрывают всю стопу, образуя панцирь.

Следующая мишень для грибка — это **ногти**. Как правило, сначала поражается свободная часть ногтя, и только после процесс распространяется к его корню. Ноготь становится утолщенным, некрасивым, начинает крошиться.

Женщины прибегают к верному «средству спасения» — покрывают ногти лаком. Но если лечения нет, грибок постепенно захватывает весь ноготь; ногтевая пластинка разрушается, утрачивает свою функцию. Лаком такие изменения скрыть уже нельзя, больным приходится носить закрытую обувь даже летом. В такой обуви в жару нога сильно потеет, а пот — это как удобрение для грибка. В итоге грибок начинает размножаться с удвоенной силой. Больных начинает мучить **сильный зуд**, на стопе появляются некрасивые **бляшки** и **пузырьки**.

Еще больше проблем возникает, когда грибки перебираются **на тело**. Появляются фестончатые «узоры» с

резкими границами, иногда узелки. Возникающий зуд заставляет чесаться. Но до такого состояния доводят себя лишь двое из ста больных. У остальных терпение кончается раньше.

В зависимости от стадии и тяжести поражения **грибок лечат таблетками, кремами и мазями** (выбор средств сегодня очень широк).

Если раньше лечение грибка было длительным, требовало повторного наложения отслаивающих мазей или приема таблеток, то сейчас ситуация упростилась. Совсем не обязательно ложиться в больницу на изнурительные процедуры «отслойки», менять привычный ритм жизни. Нетяжелые формы грибка стопы можно вылечить даже за две недели. Сложнее, если грибок перешел на ногти — тогда процесс затянется.

Но, в любом случае, современные средства излечивают без особых хлопот: с помощью таблетки, принимаемой раз в день или раз в неделю, или повторных коротких курсов лекарств.

Ольга СОРОКИНА,
кандидат медицинских наук.



ФИТОаптека

При микозе стоп смешивают 1,5 ст. ложки тысячелистника, 5 ст. ложек листьев брусники, 2 ст. ложки эвкалипта, 3 ст. ложки хвоща полевого, 6 ст. ложек ромашки аптечной, 3 ст. ложки фиалки трехцветной.

Затем 5 г сбора заливают 200 мл кипятка.

Принимают полученное средство в виде чая по ½ стакана 2 раза в день в течение 2–3 недель.

Лишай

Микроспория в «подарок»

Стригущий лишай является заразным заболеванием и передается при непосредственном контакте с больным животным (как правило, кошкой или собакой) или человеком, а также через предметы домашнего обихода, содержащие споры грибка. По-научному этот неприятный недуг называется микроспорией. Чаще всего стригущим лишаем страдают дети.

Лишай вызывается особым родом гриба. Толчком к развитию болезни могут быть **мелкие повреждения кожи, нарушения иммунитета**. При лишае на лапах и мордочках кошек и собак иногда появляются участки облысения. Но бывает и так, что животные, больные стригущим лишаем, ничем не отличаются от здоровых.

Грибы подолгу сохраняются на предметах обихода, одежде, постельном белье. Поэтому безобидные одеяла и подушки тоже могут стать источником заражения.

Стригущий лишай поражает кожу и волосы. С момента попадания грибка на кожу человека до появления первых признаков болезни обычно проходит от 5 до 15 дней. На коже возникают воспалительные пятна, мелкие узелки и пузырьки, покрытые чешуйками и корочками. Обычно больных ничего не беспокоит, кроме легкого зуда.

На волосистой части головы образуются крупные, округлой формы участки облысения. Все волосы обломаны на уровне 4–8 мм, и создается впечатление, что они как бы подстрижены лишаем.

Иногда у людей с ослабленным иммунитетом и при отсутствии лечения могут развиваться **осложнения**. При этом увеличиваются лимфатические узлы, повышается температура, высыпания нагнаиваются.

Диагноз стригущего лишая ставит дерматолог при осмотре. При этом врач может взять несколько кусочков кожи с места поражения для изучения под микроскопом. Часто для определения заболевания используют специальную лампу Вуда. В темном помещении в лучах этой лампы волосы, пораженные стригущим лишаем, светятся изумрудно-зеленым светом.

Лечение проводится с помощью **противогрибковых средств**. Раньше для этих целей применялся гризеофульвин. Но этот препарат не полностью проникает в толщу волоса, к тому же он является достаточно токсичным и может негативно действовать на печень, почки, желудок и кроветворение. Поэтому лучше применять лекарства нового поколения, например ламизил.

Иногда приходится пользоваться еще и **местными средствами**. Наиболее доступными и дешевыми являются раствор йода и серно-дегтярная мазь, а более дорогостоящими и эффективными — специальные противогрибковые кремы.

Самое главное правило, которое должны соблюдать больные, — не

мыться. Иначе можно разнести лишай по всему телу.

Для профилактики стригущего лишая необходимо избегать общения с бродячими животными и регулярно осматривать домашних питомцев у ветеринара. Заболевшим необходимо строго соблюдать правила личной гигиены.

Больного надо изолировать до излечения. Людей, контактировавших с ним, следует периодически осматривать и проверять у врача. Вещи, которыми пользовался больной, должны быть продезинфицированы. Постельное белье нужно прокипятить и прогладить утюгом.

Ольга РУИНА,
кандидат медицинских наук.

Выздоровление возможно

При стригущем лишае (трихофитии).

◆ К больному месту на ночь прикладывают чесночную кашицу, покрывают сверху целлофаном и закрепляют пластырем.

◆ 50 г прополиса заливают 200 мл медицинского спирта. Настаивают средство 2 недели, после смазывают им пораженные участки.

◆ Ежедневно (1-2 раза) в лишаи втирают ржаную муку, просеянную через капроновую ткань.

◆ Пораженные места натирают кашицей чеснока, а затем втирают

в течение 10-15 минут смесь сока лопуха с березовым углем в соотношении 1:3.

◆ Проблемные зоны смазывают также соком молочая или никотина, взятого из трубки курильщика.

◆ Стакан водки смешивают со стаканом сока травы чистотела. Траву пропускают через мясорубку, отжимают сок и натираются.

◆ Лишай можно 1-2 раза смазывать раствором хлоргексидина.

Н. АЧКАСОВА,
пос.Майский,
Республика Адыгея.

Полезный совет

При красном плоском лишае

◆ Смешивают 50 г кашицы алоэ, 50 г кашицы чеснока, 50 г ладана церковного, 1 белок куриного яйца. Приготовленную мазь хранят в холодильнике.

Смазывают мазью пораженные места, прикрывают салфеткой, сверху целлофаном и завязывают бинтом.

◆ Делают уриновые примочки на 1,5–2 часа, затем смывают в душе.

◆ При красном плоском лишае помогают 10 подкожных инъекций гистаглобулина.

◆ Принимают бальзам Биттнера по 1 ч. ложке 3 раза в день, можно с чаем. Курс лечения длится 3 месяца.

При лишае розовом растирают 10 таблеток аспирина, порошок помещают в бутылочку на 40–50 мг и заливают доверху водкой. Смесь взбалтывают 2–3 минуты, затем полученным раствором натирают больные места 2 раза в день.

Во время процедуры возможно появление припухлости, покраснения и чувство пощипывания лишая. Курс лечения составляет 2 недели.

Красный плоский лишай

Очень прошу рассказать о заболевании «розовый плоский лишай», которым я болею уже 5 лет. Почему он появился? Какое лечение необходимо?

В. ЗАБРОДИНА,
Московская область.

На вопрос отвечает врач-дерматовенеролог кандидат медицинских наук Кирилл Владимирович ДМИТРЕНКО.

Диагноза «розовый плоский лишай» не существует. По-видимому, имеется в виду красный плоский лишай либо розовый лишай Жибера.

Розовый лишай Жибера — это незаразное инфекционно-аллергическое заболевание, которое, как правило, бывает не более одного раза в жизни и бесследно исчезает в течение 1–2 месяцев.

Проявляется недуг высыпаниями на коже груди, живота, спины, обычно без зуда.

Если симптомы не проходят в течение 5 лет, то, скорее всего, это красный плоский лишай либо какое-то другое кожное заболевание.

Красный плоский лишай — заболевание кожи и слизистых, при котором появляются блестящие

узелки. Дерматоз обычно сопровождается выраженным зудом. Высыпания часто возникают на коже предплечий, голеней, тыла стоп, нередко на слизистых оболочках полости рта и наружных половых органах. Опасности для окружающих больной не представляет.

Причины появления дерматоза до сих пор до конца не изучены. Предполагается, что в этом виноваты аутоиммунные механизмы.

Протекать красный плоский лишай может как остро, так и хронически. Обострения дерматоза могут вызвать простудные и инфекционные заболевания, прием некоторых медикаментов, стрессы и гормональные нарушения.

В самых легких случаях пациенту бывает достаточно просто использовать специальные мази. При тяжелых формах заболевания назначаются таблетки и препараты в инъекциях, при применении которых нужно постоянно наблюдаться у врача.

В ряде случаев, если нет противопоказаний со стороны общего здоровья, помогают природные факторы. Нередко красный плоский лишай отступает под влиянием естественного солнечного облучения. Однако не надо эту рекомендацию доводить до абсурда, ведь любая микротравма кожи, в том числе и ожог, способны вызывать обострение дерматоза.

Ланолин затянет раны

С красным плоским лишаем врачи плохо справляются, так что не соглашайтесь ни на какие уколы. Если зуд был в одном месте, то уколы с кровью разнесут его по всему телу. Я говорю не понаслышке, так как болела лишаем 2 раза. Первый раз в 60-е годы, когда была еще молодой, меня тогда вылечила гормонами знакомая врач-терапевт. Врачи предупредили, что лишай может вернуться, и он вернулся в 1985 году. Я долго не обращалась за помощью, но диагноз себе поставила правильно. Сколько ни терпела, а в больницу все-таки пришлось идти. Ну, врач сразу назначил уколы. Вот тут-то и начались мои проблемы. Лечили меня и дома, и в больнице

1,5 месяца, потом по комиссиям заставляли и в конце концов поставили на мне крест.

Домой пришла в слезах: что делать, как жить? Когда немного пришла в себя, обратилась к моей тетради-спасительнице, в которую записываю рецепты где-то услышанные или прочитанные. Но про свою болезнь ничего не нашла.

В одной газете встретила рецепт лечения ран прополисом и решила попробовать, была не была. Для приготовления лекарства нужно иметь вазелин, ланолин или рыбий жир (что есть), а также прополис.

Я взяла 100 г ланолина и 15 г прополиса. Прополис предварительно натерла на мелкой терке (но прежде

поддержала в морозильной камере, чтобы удобнее было использовать). Соединила ланолин и прополис в эмалированной кружке и томила на водяной бане 15 минут, непрерывно помешивая. Затем в горячем виде процедила через один слой марли и разлила в пузырьки.

Вот этим составом я смазывала высыпания, которые стали быстро исчезать. У меня была глубокая рана от пятки до колена, поэтому

когда наносила мазь, то кожу сильно стягивало. Тогда я сделала мазь на сливочном масле. На ночь обрабатывала рану мазью с ланолином, а днем пользовалась масляным составом. Так и вылечилась.

Вот уже 20 лет прошло с тех пор. Попробуйте, может, и вы добьетесь положительного результата.

Е. НЕГОРУЦА,

г. Саров

Нижегородской области.

Не будите вирус

Мало кто знает, что вирус ветрянки (ветряной оспы) после перенесенной в детстве болезни не исчезает из организма. Коварный вирус продолжает «дремать» в клетках нервной системы, поэтому заболеть опоясывающим герпесом может практически каждый человек.

Подробнее об этом заболевании мы попросили рассказать врача-дерматовенеролога кандидата медицинских наук Ирины Александровну КЛЕМЕНОВУ.

— Что способствует развитию болезни?

— Обычно опоясывающим герпесом люди заболевают при снижении иммунитета после переохлаждений, нервных срывов, а также при сопутствующих болезнях внутренних органов.

— Можно ли заразиться опоясывающим герпесом?

— Заражения случаются крайне редко. Если человек не болел ветряной оспой, то от больного опоясывающим герпесом он может подхватить ветрянку. Еще реже

происходит заражение герпесом от больного ветряной оспой.

— Чем простой герпес отличается от опоясывающего?

— Простой герпес вызывается другим типом вируса, который поражает чаще всего лицо (обычно губы и щеки). Обострение болезни зависит от состояния иммунной системы.

— Опоясывающий герпес начинается с боли. Каков ее характер? Всегда ли можно по болевым симптомам определить начало болезни?

— Вирус опоясывающего герпеса поражает нервную систему, поэтому первым признаком болезни является продолжительная и приступообразная боль, которая может возникнуть в любом участке тела и обычно усиливается ночью. Интенсивность болей зависит от степени поражения нерва. Но если в этот период еще нет пузырьковых высыпаний, то правильный диагноз поставить очень трудно. По мере развития заболевания симптомы становятся более определенными. Правда, иногда высыпания появляются только через несколько дней после начала болей.

— Как долго длится это заболевание?

— Обычно после возникновения боли через несколько часов или 2–3 суток появляются отечные пятна красного цвета, на которых затем возникают мелкие пузырьки с водянистым содержимым. Эти пузырьки расположены группами и распространяются по ходу нервных волокон. Спустя несколько дней на пузырьковых высыпаниях образуются корочки, и постепенно начинается заживление. Боли могут сохраняться от 1 до 6 месяцев.

При опоясывающем герпесе также характерны ощущения онемения, покалывания.

— Чем опасен герпес, если помощь не оказать своевременно?

— Если болезнь не лечить, то может присоединиться инфекция и начаться нагноение. В более тяжелых случаях патологический процесс распространяется на другие отделы нервной системы, возникает герпетическая инфекция с высокой температурой, при этом ухудшается общее состояние больного.

— Как сейчас лечат опоясывающий герпес?

— На сегодняшний день существуют эффективные противовирусные препараты, которые нужно принимать как можно раньше, желательно в самом начале болезни. Эти лекарства достаточно быстро подавляют размножение вируса, укорачивая длительность заболевания, а также предупреждают опасные последствия. Дополнительно к основному лечению назначаются противовоспалительные средства, анальгетики, витамины группы В, аскорбиновая кислота для повышения сопротивляемости организма к герпетической инфекции.

— Может ли болезнь возникнуть вновь?

— Обычно это заболевание не повторяется.

Дарья ПОНОМАРЕВА.

■ Кстати

Появившиеся пузырьки при опоясывающем герпесе лучше не вскрывать. К сильным высыпаниям прикладывают мокрое полотенце. Помогают ванны с крахмалом. Можно воспаленные пузырьки смачивать перекисью водорода, а корочки — эритромициновой мазью.

Если волдыри прошли, а боль — еще нет, болезненные места протирают льдом.

Опоясывающий лишай

Полтора года назад я заболела опоясывающим лишаем, лечилась в больнице. Но после выписки через две недели почувствовала сильные боли в районе лопаток и молочной железы. Прошла амбулаторное лечение у невролога. Стоит мне простудиться, как тут же возникают нестерпимые боли. Можно ли справиться с этим заболеванием?

А. КРАСНОЛОВА,
г. Ишимбай, Башкортостан.

На вопрос отвечает врач-невролог Людмила Евгеньевна ВОРОНИНА.

После опоясывающего лишая часто остаются невралгические боли, которые довольно трудно поддаются лечению. Применяют комплексные витаминные препараты, такие как мильгамма, нейромультивит, анальгетирующие лекарства, например залдиар, финлепсин (при глаукоме он противопоказан). Назначают физиолечение — электрофорез с обезболивающими средствами, иглорефлексотерапию, лазеротерапию.

Для того чтобы реже болеть гриппом и ОРВИ, старайтесь избегать переохлаждений, контакта с инфекциями, а также применяйте укрепляющие иммунную систему средства, например иммунал и эхинацею.

Принесут пользу повышенные дозы витамина С и комплекс витаминов группы В.

Желательно принимать поливитамины, содержащие микроэлемент цинк.

Комплексный подход

Очень эффективным средством при лечении опоясывающего лишая является такой комплексный подход: прием аспирина (по ½ таблетки 3 раза в день) совмещают с применением 20%-ной прополисной мази.

Аптечная мазь для этого не годится, поскольку там прополиса не более 10%. Нужно сделать мазь самостоятельно.

Чтобы приготовить 100 г мази, возьмите 80 г свиного нутряного

жира, растопите его на водяной бане, добавьте в него 20 г **прополиса**, который мелко нарежьте или натрите на терке, и 10 г **воска**. Смесь тщательно перемешайте деревянной лопаточкой (15 минут), остудите. Мазь готова. Наносите мазь на пораженные болезнью места 2 раза в день до выздоровления.

Одновременно с компрессами, аппликациями, настоями принимайте **витамины группы В**, чтобы восстановить нервные клетки и поливитамины с минеральными веществами.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.

Возможные осложнения

Обычно опоясывающий лишай (герпес) проходит, не оставляя повреждений на пораженных местах. Но если болезнью затронута зрительная ветвь тройничного нерва, то возникшее в результате этого воспаление роговицы приводит к **помутнению**, которое может развиваться вплоть до **белого пятна**.

Самые тяжелые осложнения возникают при распространении болезни на другие структуры нервной системы. Это прежде всего **периферические параличи**, при которых ограничиваются или полностью отсутствуют рефлексы. Как правило, эти явления через

несколько недель исчезают, но в некоторых случаях остаются и являются причиной значительной **атрофии мышечной ткани** (по типу полиомиелита).

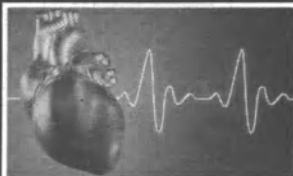
Может также развиваться **невралгия**, которая держится длительное время. Иногда при этом необходимо хирургическое вмешательство.

Кстати, опоясывающий герпес может поразить любую область нервных корешков. Чаще всего это спинномозговые нервы (более 90% случаев), при этом наиболее предпочтительной для вируса оказывается грудная клетка и нижняя часть тела (65–70% случаев).

«Жженое масло» от герпеса

С **герпесом** я справляюсь так: кладу на сковороду 2–3 ст. ложки теплого масла, нагреваю, масло становится коричневого цвета. Когда оно застывает, смазываю им болячки. Моя мама это средство называла «жженым маслом».

Л. ЗУБКОВА,
г. Троицк Челябинской области.



БЛАГОЗДРАВ - ПЕРВЫЙ СРЕДИ ЛИДЕРОВ

Возраст человека - это возраст его сосудов, было признано еще 100 лет назад.

Повреждение сосудов головного мозга, гипертоническая болезнь и диабет развиваются постепенно и бессимптомно, что приводит к развитию ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта. Опасны эти заболевания и для здоровья наших глаз.

Сохранить здоровые сосуды и сердце, остановить глаукому и дистрофию сетчатки, сдержать осложнения диабета - сегодня поможет прибор «БЛАГОЗДРАВ».

«БЛАГОЗДРАВ» - безопасно и эффективно проводит восстановительную терапию как острых, так и хронических заболеваний сердечно-сосудистой и эндокринной системы.

Экзогенная биорезонансная терапия прибора «БЛАГОЗДРАВ» оказывает помощь при нормализации мозгового кровообращения, влияет на саморегуляцию артериального давления, останавливает быстрое развитие ИБС. При сахарном диабете влияет на патогенные зоны, сдерживая сосудистые осложнения. Полезен для сохранения зрения, особенно при глаукоме и дистрофии сетчатки.

Прибор «БЛАГОЗДРАВ» способствует сдерживанию процесса старения, увеличивая продолжительность биологически активного периода жизни.

Мой мир здоровья - прибор «БЛАГОЗДРАВ».

Узнать о терапевтических возможностях прибора «БЛАГОЗДРАВ» и заказать его можно по тел.

8 (495) 739 42 54; 8-800-200-42-54 (звонок бесплатный). Реклама. ООО «Благоздрав» ОГРН 5087746665881.



109387, Москва, ул. Люблинская, д. 36

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. УТОЧНИТЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Таволга спешит на помощь

Причиной развития опоясывающего лишая является вирус. Болезнь проявляется не только на коже, она поражает и нервную систему, отсюда и сильные боли.

Лишай опасен своими осложнениями. Помимо неврологических нарушений могут наблюдаться двигательные расстройства.

Мазями и примочками этот недуг не вылечить, от вирусов можно избавиться только с помощью антибиотиков. Природным антибиотиком является таволга, обладаю-

щая мощным антибактериальным, противовирусным действием. Эта трава с успехом лечит опоясывающий лишай.

Эффект лечения можно усилить, приготовив настойку таволги на настое календулы.

Флакон настойки календулы разводят водой 1:10. В стеклянную банку кладут 25 г цветков таволги, заливают стаканом разведенной настойки календулы и настаивают в теплом месте 10 дней, затем процеживают.

Принимают по 1 ст. ложке 3 раза

в день до еды, разбавляя небольшим количеством воды.

Одновременно с приемом настойки можно смазывать ею пораженные места (несколько раз в день).

Или: 2 ст. ложки цветов таволги смешивают с 1 ст. ложкой календулы, заливают 0,5 л водки, настаивают 1 месяц.

Смачивают хлопчатобумажную ткань в настойке и прикладывают к высыпаниям, а также принимают внутрь по 1 ст. ложке, разбавляя в стакане воды, 3–4 раза в день. Курс лечения 7–12 дней.

И. ШАТАЛИН,
г. Лысково

Нижегородской области.

Отбеливающий крем

От опоясывающего лишая помогут проверенные временем народные рецепты.

◆ Пораженные участки тела смазывают специальной мазью: смешайте 100 г меда, 1 ст. ложки золы и 3 дольки чеснока.

◆ Очень полезно купаться в морской воде, но если такой возможности нет, то принимайте ванны с морской солью.

◆ Смешайте 4 ст. ложки натертого чеснока, 4 ст. ложки листьев ясеня и 6 ст. ложек меда. Этой смесью 3 раза в день смазывают лишай.

◆ Возьмите 1 ч. ложку соли и столько же пищевой соды, разбавьте теплой водой до густоты сметаны и марлевым тампоном смачивайте пораженные места. Это средство хорошо подсушивает корочки и предупреждает наложение вторичной бактериальной инфекции.

◆ Хорошо помогают компрессы на пораженные места настоем травы бессмертника (утром и вечером).

Заварите в стакане кипятка 1 ст. ложку травы, укутайте и настаивайте

час. После чего накладывайте на пораженное место смоченный настоем бинт или марлю.

◆ Хорошо снимают зуд компрессы с мазью такого состава: 1–2 капли настойки мяты перечной, 6 таблеток аспирина, 1 г серы, 1 г циклофосфана, 1,5 г анестезина, 15 г синафлана, 3,5 г димексида.

Все тщательно перемешайте (аспирин истолките в порошок) и делайте компрессы в течение 30–40 минут 1 раз в день до достижения положительного результата. Метод очень эффективен.

◆ Попробуйте полечиться фитосбором: возьмите в равных частях ромашку, корень аира, репешок, цветки календулы, все травы измельчите.

1 ст. ложку сбора залейте 400 мл холодной воды и доведите до кипения, варите 4–5 минут, дайте настояться 1 час и процедите. Затем добавьте по 1 ч. ложке настойки прополиса и календулы, 2 ч. ложки меда.

Принимайте смесь по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды и 1

раз перед сном. Курс долгий — 3–4 месяца.

Когда болезнь будет отступать, на месте рассасывающихся бляшек появится **гиперпигментация кожи**, от которой можно избавиться с помощью отбеливающего крема: 10 г **пчелиного воска**, 10 г **вазелина**, 10 мл раствора **3%-ной перекиси водорода**, 10 мл **персикового масла**, 2–3 капли **настойки мяты**, 1 ампула 5%-ного раствора **аскорбиновой кислоты**.

Все компоненты смешайте и наносите получившуюся мазь ежедневно 1 раз в день вечером в течение 1,5 месяцев.

Следует помнить, что недолеченный опоясывающий лишай может перейти в хроническую форму, которая отличается глубокими поражениями нервной системы.

Лечитесь и будьте здоровы!

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.

Полезный совет

- ◆ При опоясывающем лишае принимают валериану по 1 таблетке 3 раза в день после еды. Курс лечения — месяц.
- ◆ Стакан крахмала разводят 2 л холодной воды и хорошо размешивают до полного растворения вещества. Затем ставят на медленный огонь, нагревают, постоянно помешивая, но до закипания не доводят. В результате получается раствор густоты сметаны.

Средство выливают в ванну с водой (температура воды 37 °С). Время приема ванны — 20 минут. После завершения процедуры нужно ополоснуться под душем, тело промокнуть. Курс лечения — 8 сеансов, которые устраивают через день.

Спасибо прополису

От опоясывающего лишая можно приготовить настойку прополиса на спирту.

В 100 мл разбавленного наполовину медицинского спирта растворяют 20 г пчелиного клея (прополиса), настаивают 8 дней, взбалтывая до 10 раз в сутки.

Принимают лекарство дважды в день по 1 ч. ложке, разбавляя в 100 г воды комнатной температуры. Курс лечения — 3–4 дня. Но эта настойка помогает только в самом начале заболевания.

А. ПЛЕЦОВА,
Забайкальский край.

Каланхоэ против герпеса

Если герпес начал вас атаковать, то в самом начале болезни приложите к больному месту лист каланхоэ, предварительно разрезав мясистую часть поперек. Сок должен пропитать болячку.

Применяйте это средство при любом удобном случае в течении всего дня. Обычно уже на второй день герпес проходит.

Л. ЛЕМЕШЕВСКАЯ,
Псковская область.

Как поднять иммунитет

На возникновение и развитие опоясывающего лишая влияют ослабленный иммунитет, психическое и физическое переутомление, а также сопутствующие болезни внутренних органов.

Чтобы укрепить иммунную систему и избежать опоясывающего лишая, введите свой рацион продукты питания, богатые аминокислотами и жирными кислотами, а также принимайте витамин B₆.

◆ Для ослабления боли и зуда прикладывайте **тряпочку со льдом**, делая перерывы на несколько минут. Неприятные ощущения будут стихать.

◆ На ночь можно приготовить такое растирание.

Купите в аптеке **кникус аптечный** и приготовьте из этого растения настой. 50 г сырья залейте 1 л кипятка, настаивайте 10 минут. Компрессы с настоем накладывайте на проблемные зоны.

◆ Растирайте участки тела, пораженные опоясывающим лишаем

эфирными маслами равенсары, мяты перечной и александрийского лавра или калофиллума.

Внутрь можно принимать **смесь из корней лопуха — 20 г, листьев болдо — 20 г, корней или листьев крапивы жгучей — 30 г, вегетативных побегов хвоща — 10 г, листьев березы — 15 г, корней мелиссы — 15 г, эхинацеи — 20 г.**

4 ст. ложки смеси залейте 1 л воды. Кипятите 3 минуты, настаивайте 10 минут, процедите и выпейте в течение дня весь полученный эликсир.

Каждый день готовьте новое лекарство. Курс лечения длится 3 недели с перерывами на неделю. Возобновляют лечение по самочувствию.

◆ Для стимуляции иммунной системы можно принимать **ягоды бузины, подорожник, черную смородину и эфирно-масличные растения, например тимьян ползучий, розмарин и др.**

◆ Для ослабления боли применяют **аконит, молочай шариконосный,**

кникус аптечный, зверобой, кору ясеня, иву белую и др.

◆ Хорошо действует при опоясывающем лишае **прополис**, который не только эффективно обезболивает, но и способствует рубцеванию. Используются 10%-ная настойка прополиса в гликолевом растворе.

◆ Старинный рецепт: **горячую серу** смешивали с **деревянным маслом** (оливковое), получалась густая смесь, ею и смазывали больные места, после чего не смывали 3 дня. Если следы не исчезали, лечение продолжали.

◆ Еще использовали выжигание масла из сваренных **яичных желтков**. Желток накалывали на спицу или вилку, держали над свечой и в блюдце собирали капли. Потом полученным таким способом маслом смазывали больные места или компресс с вощеной (компрессной) бумагой.

Опоясывающий лишай хорошо лечится гомеопатическими лекарствами, которые подбирает специалист.

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

Демодекоз

Осторожно — клещ атакует!

Расскажите, пожалуйста, о демодекозе и о способах его лечения.

**П. ИВОЙЛОВСКАЯ,
Иркутская область.**

Демодекоз — распространенное хроническое паразитарное заболевание кожи, вызванное микроскопическим клещом демодексом. Клещ живет на коже каждого человека, но при снижении иммунитета начинает бурно размножаться и оккупирует волосяные фолликулы, сальные железы кожи лица и волосистой части головы.

Существуют кожные и глазные проявления заболевания.

Пузырьки демодекоза скапливаются в уголках губ, на подбородке, под крыльями носа, на коже носовой перегородки, над верхней губой, на щеках, веках, лбу. Лицо становится одутловатым, нос напоминает огромную сине-красную сливу.

Демодекоз нередко путают с розовыми угрями (розацеа), так как болезни имеют общие симптомы: покраснение, шелушение, зуд, сосудистые звездочки, мелкие высыпания в виде узелков и пузырьков с прозрачным или гнойным содержимым. Однако розацеа не является инфекционным заболеванием.

При демодекозе век больные жалуются на усталость глаз, зуд век и бровей, усиливающийся при действии тепла, а также ощущают пощипывание, жжение, чувство инородного тела или песка в глазах, тяжесть век и гиперемию (увеличение кровенаполнения) краев век, появляются чешуйки у корней ресниц, частые ячмени, происходит выпадение ресниц.

При надавливании и массаже век из них выделяется густая медообразная жидкость. Заметны мелкие гнойнички по краю век и множественные сосочковые образования на коже между ресницами. При демодекозе век из глаз появляются скудные, чаще пенистые, слизистые выделения. В результате нарушения функции желез века уменьшается слой слезной пленки, усиливается ее испаряемость, что ведет к развитию синдрома «сухого глаза».

Болезнь заразна для окружающих.

Из-за сходства с розацеа демодекоз лечат по тому же методу, что и угри: применяют ручную чистку кожи, механический пилинг, электрокоагуляцию (прижигание током) высыпаний — все это вызывает еще большее распространение паразита.

Во избежание осложнений перед врачебным вмешательством необхо-

димо пройти **лабораторную диагностику**. В зависимости от клинической формы демодекоза, материалом для исследования служат чешуйки, корочки, гной, содержимое выводных протоков сальных желез. Направление в лабораторию выписывает врач-дерматолог.

Правильно и вовремя поставленный диагноз на ранних стадиях заболевания (до полугода) позволяет провести лечение демодекоза за 1 месяц, хотя и на начальных стадиях болезнь может иметь тяжелое течение, что приводит к увеличению сроков выздоровления. Запущенные, хронические формы требуют гораздо большего времени: от 6 месяцев до 2 лет.

При демодекозе кожа не переносит умывания водой и мылом — краснеет, зудит, отекает, возникают новые высыпания. Использование тоников, лосьонов, увлажняющих кремов и гелей, солнечные ванны и плавание в хлорированной воде — все это ухудшает состояние кожи.

Лечение демодекоза комплексное и включает в себя два направления: **уничтожение клеща и повышение защитных сил организма**. Причем второе направление иногда игнорируется пациентами. Поэтому часто лечение демодекоза не приносит желаемых результатов.

Чтобы снизить вероятность повторного возникновения недуга нужно бороться с общими заболеваниями, стимулирующими возникновение демодекоза. Но следует соблюдать меру в приеме лекарственных средств и учитывать их возможное взаимовлияние.

При демодекозе направляют на **отшелушивающие и антипара-**

зитные процедуры, среди которых криотерапия жидким азотом, сильнодействующие мази на основе 5–10%-ной серы, 6%-ной соляной кислоты, тиосульфата натрия, притирания на основе серно-дегтярного спирта, присыпки.

В число антипаразитарных средств входят бензилбензоат, мазь Вилькинсона, метрогил-желе, ихтиоловая, серная мази, цинковая паста, гидрокортизон и др.

После избавления от клещей (часто сопровождаемого «сожжением» кожи) начинается процесс оздоровления, лечения воспалений, угрей, рубцов и др. Для этого используется ряд дополнительных косметических средств, результативность применения которых во многом зависит от квалификации дерматологов, косметологов, аллергологов и других врачей.

Для лечения век используют глазные мази и капли (блефарогель-2, флоксал), края век осторожно обрабатывают валокордином, спиртоэфирной смесью или спиртовым раствором календулы.

Для того чтобы избежать аллергии назначают антигистаминные препараты. Проводят терапию, на-

правленную на улучшение кислотно-щелочного баланса, укрепление стенок сосудов, в некоторых случаях прописывают курс антибиотиков.

Для борьбы с демодекозом необходимо придерживаться здоровой, богатой клетчаткой **диеты**, избегать **жирного, жареного, острого, соленого**. Рекомендуют проводить профилактику запоров, регулярно принимать абсорбенты (активированный уголь, полифепан) и витамины А, В, С, Е.

Для повышения устойчивости организма к недугам используют **иммуномодуляторы** (иммунодепрессанты и иммуностимуляторы) — вещества и лекарственные препараты, способные влиять на иммунную систему. Восстановить нормальный иммунитет помогут препараты эхинацеи, элеутерококка и другие средства-адаптогены.

Во время болезни нельзя ходить в баню, загорать, пользоваться декоративной косметикой и проходить косметические процедуры (это может нарушить схему лечения).

Лечение демодекоза эффективно только при строгом соблюдении мер личной гигиены. Так как вероятность повторного самозаражения велика.

Симптомы демодекоза

В зависимости от преобладания тех или иных симптомов определяют несколько клинических форм демодекоза.

Эритематозную форму иногда называют розацеаподобной из-за

внешних проявлений и нередко путают с настоящей розацеа — самостоятельным заболеванием, своеобразной формой сосудистого невроза, аозникающего под воздействием бактериальной и грибковой

микрофлоры. Клеши не являются причиной возникновения розацеа, но способны значительно усугублять ее течение.

Пустулезная форма наблюдается редко. По клиническим признакам она может напоминать простые угри, фолликулит и другие формы, но с преобладанием пустулезной сыпи.

Часто встречается **папулезная форма**. Размер папул колеблется от 0,5 до 2 мм и более в диаметре,

цвет — от розового до интенсивно красного.

Комбинированная форма демодекоза характеризуется тем, что на коже больного наблюдаются все свойственные этому заболеванию разновидности высыпаний.

Следует всегда обращать внимание на форму демодекоза, так как средство для лечения одной формы может оказаться менее эффективным для другой.

В чем причина?

Какие именно причины приводят к развитию демодекоза неизвестно, но пусковым фактором болезни могут стать **язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, энтерит, холецистит, диабет, ревматизм, тонзиллит, нарушения деятельности желез внутренней секреции, наличие очагов хронической инфекции** и др.

На течение демодекоза влияют стрессы, снижение иммунитета, а иногда — применение вполне доброкачественной дорогой косметики с гормональными или иными биологическими добавками.

Пристрастие к черному кофе, алкоголю, острым приправам, чрезмерное увлечение баней, загаром, компьютером также могут нарушить мирное сосуществование с клещом.

Яблочный уксус не подведет

Подхватить ненароком чесоточного клеща в настоящее время проще простого. Его признаки обнаружить тоже легко. На теле возникает сначала покраснение, затем появляются очаги красных волдырей, сравнимых с укусами

комаров, чувствуется нестерпимый зуд. После почесывания волдыри увеличиваются в объеме и распространяются по телу.

Советую лечиться экологически чистым лечебным (домашним!) яблочным уксусом. В отличие от сто-

лового он не содержит химических примесей, обладает более мягким эффектом.

Нужно на ночь обтирать все тело (с помощью губки) неразбавленным яблочным уксусом, а утром принимать душ.

Всю одежду проглаживать горячим утюгом. Замачивая белье, добавлять 0,5 стакана яблочного уксуса, — это погубит болезнетворные микробы. А после поездок в транспорте, ходьбы по магазинам хорошо не только мыть руки с мылом,

но и протирать их также яблочным уксусом.

Для детей яблочный уксус лучше разводить водой (1:2) и обливать их этим раствором после каждого купания. После чего ваткой, смоченной в неразбавленном уксусе, надо обязательно смазывать пораженные места. В дополнение к данному средству можно смазывать волдыри простой серной мазью, так лечение пойдет быстрее.

В. КАРЕТНИКОВ,
Оренбург.

Что делать с высыпаниями

Меня замучил демодекоз. Прошла лечение в стационаре, результат временный. Продолжала наблюдаться у дерматолога. Лечилась серными болтушками, сульфодекортэмом, трихополом, аевитом, антибиотиками, бифидумбактерином. Произошло непродолжительное затишье болезни.

Но через месяц — опять сильные высыпания инфильтратов. Сыпь появляется за 2 недели до месячных. Стала пить трихопол, высыпания исчезали. Прошло 2 месяца. Сейчас началось то же самое, трихопол уже не помогает. Когда-то я пробовала втирать мазь «Ям», но особого результата не было. Что еще можно предпринять?

О. БАРАНОВА,
Тверь.

На вопрос отвечает врач-дерматовенеролог Елена Александровна ЗИНОВЬЕВА.

При поражении кожи клещом демодекс фолликулорум, которое и проявляется демодексозом, наиболее эффективными местными средствами являются крем «Демалан» и мазь «Ям».

Мазь «Ям» наносят на кожу в начале лечения на 15 минут и постепенно доводят время воздействия средства до 12 часов, оставляя на ночь.

Крем «Демалан» смазывают кожу 2 раза в сутки. Перед использованием крема или мази лицо протирают настойкой календулы. Длительность применения — не менее 40 дней. Можно использовать 10%-ный бензилбензоат 1 раз в 4 дня, заменяя одно вечернее применение «Демалана» или «Яма».

Во время лечения следует соблюдать несколько рекомендаций.

- ◆ Желательно сменить перьевую подушку на синтетическую или с наполнителем из шелухи растений, например гречихи.
- ◆ Ежедневно менять полотенца и наволочки.

◆ Всю старую косметику выбросить и во время лечения косметическими средствами не пользоваться. Не применять многоцветные спонжи (косметические губки), только одноразовые ватные диски.

Хорошо бы обратиться дополнительно к окулисту, чтобы взять соскоб с ресниц. Клещ может обитать и на ресницах. Если он будет обнаружен, то врач-окулист назначит дополнительное местное лечение.

Чаще всего после проведенной терапии клеща на коже лабораторно не обнаруживают. Обычно остаются покраснения, узелки, с которыми поможет справиться хорошая лечебная косметика или косметические процедуры (криомассаж, мезотерапия).

Обязательно нужно провести после лечения обследование на наличие клеща. Возможно, что самого возбудителя заболевания уже нет, а осталось воспаление, которое и нужно лечить.

Золотой ус — проверенное средство

Хочу рассказать, как моя знакомая избавилась от подкожного клеща-паразита (демодекса), от которого страдают и люди, и животные.

Женщина обратилась к дерматологу, ей выписали две мази: «Календулу» и «Гиоксизон». Она стала лечиться: покраснение кожи,

зуд, излишняя жирность исчезли, но через некоторое время болезнь вернулась.

Моя знакомая решила (по совету одной женщины) натирать проблемные места настойкой золотого уса 2–3 раза в день.

Где-то через 2 недели неблагоприятные симптомы прошли и уже

больше года эта напасть не возвращается.

При демодекозе зуд чаще всего появляется в нижней части носа, на лбу и щеках, особенно он донимает вечером и ночью (в это время клещи наиболее активны: происходит их выход на поверхность кожи и спаривание).

И хотя признаки демодекоза индивидуальны, вот наиболее часто встречающиеся:

- ◆ зуд ушных раковин;
- ◆ зуд ресниц и их выпадение;
- ◆ зуд волосяной части головы;
- ◆ повышенная жирность кожи;
- ◆ красные пятна на лице, бугристость, шелушение;
- ◆ розовые угри, прыщи, язвочки, сыпь и т. д.

А. БАРАНЦЕВА,
Нижегородская область.



ФИТОаптечка

Чтобы избавиться от подкожного клеща, воспользуйтесь таким рецептом.

100 г сухой травы будры плющевидной (продается в аптеке) залить 1 л столового уксуса, настоять сутки. Затем довести до кипения и варить на слабом огне, упарив жидкость на треть объема, а после процедить.

Места, зараженные клещом, натирать приготовленной настойкой 2 раза в день.

Л. ЗЯЗЕВА,
Кировская область.

Еще раз о проблемной коже

Много лет назад у меня был обнаружен на лице подкожный клещ — демодекс. Лечился у разных врачей-дерматологов, но ни таблетки, ни мази мне не помогают. Как быть?

Д. ФЕДОРОВ,
Нижний Новгород.

На вопрос отвечает врач-дерматовенеролог Виктор Павлович ПЕТРОВСКИЙ.

Для борьбы с клещом используют мази на основе серы, а также тиосуль-

фат натрий, серно-дегтярный спирт и др. Все эти средства нарушают у

клеща дыхание, из-за чего он погибает.

Учитывая, что демодекоз нередко сопровождается аллергическими реакциями, назначают антигистаминные препараты. При возникновении вторичной инфекции (поражение кожи на фоне демодекоза стафилококками и стрептококками) используют антибиотики. Обычно эти препараты назначают в виде инъекций или таблеток.

Полезно время от времени принимать полифепан, отвар ромашки, упорную воду.

Снять воспаление сальных желез помогут примочки и маски из кислых ягод, фруктов, овощей и из отваров

лекарственных растений (ромашки, череды).

Тем, у кого жирная кожа, можно смешивать соки с яичным белком, стягивающим поры, а тем, у кого кожа сухая, — с желтком.

Для лечения демодекоза закажите в аптеке мазь следующего состава: 50 г вазелина, 10 г кастрового масла, 5 г салициловой кислоты, 4 г резорцина, 2 г тимолоа.

Мазь втирают в пораженные места 1 раз в день, лучше вечером. Предварительно пораженные места следует обработать стерилизованным (прокипяченным) растительным маслом. Лечение проводят в течение 1,5 месяца.

Чудо-маски для лица

Я когда-то своего свата лечила от демодекоза, вот и читателям решила помочь.

◆ **Делайте маски из семян черной редьки.** 2 ст. ложки семян залейте теплой водой и настаивайте 2 часа, чтобы они набухли. Потом процедите, хорошо разомните, добавьте кипяченой воды. Должна получиться густая кашка. Вот эту кашку и накладывайте на лицо. Держите маску до высыхания, потом смойте. Делайте процедуру 2 раза в день.

◆ **Помогают маски из зелени молодого укропа.** Укроп мелко нарежьте, смешайте с яичным белком и приложите к больному месту на 20 минут. Проводите процедуру через день.

◆ **Смешайте по 1 ст. ложке ихтиоловой мази, спирта и этилового**

эфира и нанесите на кожу ваткой на спичке.

◆ При очень запущенном демодекозе сделайте такой состав: свиной смалец — 9 ч. ложек, белый мел — 3 ч. ложки, камфорное масло — 1 ч. ложка, бальзам «Золотая звезда» — 1 ч. ложка. В приготовленную смесь добавьте по 3 ч. ложки окиси цинка и очищенной медицинской серы. Все компоненты можно найти в аптеке.

Смазывайте лицо лечебным средством утром и вечером. Если будет чесаться, то потерпите хотя бы 20–30 минут, потом осторожно уберите остатки мази.

Используйте мазь по самочувствию.

**Л. РОЛЛИ,
Нижегородская область.**

Рожистое воспаление

Как затушить «пожар» на коже

Как утверждают, название рожа (инфекционное заболевание) произошло от красивого слова «роза». Сходство определялось тем, что при рожистом воспалении лицо становится пунцовым, как этот цветок, а из-за отека своей формой напоминает его лепестки. При роже поражается не только кожа, но и весь организм в целом.

Как протекает заболевание? Чем оно опасно? Можно ли избежать повторного заражения? На эти и другие вопросы отвечает кандидат медицинских наук Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

— Считается, что рожа возникает из-за снижения иммунитета. Это так?

— Рожа — это прежде всего инфекционное заболевание, которое вызывается микроорганизмами (стрептококками). Однако в возникновении рецидивов (повторных проявлений болезни) рожи большую роль играет наследственная predisposition (особенность иммунного ответа на стрептококк). А пусковым механизмом рецидива является снижение резистентности (сопротивляемости) организма, которое связано с переохлаждением, плохим питанием, сахарным диабетом.

— По каким симптомам отличить рожу от других болезней?

— Рожа начинается внезапно,

иногда с выраженных проявлений стрептококковой интоксикации в виде рвоты, повышения температуры тела и чуть позже — покраснения кожи. При более тяжелом течении на коже появляются кровоизлияния и пузыри. Излюбленная локализация болезни — кожа голеней, бедер, иногда — груди после операции по поводу удаления молочных желез при раке.

— Что делать при первых признаках недомогания? Можно ли оказать себе первую помощь?

— При высокой температуре (выше 39 градусов) нужно принимать жаропонижающие, рекомендуется обильное питье. При появлении пузырей можно наложить повязку с раствором антисептика, чаще всего

используется риванол или фурацилин. Остальное лечение должен назначить врач.

— Правда ли, что только антибиотик могут справиться с болезнью?

— Безусловно, да. Начинать лечить рожу, так же как и любой другой инфекционный недуг, необходимо как можно раньше. При своевременной помощи нормализуется температура, проходят головная боль и слабость.

— Если у пациента аллергическая непереносимость антибиотиков, то какое лечение может назначить врач?

— Не бывает аллергической реакции на все антибиотики. Сейчас арсенал этих лекарств очень широк. Врач должен выбрать антибиотик, к которому у больного нет аллергии. При этом необходимо назначить противоаллергические препараты и дезинтоксикационную терапию.

— Какие заболевания провоцируют развитие рожи?

— Все стрептококковые инфекции — ангина, стрептодермия (гнойнички на коже), носительство стрептококка в ротоглотке, трофические инфицированные язвы любой локализации. Кроме того, предрасполагающими факторами развития рожи являются ранки и трещины на коже, грибковые заболевания ногтей, кожные заболевания — это пути проникновения инфекции в организм.

Рожа может возникнуть из-за плохого питания (кровоснабжения) тканей, которое встречается при хронической венозной недоста-

точности в результате варикозной болезни вен, тромбофлебита, хронической сердечной недостаточности. Серьезный фактор риска развития болезни — сахарный диабет.

— Какие осложнения дает рожистое воспаление? Как их избежать?

— Осложнения рожи могут быть гнойного характера — абсцесс (скопление гноя в тканях), флегмона (воспаление), сепсис (заражение крови), а также в виде нарушений микроциркуляции в пораженном участке конечности (слоновость).

Предотвратить нежелательные последствия можно при своевременном начале антибиотикотерапии (с учетом чувствительности микробов к антибиотику), устранении провоцирующих факторов (грибковых заболеваний и трещин стоп; ранок и порезов кожи, особенно при работе в саду и на огороде; сахарного диабета; нарушений микроциркуляции и других проблем с сосудами). Наконец избежать осложнений поможет диспансерное наблюдение врача общей практики (семейного врача) или инфекциониста.

— В чем особенности профилактики болезни?

— Профилактика заключается в своевременном лечении предрасполагающих заболеваний, а также больному необходимо следить за здоровьем кожи, применять меры по укреплению организма и наблюдаться у врача.

**Дарья
ПОНОМАРЕВА.**

Полезный совет

◆ При рожистом воспалении необходимо истолочь мел в порошок и обильно, без пропусков посыпать на пораженное место, затем завязать куском красной ткани. По верху замотать полотенце.

Эту процедуру необходимо делать на ночь. К утру жар спадет, а опухоль уменьшится.

Т. СМОЛЯКОВА, Ростовская область.

Температура рвется вверх

Первыми симптомами рожистого воспаления являются быстрое повышение температуры тела до 40 °С, озноб, головная боль, слабость, ломота в мышцах, суставах и пояснице. В тяжелых случаях заболевания возможны рвота, судороги и бред.

Через несколько часов или на второй день болезни на ограниченном участке кожи возникает чувство распирания, жжения, зуда, умеренной болезненности, ослабевающей или исчезающей в состоянии покоя. Как правило, боль ощутима при роже волосистой части головы и в области лимфатических узлов.

На месте поражения возникает небольшое красное пятно, отделенное от здоровой кожи четкими границами и возвышающееся над ней. За короткий период пятно разрастается, становится напряженным и горячим на ощупь. Затем на воспаленной коже появляются пузыри и кровоизлияния, увеличиваются расположенные рядом лимфатические узлы.

Рожистое воспаление может протекать очень длительно, давая при этом серьезные осложнения на внутренние органы. Так, например, сердечные тоны становятся приглушенными, появляется тахикардия, давление понижается.

Не экономьте на воде

Лечение рожи зависит от формы заболевания и степени его проявления. Возможно амбулаторное лечение, но в некоторых случаях рекомендуется госпитализация. К этим случаям относят часто рецидивирующие и тяжелые формы болез-

ни, наличие тяжелых общих сопутствующих заболеваний, старческий или детский возраст больных.

Весь комплекс лечения может занять от одной до восьми недель. Основным терапевтическим средством являются антибиотики.

Также применяют противовоспалительные лекарственные препараты, противоаллергические средства, препараты, укрепляющие стенки мелких кровеносных сосудов, витаминны.

Назначается обильное питье и лекарственные средства, уменьшающие токсическое действие возбудителя инфекции.

В некоторых случаях требуется

хирургическое вмешательство, при котором пузыри рассекают, удаляют содержимое и накладывают стерильные повязки с антибиотиками. После того как воспаление уменьшится, назначают стимулирующие средства, способствующие восстановлению тканей, и физиотерапевтические процедуры (парафин, озокерит, электрофорез с хлористым кальцием и т. д.).

Можно ли избежать «второго пришествия»

К сожалению, после однажды перенесенного заболевания у 30–40% людей через какое-то время рожа возникает повторно. Частые рецидивы (более 3 раза в год) в 90% случаев оказываются следствием сопутствующего заболевания. Очень часто рожа возникает на фоне:

- ◆ грибка стопы, сахарного диабета, ожирения, варикозной болезни вен, лимфостаза, экземы и др.;
- ◆ очагов хронической стрептококковой инфекции (при роже лица — тонзиллит, отит, синусит, кариес, пародонтит; при роже конечностей — тромбофлебит, трофические язвы);
- ◆ хронических соматических заболеваний, снижающих общий иммунитет (чаще в пожилом возрасте).

Поэтому лучшей профилактикой второго и последующих пришествий рожи является лечение фонового за-

болевания. Очень важно, после того как острый период болезни закончится, пройти полное обследование и выявить сопутствующую патологию. И только после этого врач может составить индивидуальный план лечения. Бороться с рожей инфекционисту проще в сотрудничестве с другими врачами: сосудистыми хирургами, дерматологами, микологами, эндокринологами.

Существует также и медикаментозная профилактика. Для больных, которых рожистое воспаление мучает регулярно, существуют специальные антибиотики пролонгированного (медленного) действия, мешающие стрептококку размножаться в организме. Эти лекарства надо принимать длительное время — от 1 месяца до года. Но принять решение о необходимости такого лечения может только врач.



ФИТОаптечка

Рожистое воспаление лечат так.

- ◆ Для примочек применяют спиртовую настойку эвкалипта.
- ◆ Насыпают на кусочек ваты картофельный крахмал и прикладывают к больному месту.
- ◆ Измельченные корни мыльнянки лекарственной (можно использовать порошок) заливают небольшим количеством кипятка, перемешивают. Полученную кашицу прикладывают к проблемному месту.
- ◆ 2–3 ст. ложки измельченных верхушечных ветвей малины с листьями заливают 2 стаканами кипятка, настаивают. Применяют для обмывания пораженных участков.

Н. СОМОВА,
Ленинградская область.

Тыква — оранжевый лекарь

Как лечить рожистое воспаление. Я советую применить тыкву.

Возьмите свежую тыкву, вымойте, оботрите сухой тряпкой. Затем отрежьте ломтик, удалите мякоть и верхнюю корку, оставшуюся часть натрите на мелкой терке, лишний сок отожмите.

Переложите измельченную тыкву на плотную хлопчатобумажную ткань (толщина тыквенного слоя должна быть примерно 1 см) и приложите к рожистому воспалению. Закрепив

компресс, укутайте больное место шерстяной шалью.

Держать такой компресс желательно сутки. Процедура делается 5–6 раз. Рожа проходит за 5 дней.

Я перенесла рожистое воспаление 8 раз. Когда болела последний раз, мне подсказали рецепт лечения. И вот уже 10 лет, как рожа не возвращается.

Н. ЗЫКОВА,
г. Комсомольск
Ивановской области.

Полезный совет

- ◆ Кашицу из растертых плодов боярышника прикладывают к пораженному месту.
- ◆ Пораженные части тела смазывают свиным жиром через каждые 2 часа.

◆ Прикладывают измельченную кору черемухи или сирени, листья подорожника большого или ежевики.

◆ Смешивают взятые поровну сухие измельченные листья шалфея, цветки ромашки, порошок мела и красного кирпича.

Насыпают полученную смесь на хлопчатобумажную ткань и закрепляют на пораженном месте. Повязку меняют 4 раза в сутки в затемненном месте, вдали от прямых солнечных лучей.

И. ВАСИЛЬЕВА,
Краснодарский край.

Как поставить заслон инфекции

Расскажу, как я лечила рожистое воспаление голени.

А дело было так: мой игривый котенок нанес мне две царапины, я сразу не обработала их йодом, а ночью проснулась от головной боли и озноба, температура была 40,5 градуса.

Я сразу поняла, что это рожа, так как у меня уже не первый раз происходит обострение болезни. Инфекция, видимо, осталась в организме и при определенной ситуации проявляет вновь свою агрессию. Нога горела, и были (как обычно) красные пятна.

Лечилась я дома: делала по 2 укола антибиотиков в день в течение 5 дней и накладывала на голень мазь «Троксевазин». А еще в течение недели принимала таблетки пенициллина по 3 штуки в день.

Нога шелушилась и зудела, ступать на нее было трудно. Я 4 дня ничего не ела, пила только чистую воду с соком лимона, чтобы очистить кровь от токсинов.

Воспаление я убрала за неделю, правда, мазь особо не помогла. Сознание мое было чуть затуманено, красные пятна полностью не исчезли, но температура спала. Свмочувствие было неважное, я почти все лежала. Надо было что-то делать, чтобы полностью поправиться. Я решила поднимать иммунитет.

Нашла хороший рецепт: взяла по 2 ст. ложки свежей крапивы, клевера красного, большой лист золотого уса (измельчила его рукой), залила 1 л кипятка, настояла 2 часа, затем процедила.

В полученное средство влила флакон эхинацеи пурпурной (аптечной), добавила по 200 г сока лимона и редьки, меда и 0,5 л пива.

Я принимала по 1 ст. ложке средства 4 раза в день до еды. Хранила в холодильнике.

Эта смесь обладает противовоспалительным действием, хорошо очищает кровь от токсинов и поднимает иммунитет. Мне хватило не-

дели лечения, чтобы окончательно восстановиться.

Еще я на больные ноги прикладывала листья подорожника, закрепляла бинтом, 2 раза в день листья заменяла на свежие, а на ночь делала компресс из сока картошки. От такого лечения все пятна исчезли, нога больше не горела и не зудела, ходить стало легче.

Я очень рада, что с помощью этих народных методов сумела побороть болезнь. Теперь буду следить за

ногами и укреплять иммунитет водными и спортивными процедурами, чтобы поставить заслон любой инфекции.

И еще: антибиотики не только убивают инфекцию, но и наносят большой вред всем системам организма. Побочные эффекты от лечения сильными лекарствами я ощутила на себе: у меня слух стал хуже.

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

Гоните болезнь прочь!

Рожа особенно неприятна частыми рецидивами. Человек перенес заболевание, вылечился, а спустя месяц или год недуг возвращается.

Бывают случаи, когда больной переносит 10–15 обострений в год. Это говорит о том, что болезнь перешла в хроническую форму. Для того чтобы подобного не случилось, а также в целях профилактики, необходимо придерживаться определенных правил:

◆ те, кто уже перенес рожистое воспаление, должны особенно **остерегаться резкой смены температуры и переохлаждения**;

◆ **если у вас грибок на ногах**, немедленно избавляйтесь от него;

◆ **старайтесь не натирать ноги**. Если у вас появилась мозоль, ни в коем случае не обрезайте ее бритвой. Чтобы избавиться от нее, еже-

дневно делайте содовую или мыльную ванночку для ног, после которой осторожно трите мозоль пемзой;

◆ чтобы избежать рецидивов, **гасите любой очаг инфекции в организме**, будь то ангина, кариес или воспалительные заболевания носоглотки;

◆ чтобы не заразиться грибом, **никогда не надевайте чужую обувь**, не пользуйтесь чужими мочалкой, маникюрными ножницами и щипчиками. В бане или бассейне надевайте резиновые тапочки;

◆ **соблюдайте правила гигиены**: ежедневно принимайте душ, особенно тщательно мойте ноги. Выделите отдельные полотенца для рук и ног;

◆ **закаляйтесь, больше гуляйте, повышайте свой иммунитет** — ешьте фрукты, сырые овощи, принимайте витамины.

Глава III

Иммунитет бьет тревогу

Псориаз

Панцирь для кожи

Псориаз — одна из самых неприятных кожных патологий. Болезнь порождает комплексы у пациентов и тяжело поддается лечению, поэтому так важно добиться длительного затишья болезни и своевременно предупреждать новые обострения.

Можно ли справиться с псориазом? На этот и другие вопросы отвечает врач-дерматовенеролог кандидат медицинских наук Ирина Александровна КЛЕМЕНОВА.

— Считается, что псориаз возникает из-за сбоя в иммунной системе, при этом в несколько раз ускоряется процесс деления и

созревания клеток. Что приводит к таким нарушениям?

— Несмотря на то что эта болезнь интенсивно изучается во всем мире,

причины возникновения псориаза до настоящего времени не открыты. По современным представлениям, псориаз является заболеванием, которое обусловлено взаимодействием генетических и многочисленных факторов внешней среды.

Генетические факторы указывают на предрасположенность человека к развитию заболевания. Но сама болезнь возникает только в определенных условиях, когда начинают действовать иммунные механизмы. Провоцирующими факторами бывают стрессы, перенесенные инфекции, травмы. В коже запускается каскад иммунных реакций, итогом которого является ускоренное деление и нарушение созревания клеток.

— Можно ли заразиться псориазом?

— Псориазом заразиться нельзя. Это заболевание не является инфекционным. Для возникновения болезни необходима наследственная предрасположенность. Заболевание нередко возникает у родственников, близнецов.

— Чего же нужно остерегаться людям с неблагоприятной наследственностью, чтобы не заболеть псориазом?

— Это заболевание является полигенно наследуемым, то есть передающимся по нескольким признакам. Если болен один из родителей, риск возникновения псориаза у ребенка составляет 8–16%, если больны оба родителя — 40–50%. Людям, в семьях которых имеются больные псориазом, необходимо по возможности избегать психоэмоционального перенапряжения, переохлаждения, употребления алкоголя.

— Могут ли дать толчок к развитию псориаза болезни желудочно-кишечного тракта?

— Заболевания органов пищеварения не являются причиной развития псориаза. Однако на фоне проблем желудочно-кишечного тракта чаще возникают обострения болезни, псориаз принимает упорное течение, плохо поддается лечению.

— Что надо и не надо делать при первых признаках псориаза?

— Нередко больные по совету знакомых применяют самодельные средства, раздражающие кожу. Это делать категорически нельзя. Именно в местах, где кожа травмирована, раздражена, появляются новые высыпания. Только врач может подобрать лечение, необходимое в той или иной стадии развития болезни.

Чтобы замедлить течение псориаза, желательно не расчесывать бляшки, а также по возможности носить хлопчатобумажное белье, использовать для мытья мягкие моющие средства, детское мыло.

Употреблять алкоголь при псориазе нежелательно, поскольку он провоцирует развитие болезни.

— Обычно болезнь обостряется зимой, а летом затихает. Как подготовиться к обострению и пережить его без тяжелых последствий?

— Действительно, у большинства больных наблюдается сезонный характер заболевания с обострениями в холодное время года и улучшением или исчезновением высыпаний летом, особенно при загаре. Чтобы обострения стали менее выраженными, необходимо убрать очаги инфекции в организме (например,

хронические заболевания горла, придаточных пазух носа).

— Известно, что псориаз длится годами. Как долго можно держать болезнь в узде?

— У каждого больного заболевание протекает по-своему. У многих пациентов после первого эпизода болезнь не проявляет себя многие годы. У других больных обострения возникают ежегодно, а у части пациентов постоянно имеются проявления на коже. Чтобы псориаз протекал более благоприятно, нужно быть устойчивым к стрессам, чаще отдыхать, не употреблять алкоголь.

— Может ли диета облегчить состояние больного?

— Конечно. Больным псориазом надо исключить из рациона продукты, богатые холестерином (животный жир, сливочное масло), и употреблять больше овощей, особенно

морковь, тыкву, а также отруби, хлеб из муки грубого помола.

— Чем опасен псориаз, если его не лечить?

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

— Многие больные псориазом неудержимо набирают лишний вес. Это как-то связано с болезнью?

— У больных псориазом часто возникают нарушения липидного (жирового) обмена веществ. Это не причина недуга, но неблагоприятный фон для течения заболевания. Поэтому таким пациентам надо отказаться от жирных сортов мяса (свинины, гуся, жирной курицы), сметаны, сливочного масла; больше употреблять овощей и фруктов.

Дарья ПОНОМАРЕВА.

Современные методы лечения

Выбор терапии псориаза всегда строго индивидуален и зависит от формы и тяжести течения заболевания, возраста и состояния здоровья пациента. Лечебные мероприятия включают местную и общую терапию, использование физиотерапевтических процедур.

Чтобы облегчить состояние больного, применяют мази, кремы, лосьоны и пасты, содержащие активные вещества, а также смягчающие и увлажняющие средства. Системное

лечение специальными препаратами назначают при тяжелом и средне-тяжелом течении болезни. Современные методы лечения псориаза позволяют в большинстве случаев добиться длительной ремиссии (затишья) заболевания.

Для борьбы с болезнью применяют неспецифические противовоспалительные препараты (хлорид или глюконат кальция внутримышечно, внутривенно) и дезинтоксикационные средства (тиосульфат

натрия), **гепатопротекторы** (эссенциале, карсил, метионин), **седативные препараты**. Дополнительно назначают **витаминотерапию** (витамины А, С, группы В).

При тяжелом течении болезни приходится прибегать к **цитостатикам** (метотрексат), **иммуносупрессантам** (циклоsporин), **ретиноидам** (тигазон). Все эти препараты наряду с высокой эффективностью обладают серьезными побочными явлениями, поэтому применяются только под контролем врача.

Особую роль в лечении псориаза играют **физиотерапевтические методы**. Широко применяются ультрафиолетовое излучение в комбинации с фотосенсибилизаторами (ПУВА-терапия) и селективная фототерапия.

ПУВА-терапия является одним из наиболее эффективных современных методов лечения псориаза, который позволяет добиться продолжительной ремиссии. Однако ее использование ограничено при некоторых заболеваниях органов зрения, терапевтических патологиях, онкопроцессах.

Важнейшей составной частью комплексного лечения больных псориазом является **наружная терапия**. Местное лечение зависит от стадии заболевания. При прогрессировании процесса назначают кортикостероидные (гормональные) мази, лосьоны. В последующем применяют отшелушивающие, рассасывающие средства.

Большую пользу приносит санаторно-курортное лечение.

ЛУН ЦЗАН – здоровье мужчины и в 40, и в 70 лет



Простатит, аденома предстательной железы – одна из серьезных проблем современных мужчин. Если вам диагностировали эти болезни или вы сами столкнулись с их симптомами, звоните прямо сейчас: **8 (495) 739-42-54; 8-800-200-42-54.**

На условиях полной анонимности мы расскажем вам о препарате «ЛУН ЦЗАН», который состоит только из натуральных компонентов, включенных в фармакопеи азиатских и западноевропейских стран.

«ЛУН ЦЗАН» решает основной спектр проблем урологического характера:

улучшает мочеиспускание, способствует ликвидации инфекции и воспалительного процесса, улучшает иммунитет, сдерживает рост аденомы, восстанавливает сексуальные возможности.

Важнейшей особенностью «Лунцзан» является то, что этот препарат разрешен для применения при эпилепсии, сахарном диабете, гипертонии, сердечной недостаточности атеросклерозе.

«ЛУНЦЗАН» – это деликатное решение ваших сексуальных проблем в любом возрасте: и в 40, и в 70 лет.

ЛУН ЦЗАН



БАД. Не является лекарством. Реклама. ООО «БлагоЗдоровье» ОГРН 5067746669881

Соблюдайте диету

Основное в диете при псориазе — ограничение животных жиров.

В момент обострения в рацион включают **полноценные белки** — молоко и молочные продукты, в том числе творог, а также овощи, фрукты, ягоды и соки.

Полезны морская капуста, кальмары. Целесообразно 1–2 раза в неделю проводить разгрузочные дни: творожно-кефирный, яблочный, овощной.

Вне обострения надо постоянно соблюдать **режим питания**. В рацион вводят овощные, молочные супы, отварное мясо, рыбу, яйца всмятку, цельное молоко, полужидкие каши из манной, рисовой, гречневой и овсяной круп. Недопустимо употребление любых спиртных напитков — пива, вина, водки.

Больным назначают **успокоительную терапию**: препараты валерианы, пустырника, пиона.

В комплексной терапии псориаза большая роль отводится **витаминам**, особенно группы В, С и А. Для усиления защитных сил организма ежедневно в течение месяца рекомендуется принимать экстракт алоэ, настойку лимонника, женьшеня, экстракт элеутерококка. Полезны **продукты пчеловодства**: мед, прополис, апилак, пчелиный яд, пыльца.

Кстати, для страдающих псориазом нежелательна работа в условиях повышенной температуры и влажности, воздействие химических вредных веществ. Не рекомендуются профессии, связанные с постоянной травматизацией кожи, нервно-психическими перегрузками.

Одуванчики избавят от мучений

Мне 40 лет, заболел хроническим псориазом в 6 классе. Страдал от болезни очень сильно, поскольку вел подвижный образ жизни, дружил со спортом. Хотелось гулять, загорать, а куда пойдешь в таком состоянии. В баню и то стыдно ходить.

Лечился в Санкт-Петербурге, в больнице проводилась стандартная терапия: кварц, витамины В₁, В₆, В₁₂ и мази — салициловая, ихтиоловая, солидоловая.

В 20 лет решил следить за своим здоровьем, начал изучать китайскую медицину, индийскую систему оздоровления, народную и нетрадиционную медицину.

Стал принимать отвар и настойку бурой морской водоросли, раз в неделю посещал баню, проводил контрастные процедуры водой, перестал носить синтетику, заменил ее одеждой из натуральных тканей, чтобы кожа дышала.

Также я постоянно пил отвар из одуванчиков и ел из них салаты. Кстати, одуванчики помогают вылечиться от гепатита, печень перестает тревожить. Загорал только до 11 часов, так как после этого времени загар при псориазе вреден.

Ежедневно утром натошак кладу в рот 1 ложку рафинированного масла и в течение 10–15 минут сосу как конфету. Под языком и ближе к горлу собирается огромное количество бактерий, токсинов, поэтому масло после процедуры надо выплевывать. Рот полощу отваром зверобоя или спиртом, но не плаваю, чтобы не вызвать отравления. Делаю я так долго и постоянно.

Мои результаты: после травмы восстановилось зрение, раньше с трудом мог читать и писать. Псориаз практически исчез, осталась только дежурная бляшка, но на нее не обращаю внимания, потому что чем больше о псориазе думаешь, тем хуже становится. Прошла аденома простаты первой степени, сейчас все в норме, энергии хоть отбавляй.

А еще нужно обязательно ощущать духовную гармонию: от переживаний, стрессов псориаз прогрессирует.

В. НЕСТЕРЕНКО,
Нижегородская область.

Полезный совет

От псориаза. Взбейте 2 белка, добавьте 2 ст. ложки меда, 200 г солидола, 1 тубик детского крема. Все тщательно перемешайте и смазывайте проблемные места.

Г. ЛАЛИНА,
Ростовская область.

Терапия соком чистотела

При псориазе необходимо соблюдать **диету**: исключить колбасные изделия, свинину, все кислое, а также кофе, какао, шоколад, копчености. Полезны молочные продукты, мясо кур, дичь, легкие овощи. Вместо свежих фруктов пейте яблочный компот.

◆ Кожу ежедневно 2 раза в день смазывайте **нутряным свиным салом**.

Если образуются корочки, то отожмите сок из промытого чистотела и сделайте мазь в такой пропорции: 50 г нутряного сала на 5 г сока чистотела. Мазь храните в холодильнике.

◆ 50 г **аптечного солидола**, 100 г **меда**, 40 г **порошка борной кислоты**, 3–5 **яичных белков**, стакан сока чистотела.

Борную кислоту соедините с белками, добавьте мед, затем чистотел. Все тщательно перемешайте. В последнюю очередь положите солидол. Аккуратно смазывайте проблемные места. Мазь храните в холодильнике. При таком лечении рекомендуется пить настойку элеутерококка.

◆ Смешайте 10 г дубовой коры, 30 г ивовой коры, 40 г таволжника, 20 г

дымянки, 20 г скорлупы грецкого ореха, 30 г чистотела, 50 г крапивы, 30 г вероники, 30 г календулы, 20 г тысячелистника.

Возьмите 1 ч. ложку с верхом смеси трав, заварите стаканом кипятка, настаивайте 3 минуты. За день нужно выпить 1,5–2 л настоя.

В. ФЕЛИНГЕР,
Алтайский край.

Псориаз под контролем

Надеюсь, мои советы помогут всем, кто страдает от псориаза.

Очень сильное антибактериальное и антисептическое средство, которое продается в аптеках, — **березовый деготь**. Надо смазывать каждый день больные места дегтем, наложить сверху целлофановый пакет и зафиксировать все эластичным бинтом. Курс лечения — пока не исцелитесь. Иногда требуется месяц, а иногда и полгода.

2 ч. ложки **черной бузины** залейте 0,5 л кипятка, выдержите 2–3 часа и пейте по 100 г в день через час после еды. А болячки смазывайте чистым **льняным маслом**.

Обязательно соблюдайте диету: ограничьте животные жиры, углеводы и совсем исключите из своего рациона сахар. Ешьте больше овощей и фруктов. Полезны воздушные и солнечные ванны.

После вечернего душа кожу обтирайте обыкновенной **поваренной солью** и не смывайте — сама высо-

хнет и осыплется. Это подсушит ее немного, но — на пользу.

Если заболевание находится в стадии ремиссии и нет свежих высыпаний, примените следующие методики.

Возьмите **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 сбора залейте стаканом кипятка, выдержите 30 минут и процедите. Не подслащивая, выпейте в течение дня. Курс лечения — 1,2–2 месяца.

После ванны для уменьшения сухости, шелушения смазывайте кожу мазью с 20%-ной настойкой календулы, зверобоя. А также соком подорожника, мазями «Ротокан» и ализариновой. Мази менять каждые 5–6 дней.

Принимайте в течение 15 минут по вечерам не очень горячую ванну с

растворенным в ней 1 кг соли. Выйдя из ванны и не вытираясь, обмахните все тело кашицей из лука, натертого на мелкой терке. Затем наденьте теплое белье и ложитесь в постель.

На 2-й день приготовьте отвар чистотела (траву можно приобрести в аптеке, но не покупайте на базарах, если точно не знаете, как она выглядит), небольшого пучка травы хватит

на 2 л кипятка. Дайте настояться 30 минут, остудите и процедите. После окончания процедуры обдайте все тело этим теплым отваром.

На 3-й день примите ванну с солью, а в конце просто обдайте все тело теплой водой. Курс лечения — 10 процедур (по 3 ванны в каждой).

Т. ПЕТУХОВА,
Алтайский край.

Травяной бальзам для проблемной кожи

К лечению псориаза пришла опытным путем, учитывая фармакологические свойства тех ингредиентов (я медсестра), из которых готовила лекарство.

Случилось так, что заболела и облысела любимая собака, а зима на носу. Приготовила я для ее лечения мазь из сосновой живицы, дегтя, рыбьего жира, оливкового масла, горючей серы, сока алоэ и дихоризандры, прополиса. Собаку смазывали ежедневно, она поправилась и вскоре густо обросла шерстью.

Когда мой знакомый заболел псориазом, он попросил у меня такой мази. Для него я мазь обогатила чистотелом, копытнем европейским, одолень-травой, масляным экстрактом плодов шиповника и облепиховым маслом. Успех ошеломил. Кожа очистилась от псориазных бляшек.

Перед лечением любой болезни стоит задуматься над тем, как жием, как питаемся, в ладу ли мы со своей

совестью и с людьми. Распрощайтесь с завистью и ненавистью. Попросите прощения у всех, кого обидели, сходите в церковь, исповедуйтесь.

Обязательно нужно провериться на наличие в организме паразитов, в порядке ли печень, желудочно-кишечный тракт, поджелудочная и щитовидная железы. Любые сбои в работе этих органов могут быть причиной высыпаний на коже. Кожа также страдает из-за стрессов, длительных депрессий, неудовлетворенности собой, житейских неурядиц, одиночества. Поэтому нужно настроиться на выздоровление, поверить в него. Мое лекарство помогло уже семерым больным псориазом. Я так рада!

Лечение было комплексным: мазь и бальзам. В состав бальзама вошли мята перечная, мелисса лимонная, корни девясила, шиповника, лопуха, одуванчика, радиолы розовой, валерианы, молодые еловые шишки,

пустырник, березовые почки, клевер луговой розовый, крапива, ягоды боярышника, луковая шелуха, спорыш, манжетка, одолень-травя. Все ингредиенты (по 100 г каждой травы) я клала в большой бак, корни измельчала и кипятила в течение часа на слабом огне. На ночь бак оставляла в прохладных сенях настояться, а утром процеживала, удаляла осадок и проваривала настой с равным по весу количества сахара до полного его растворения. Можно настой смешать с таким же количеством меда.

Приготовленный бальзам нужно хранить в морозильной камере в пластиковых бутылках, одну бутылку оставить для употребления и держать в холодильнике.

Принимать лучше с утра по 1 ст. ложке 30 дней, 10 дней перерыв, затем лечение продолжить. Бальзам восстанавливает работу сердца, печени, желудочно-кишечного тракта, лечит гепатит и цирроз печени.

Т. СЕРГЕЕВА,
Кемеровская область.

Лечебная парная

Многие люди страдают от такого заболевания, как псориаз.

Я предлагаю воспользоваться проверенным лечебным методом, который дает положительный результат. Больных псориазом прошу не сомневаться, а приступить к лечению.

Итак, нужно взять трехведерную емкость (кастрюлю, выварку), наполнить ее до половины лопухом с корнями и листьями, добавить один-два куста чистотела и положить хороший пучок спорыша. Желательно готовить лекарство в период цветения этих растений. Емкость залить водой до верха и поставить на огонь. После закипания снять с плиты и дать настояться.

Горячим отваром заполнить ванную и париться, накрывшись одеялом (голову оставить открытой).

Температура отвара должна быть терпимая для больного.

Париться нужно до тех пор, пока вода не остынет. Выйдя из ванны, не вытираться.

Заваривая растения, не мойте их, а только стряхните землю с корней. Отваром можно пользоваться несколько раз, при этом подогревая до кипения. Процедуры проводят ежедневно.

Заготовьте траву впрок, просушите ее и храните на чердаке или в другом сухом месте.

Данный метод лечения доступен каждому, он не имеет побочных явлений, результат всегда положительный.

Л. РАСПОПОВА,
г. Новокузнецк
Кемеровской области.

Принимайте экстракт чаги

Экстракт чаги рекомендуется принимать больным псориазом.

1 ст. ложку экстракта чаги подогреть на кипящей водяной бане и развести в стакане кипяченой воды комнатной температуры. Этот раствор надо принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды ежедневно в течение 3 месяцев. На втором и третьем месяце норма-

лизуются пораженные псориазом участки тела.

Одновременно целесообразно принимать препараты, обладающие адаптогенным действием, например, спиртовой экстракт элеутерококка: по 20–40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Угревая сыпь

Воспаленные узелки

Нам только кажется, что угри и прыщи — «привилегия» юности. На самом деле этой беде все возрасты покорны.

БОЛЕЗНЬ КОЖИ

Угревая сыпь — это болезненное состояние кожи. Появляются угри обычно в подростковом возрасте (то есть с 12–13 лет) и могут сопровождать юношу и девушку лет до 20–25. Подчас эта прозаическая причина портит всю поэзию юности: возникают комплексы, проблемы в общении.

Как правило, угри появляются вследствие **гормональных перестроек в организме**. Способствовать обострению болезни могут **заболевания желудочно-кишечного тракта** (такие, как гастрит, язвенная

болезнь, холецистит, колит и энтерит), также увлечение жирной, острой и сладкой пищей, несоблюдение правил гигиены.

ФИОЛЕТОВЫЕ ПЯТНА

Кроме угрей, больных беспокоит повышенная жирность кожи. В появлении угрей виноваты **сальные железы**: именно в основании сальных пробок (комедонов) и возникают прыщи. Наибольшее их количество располагается **на груди, лице, спине**. Сначала у больного возникает воспалительный узелок, который затем нагнаивается.

Гнойнички могут быть глубокими. Потом они засыхают и покрываются корочками, при отпадении которых остаются красно-фиолетовые пятна или рубцы. У подростков, страдающих угревой болезнью долго, такими пятнами и рубцами покрыто едва ли не поллица. Особенно часто поражаются лоб, щеки и подбородок.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ?

В первую очередь важно усвоить, что угри — это болезнь, а не просто косметический недостаток, поэтому **лечиться нужно** не у соседа и не у друга, а у **врача**. Совсем не обязательно это должен быть косметолог. Обычные дерматологи также в состоянии решить эту проблему.

Второе правило — **не выдавливать появившиеся гнойнички!** Можно прижечь их ватной палочкой со спиртом. Особенно опасно выдавливать гнойники в области лица (носа, губ, подбородка). Кровь из этих участков тела идет в сосуды, которые сообщаются с мозговыми синусами. Поэтому при неудачной попытке удалить прыщик гной легко может попасть в кровь, а оттуда — в мозговые оболочки.

Если угри затрагивают глубокие слои кожи или находятся на лице, то справиться с ними поможет **электрокоагуляция**. Этот метод применяют в том случае, если подросток не хочет ждать, пока прыщи исчезнут сами.

Если прыщей по всему телу много, то это может быть связано не только с особенностями кожи, но и с **снижением иммунитета**. В данном случае в лечение добавляются поливитамины и иммуностимуляторы.

В легких случаях бывает достаточно **обезжиривающих и дезинфицирующих местных средств** (2%-ный салициловый или 5%-ный левомецетиновый спирт). Рекламируемые дорогостоящие тоники не всегда бывают эффективны. Прежде чем их покупать, нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

При выраженных изменениях кожи **используются химические пилинги и лазерная шлифовка**.

Если причиной болезни послужили хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, то нужно обязательно лечиться, но уже не у дерматолога, а у **гастроэнтеролога** или **терапевта**.

Еще один немаловажный компонент лечения — **диета**. Исключаются все жирные и острые продукты, сладкие — резко ограничиваются. Лучше всего отдать предпочтение блюдам из овощей, отварным или запеченным рыбе или мясу.

Нельзя забывать об уходе за кожей. Многие считают, что при угревой сыпи умываться нужно несколько раз в день (чем чаще, тем лучше), и обязательно с мылом. Однако мыло, особенно при частом применении, сушит кожу, что способствует еще более интенсивной работе сальных желез, а значит — повышенному образованию прыщей. Получается замкнутый круг! Мыло желательно использовать как можно реже, умываться лучше асего кипяченой водой или настоями трав, а в течение дня использовать специальные тоники. Этими же тониками полезно умываться, и на ночь.

Кстати, выбирая средства для кожи, учитывайте свой тип жирности

— его определяет врач. Он же и даст конкретные рекомендации по уходу.

Если прыщ вскочил на лице в самый неподходящий момент (например, перед новогодней ночью или

важным свиданием), лучше всего замазать его тональным кремом или маскировочным карандашом.

Ольга РУИНА,
кандидат медицинских наук.

Когда идти к врачу

Прежде чем идти к косметологу, сначала нужно вытащить на белый свет первопричину сыпи.

Первая часть проблемы — забота специалистов многих профилей: эндокринолога, гастроэнтеролога, отоларинголога и т. д. А косметолог — это последняя, но очень важная инстанция, от которой в конечном итоге зависит успех дела.

Врач проведет глобальную чистку кожи. В его арсенале — распаривание лица на аппарате (вапори-

зация), вакуумная чистка, броссаж (чистка с помощью специальных щеток). Избавиться от угрей и затвердевших прыщиков вам поможет процедура, называемая дезинкрустацией (очищение происходит за счет действия гальванического тока).

Косметолог подберет курс лечения от угревой сыпи, рубцов и застойных пятен. Самые действенные процедуры — ультрафиолетовое облучение, орошение кожи жидким азотом, парафинотерапия.

Держите кожу в чистоте

Кожные проблемы волнуют многих, но особенно портят лицо прыщи и угревая сыпь. Избавиться от этих неприятностей можно старинными народными методами.

◆ Смешайте 12 ст. ложек листьев и цветков крапивы двудомной, 1 ст. ложку листьев и цветков крапивы жгучей и 6 ст. ложек листьев и цвет-

ков тысячелистника обыкновенного. Настой готовьте на водяной бане из 10 ст. ложек этой смеси, которые залейте 1 л кипятка.

Пейте по стакану полученного средства 3 раза в день. Для достижения быстрого эффекта очень полезно ежедневно умываться этим отваром утром и вечером перед сном.

◆ Умывайтесь насыщенным **раствором соли**. Рекомендую разводить соль в воде, активированной кремнием, или минеральной воде. Соль лучше использовать морскую.

Растаорите в стакане воды 2 ст. ложки соли. Курс лечения — 12 дней.

◆ Очень хорошо очищает кожу лица отвар **дубовой коры**, он усиливает защитные свойства кожи и оберегает ее от инфекций.

◆ Помогут избавиться от прыщей и угрей примочки и компрессы с отваром **березовых почек**. 1 ст. ложку березовых почек залейте стаканом крутого кипятка и кипятите 15–20

минут. Настаивайте 30 минут, процедите и пейте как чай.

◆ Возьмите стакан **капустного рассола**, смешайте с 1 л кипяченой воды и полученной жидкостью 5 минут ополаскивайте лицо (предварительно очищенное).

◆ Принимайте по 3 ч. ложки **пивных дрожжей** каждое утро перед едой.

◆ Рекомендую смазывать на ночь воспалившиеся черные точки на лице (угри) мазью из **сока чеснока** (3 зубчика) с равным количеством **яблочного уксуса** и несколькими каплями **меда**. Результат не заставит себя долго ждать. Воспаление пройдет.

Б. РЕШЕТНЯК,
Ростовская область.

Аптечка под ногами

Один из моих племянников страдал угрями и сильно комплексовал по этому поводу. Мы, все его родственники, помогали ему «доставать» разные рецепты борьбы с этим недугом. Сейчас у юноши чистое лицо и он собирается жениться.

Выбирайте рецепты и лечитесь на здоровье!

◆ Возьмите лепестки розы, порвите их довольно мелко руками и заполните на треть литровую бутылку из темного стекла. Затем доверху залейте водкой, закройте пробкой и уберите в прохладное темное место на месяц.

Настойку применяйте наружно для лечения угревой сыпи и гнойничковых заболеваний кожи лица.

◆ Приготовьте настойку листьев грецкого ореха на спирту. Затем 1 ст. ложку средства смешайте со 100 мл воды. Смоченные салфетки приложите к лицу на 15–20 минут, меняя их через каждые 10 минут. Курс — 30 процедур ежедневно.

◆ Измельчите в кофемолке 4 ч. ложки семян льна и 1 ч. ложку цветков ромашки аптечной. Смесь залейте небольшим количеством горячей воды. Полученную кашицу нанесите на лицо, накройте пленкой, полотенцем и оставьте на 15–20 минут. Затем смойте теплой водой.

◆ Старайтесь использовать для умывания слегка подкисленную винным уксусом воду. Кроме того, в воду на ночь кладите серебряный

предмет, например, серебряную ложку или кольцо без камня.

♦ Ведите здоровый образ жизни, питайтесь качественно (исключите жирную пищу, пряности, сладости),

следите за состоянием желудочно-кишечного тракта.

И. СТАРЦЕВА,
г. Кудымкар
Пермского края.

Как приготовить овсяную пасту?

Кожа лица довольно часто покрывается излишком кожного сала, загрязнениями, давая тем самым зеленый свет для образования новых прыщиков. Чтобы этого не произошло, возьмите $\frac{1}{4}$ стакана **овсяной** или **кукурузной муки** и натертого на мелкой терке **детского мыла**. Соедините все компоненты, пересыпьте эту смесь в баночку и плотно закройте капроновой крышкой. У вас получится уникальный очиститель для жирной кожи лица.

Разведите 1 ч. ложку этой смеси теплой кипяченой водой, пока не получится однородная паста. Перед сном мягкими движениями нанесите ее на лицо, а через минуту смойте пасту теплой водой и ополоснитесь прохладной.

Промокните кожу чистой салфеткой и протрите ее любым косметическим тоником.

В. КОБЗЕВА,
Саратов.

К сведению

Прекрасно помогают при лечении угревой сыпи, воспалительных процессов кожи лица, гнойничков маски из **зеленой бентонитовой глины**. Можно делать промывания и растирания кожи глиняной водой.

Зеленая бентонитовая глина — это экологически чистый природный минерал, обладающий удивительными целительными свойствами. Зеленая глина является кладовой кремния и давно используется в нетрадиционной медицине. По обилию минеральных составляющих она намного превосходит белую, красную, голубую, желтую, серую глины.

Зеленая глина размягчает кожу лица, втягивает в себя все вредные элементы, токсины, заживляет раны, зарубцовывает их без каких бы то ни было шрамов, убирает гнойнички, разглаживает морщины, делает кожу упругой, эластичной, улучшает цвет лица.

Полезный совет

◆ Чтобы придать жирной коже лица свежий вид, наносят маску из смеси 1 яичного белка и 1 ч. ложки лимонного сока. Через 20 минут средство смывают теплой водой.

◆ При угревой сыпи смешивают белок 1 яйца, 100 г водки и 4 капли йода. Полученный лосьон ваткой наносят на пораженные участки кожи, держат 15–20 минут, затем смывают. Угри исчезают после нескольких процедур.

А. АГЕЕВА,
Пенза.

Черные точки — с лица долой!

◆ Траву зверобоя настаивают на 40%-ном спирте в соотношении 1:5. Наружное применение настойки оказывает лечебный эффект при жирной себорее лица и угревой сыпи, снимает раздражение.

◆ 1 ст. ложку сухих листьев и цветков зверобоя заливают стаканом кипятка, держат на огне 10–15 минут и сразу же процеживают. Отвар используют для примочек и протирания лица.

◆ 1 ч. ложку настойки календулы аптечной и 1 ч. ложку меда хорошо перемешивают в стакане с теплой кипяченой водой.

Смачивают в полученном растворе ватные тампоны и накладывают их на проблемные участки кожи на 20–30 минут.

◆ Очень полезно при угрях и жирной коже протирать лицо кусочком сырой тыквы.

◆ 2 ст. ложки цветков календулы заливают $\frac{1}{4}$ стакана 40%-ного спирта, $\frac{1}{5}$ стакана воды и $\frac{1}{3}$ стакана

одеколона, настаивают в теплом месте. Затем добавляют 5 г 5%-ного спиртового раствора борной кислоты и 3 мл глицерина.

Полученный лосьон наносят на лицо 2 раза в день.

◆ При расширенных порах полезно протирать лицо спиртовыми настояками хмеля, полыни или зверобоя.

Для приготовления лосьона в домашних условиях заваривают 1 ст. ложку высушенной или свежей травы стаканом кипятка, как чай. Теплый настой процеживают и добавляют к нему равное количество спирта и 1 ст. ложку яблочного или винного уксуса. Если кожа сухая, спирта добавляют в 3 раза меньше.

Это средство используют для компрессов: тонкий слой ваты или сложенную в 2–3 слоя марлю смачивают в настойке и накладывают на пористые участки кожи на 10–15 минут.

◆ 1 ст. ложку измельченных корней одуванчика лекарственного

заливают стаканом горячей воды, держат на медленном огне 15 минут, охлаждают в течение 45 минут и процеживают.

Пьют в теплом виде по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 15 минут до

еды. Применяют при кожных сыпях, угрях.

◆ При угрях, лишае рекомендуют смазывать лицо соком калины.

В. НИКУЛИНА,
Саратовская область.

Подсказки на коже

Если разобраться, почему возникла угревая сыпь, можно понять причины косметической проблемы. А действуя на кожу не только снаружи, но и изнутри, легче устранить ее недостатки. Итак, о чем говорят угревые высыпания?

Угри на нижней части лица, как правило, появляются на фоне эндокринных проблем. Это могут быть нарушения функций яичников, надпочечников или щитовидной железы. Такие нарушения не всегда переходят в серьезное заболевание. Они говорят лишь о «напряжении» в определенных органах.

Высыпания на выступающей части кончика подбородка — более явное свидетельство о «напряжении» в щитовидной железе.

Виски отражают проблемы желчного пузыря.

Если угри появляются в основном в Т-образной зоне — облюбовали лоб, нос, верхнюю губу и подбородок, — то, скорее всего, есть неполадки в кишечнике. Кстати, именно так располагаются подростковые угри.

Угревые высыпания на верхней части спины, над лопатками, говорят о том, что не все в порядке с лимфоидной тканью, в частности в носоглотке.

Середина спины — чуть выше талии — проекция области печени, желчного пузыря. Состояние функций малого таза, половых желез отражает зона, находящаяся на талии и в области крестца.

Гиперкератоз (чрезмерное утолщение кожи) или высыпания на ягодицах — повод проконсультироваться у эндокринолога и гастроэнтеролога.

Попробуйте чай по-английски

Ежедневный прием 1-1,5 л чая по-английски (не очень крепкого чая с молоком) — отличное средство для восстановления упругости и эластичности кожи, а также для сохранения ее молодости.

Вросший ноготь

Болезненная неприятность

За ногтями рук, как правило, следят — все-таки руки всегда на виду. А вот следить за ногтями на ногах зачастую не хватает времени. И только внезапно возникшая боль при ходьбе заставляет обратить на них внимание.

ПРАВИЛЬНАЯ СТРИЖКА

Это довольно неприятная проблема — когда ноготь начинает врастать в окружающие мягкие ткани. Вроде бы мелочь. Но так кажется только тем, кто с этим не сталкивался. А ведь бывает, что вросший ноготь может даже лишить возможности двигаться...

Чтобы однажды не столкнуться с болезненной проблемой вросшего ногтя, нужно правильно подстригать ногти — ровно и прямо, слегка закругля боковые уголки, которые соприкасаются с кожей. Правда, бывает, что у некоторых людей, особенно у пожилых, ногти очень крепкие, и не всякие ножницы их берут. Поэтому эту процедуру лучше проводить после принятия ванны, когда ногти распарены.

Нередко с проблемой вросшего ногтя сталкиваются и подростки, которым хочется, чтобы ногти были красивыми. Они начинают очень тщательно выстригать ногти в уголках, придавая им округлую форму. А этого-то как раз и не надо де-

лать. Ногтевое ложе на пальцах ног устроено так, что при подстригании ногтя очень сложно вырезать сам уголок — в нем остается маленький треугольный шипик. По мере роста ногтя растет и шип. Он ранит мягкие ткани пальца, причиняя ощутимую боль. Если обувь тесная, то боль будет еще сильнее, может начаться воспалительный процесс, часто с нагноением.

Чтобы избежать этих неприятностей, нужно следовать двум простым рекомендациям:

- ◆ подстригать ногти на ногах правильно — по прямой, а не по округлой линии;
- ◆ не носить тесную обувь.

КАК УМЕНЬШИТЬ БОЛЬ

Если вы заметили, что ноготь уже начал врастать в кожу, или при нажатии на ноготь ощущается боль, попробуйте остановить этот процесс.

Наберите в тазик горячую воду и подержите в ней стопы не менее 15–20 минут, чтобы кожа и ногти как следует распарились. Затем по-

старайтесь аккуратно срезать под углом вросший конец ногтя. Потом возьмите косметическую пилку для ногтей и закруглите края ногтя так, чтобы боковые края уже не могли врастать в прилегающие ткани. После этого заведите пилочку под ноготь, направляя ее от центра ногтя к боковой стороне.

Надавливая на ноготь снизу вверх, обработайте его внутреннюю сторону, чтобы удалить все неровности и зазубрины ногтевой пластины. Это важно сделать, чтобы невидимые глазу зазубрины не проникали глубоко в кожу. Такой домашний педикюр поможет избежать проблем с ногтями.

ВИНА ВЗРОСЛЫХ

Врастание ногтей достаточно часто встречается и у маленьких детей. Как правило, это происходит по вине взрослых, которые неправильно стригут ногти своим малышам или плохо подбирают им обувь.

Причин появления вросшего ногтя у детей много. В большинстве случаев это неправильная стрижка ногтей: мамы скругляют острые края ногтя, в то время как надо оставлять ноготь прямым. Бывает, что ноготь усиленно растет в ширину, иногда в надрезы кожи попадает инфекция от необработанных ножниц. В этом случае есть риск воспаления, отека пальца, вследствие чего ногтевая пластинка искривляется. К другим причинам можно отнести ношение слишком узкой обуви или травмы пальца, которые часто получают мальчики, играя, например, в футбол. В группу риска также попадают дети, имеющие лишний вес и плоскостопие.

ЛАЗЕР ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ

Раньше использовались очень болезненные методы лечения, например, удаление ногтя с повреждением ногтевого ложа. Вырастающий после этого ноготь зачастую был кривым. Операцию приходилось повторять. А если учесть, что ноготь растет в течение двух месяцев, то лечение затягивалось на год или больше.

При другой разновидности операции убираются избыточные ткани, но палец делается более узким, а на ногах остаются многочисленные рубцы.

Сейчас практикуют двустороннее иссечение ногтевой пластины. Такая операция под местной анестезией длится 2–4 минуты, она проводится методом радиочастотной коагуляции или с помощью лазера или скальпеля. Одинаковым остается только принцип удаления ногтевой пластины.

На сегодняшний день наиболее рациональным и наименее травматичным является метод лазерной хирургии. С помощью специального сканирующего лазера производится полная санация очага гнойного воспаления мягких тканей, испаряются пластины и край корня ногтя. При этом кожные ткани не разрезаются. Лучом лазера под кожей формируется тоннель, через который и проводится испарение края корня ногтя.

Вросший ноготь — серьезная проблема, от которой не так просто избавиться. Возможны осложнения, самое грозное из которых — гнойное воспаление костной ткани фаланги пальца. Поэтому легкомысленно относиться к этому не стоит.

Ромашковый настой

При вросшем ногте народная медицина рекомендует приготовить настой из 6 ст. ложек цветков ромашки аптечной, настойки йода, 2 л кипятка.

Необходимо залить цветки ромашки кипятком, накрыть крышкой, настаивать в течение часа, затем процедить и вылить в таз. После чего в настой температуры 40 °С опустить ноги и держать не менее 15 минут (пока вода не остынет).

Далее ноги промокнуть мягким полотенцем, вросшую часть ногтя аккуратно отделить от мягких тканей. Края приподнять, подложить маленький ватный тампон, предварительно смочив его в настойке йода.

Ромашковый настой помогает в начальной стадии развития недуга.

З. БЕЛЯЕВА,

г. Кузнецк Пензенской области.

Не отказывайтесь от операции

Бывает, что дефект вросшего ногтя передается по наследству, то есть ногти мягкие уже от рождения и легко искривляются. А бывает и так, что ноготь продолжает врастать внутрь, несмотря на правильный уход и удобную обувь. В таких случаях приходится прибегать к хирургическому вмешательству.

Хирург может предложить небольшую операцию с обезболиванием, чаще всего — просто удалить вросшую часть ногтя (хотя процедура, мягко говоря, не из приятных). Если со временем все повторяется, то под наркозом можно удалить весь ноготь, чтобы новая ногтевая пластинка росла правильно.

Скорая помощь

Чтобы уменьшить боль, в домашних условиях можно распарить ноги в ванночке с солью или содой и гладко отполировать верхнюю часть ногтя, чтобы снизить его напряжение.

Вдоль ногтя через его центр от лунки к верхнему краю осторожно напильником сделать бороздку. Через несколько дней ноготь «выйдет» из углов, и боль прекратится.

Воспользуйтесь сметаной

Люди всегда хотят вылечиться быстро. Я предлагаю эффективные рецепты от вросшего ногтя и ногтевого грибка.

Смешайте флакон пенициллина с 1 ст. ложкой густой сметаны и приложите на проблемные ногти.

Ногтевая пластина за ночь отмякнет, и ее можно будет срезать. Если не получится с первого раза, то повторите процедуру. Грибок тоже быстро проходит.

А. МАНОШКИНА,
Хакасия.

Доктор тыква

Многие читатели советуют при вросшем ногте пользоваться напильником. Этот метод очень болезненный и подходит не всем.

Есть более простой способ удаления вросшего ногтя. Для этого нужно наложить на больной ноготь мякоть тыквы, сверху закрепить полиэтиленовой пленкой. Повязку необходимо менять через 2–3 дня.

В результате такого лечения ноготь становится мягким и без труда состригается.

Р. ТЕЛЕЖКИНА,
Томск.

Полезный совет

Вросший ноготь явление неприятное и болезненное, но и от этого недуга есть эффективное средство.

Чтобы снять болевые ощущения, понадобится не более двух недель. Утром, вымыв ноги с мылом, сделайте теплую ванночку с добавлением чайной ложки пищевой соды. Затем ополосните ноги и вытрите насухо.

Больной палец смажьте сливочным маслом, наденьте на него напальчник, а затем теплые носки. Вечером повторите процедуру. Когда ноготь отрастет, аккуратно срежьте его не закругляя.

Н. КОЗЫМАЕВА,
г. Новокузнецк
Кемеровской области.

ПОДПИШИСЬ!

Подписная кампания на I полугодие 2012 года!

Федеральное государственное унитарное предприятие "ПОЧТА РОССИИ"
Бланк заказа периодических изданий Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ		На	газету журнал	1	0	8	1	3			
«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ»				(индекс издания)							
(наименование издания)				Количество комплектов							
ЗДОРОВЬЯ»											
На 2012 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
		(почтовый индекс)			(адрес)						
Кому											
		Фамилия, И.О.									
Линия отреза											
			ДОСТАВочная КАРТОЧКА								
П В	место	литер	На	газеты журналы	1	0	8	1	3		
			(индекс издания)								
«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»			(наименование издания)								
СТОИМОСТЬ	подписки				руб.		Количество комплектов				
	каталожная				руб.						
	переадресовки				руб.						
На 2012 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				Город							
				(почтовый индекс)							
				Село							
				Район							
				Улица							
				Дом		корпус		квартира			
				Кому							
				Фамилия, И.О.							
				Телефон							

Удачной вам подписки!
Оставайтесь с нами!

Глава IV

Уход за кожей

Рабочие будни кожного покрова

Состояние и основные функции кожи зависят от многих факторов как внутренней, так и внешней среды. Кожа тесно связана с органами через нервную, кровеносную и лимфатическую системы, поэтому на нее оказывает влияние любое заболевание организма.

В то же время поражение кожи может привести к ответным изменениям в органах и системах. Кожа выполняет многообразные функции — защитную, терморегулирующую, секреторную, дыхательную, обменную и другие. Рассмотрим основные из них.

Кожа как орган защиты. Эпидермальный слой кожи защищает

нервы, сосуды и расположенные под ним ткани от вредных влияний внешней среды: механических травм, термических, химических, световых и электрических воздействий, загрязнений, проникновения микроорганизмов (бактерий, возбудителей различных инфекционных заболеваний), воды и т. п.

Вырабатывая пигмент, кожа защищает организм от чрезмерного влияния солнечных лучей.

Кожное сало, смазывая тонким слоем поверхность кожи и волосы, предохраняет их от вредного воздействия воды, пота и различных химических соединений — кислот и щелочей, с которыми приходится соприкасаться в повседневной жизни. В коже человека имеется около 300 000 сальных желез. Больше всего их находится на волосистой части головы, на лице, спине и груди. Нормально функционирующие сальные железы выделяют в течение недели от 100 до 200 г кожного сала.

Кожа как очищающий орган.

Кожа, выделяя пот, освобождает организм от ряда вредных для него продуктов обмена, скапливающихся в крови и тканях (мочевина, аммиак и др.). Вместе с потом выделяются также различные ядовитые вещества, попавшие в организм извне вместе с пищей или с лекарствами (ртутные или мышьяковые соединения и т. п.).

Кожа человека содержит более 2 миллионов потовых желез, которые распределены по телу неравномерно. Обычно здоровый человек в сутки выделяет от 0,4 до 2 л пота.

Кожа как регулирующий орган.

Кожа принимает активное участие в терморегуляции организма, обеспечивая постоянную температуру тела как летом, так и зимой. При повышенной внешней температуре кожные мышцы расслабляются, сосуды расширяются, увеличивается приток крови и отдача организмом тепла; происходит обильное выделение пота.

При низкой температуре сосуды кожи суживаются, приток крови уменьшается, теплоотдача резко понижается. Необходимо также отметить, что как потоотделение, так и регуляция тепла осуществляются под постоянным контролем центральной нервной системы.

Наиболее благоприятной для человека является температура окружающей внешней среды в 18–20 °С.

Нарушения терморегулирующей функции кожи отражаются на состоянии всего организма.

Кожа как орган питания. Кожа способна впитывать некоторые вещества. Хотя большинство веществ задерживается на поверхности кожи, все же некоторые из них, как, например, спирт, эфир и др., проникают вглубь.

Через кожу организмом впитываются животные, растительные жиры и пр. Это свойство учитывается в косметике при изготовлении различных растворов и кремов, в состав которых входят лекарственные вещества, витамины, гормоны и другие средства.

Кожа как орган дыхания. Дыхательная функция кожи состоит в обмене газов. Через кожу выводится приблизительно 2% углекислого газа, выделяемого легкими за сутки, а поглощается около 1% всего вдыхаемого кислорода. Кроме того, за сутки кожа выводит до 800 г водяных паров, превышая в этом отношении работу легких более чем в два раза.

Многообразные функции кожи определяют ее важную роль в жизнедеятельности организма.

Каша для розовых щек

Пропустите через мясорубку лимон, стакан кураги, стакан изюма, стакан грецких орехов, добавьте 5 ст. ложек меда.

Принимайте полученную смесь по 2 ст. ложки перед едой.

Как сохранить молодость кожи

Привлекательно выглядит человек опрятный и здоровый. Достичь этого можно, правильно ухаживая за кожей тела, лица, рук и ног.

ЛАВАНДОВЫЙ КОМПРЕСС

Компрессы эффективно очищают и увлажняют кожу. Надо налить в миску теплую воду, добавить несколько капель лавандового или другого эфирного масла. Если кожа нормальная или сухая, можно добавить отвар аптечной ромашки; если жирная или имеется склонность к образованию пигментных пятен — несколько капель лимонного сока. Затем опустить в приготовленный раствор чистую салфетку, слегка отжать и приложить к лицу на несколько секунд. Процедуру повторять 10–15 раз.

Еще один способ очистки лица. 1 ст. ложку миндаля, 2 ст. ложки геркулеса тщательно измельчить в кофемолке и смешать с ¼ стакана молока. Добавить 1 каплю гераниевого или лавандового эфирного масла. Массирующими движениями нанести приготовленный состав на лицо и шею. Оставить на 3 минуты, затем смыть теплой водой. Это сред-

ство подходит для любого типа кожи, однако при жирной лучше использовать обезжиренное молоко.

НЕНУЖНЫЕ КЛЕТКИ

Регулярное удаление с поверхности кожи отмерших клеток улучшает не только ее внешний вид, но и ее общее состояние.

С этой целью полезно растирать-ся солевым составом: ½ стакана морской соли, 2 ст. ложки соды, ¼ стакана оливкового масла и 10 капель эфирного масла, например лавандового. Процедуру делают один раз в неделю, стоя в ванне. Сначала следует слегка смочить тело водой, затем набрать небольшую пригоршню солевого состава и растереть им тело круговыми движениями. Подождать несколько минут и ополоснуться.

Для еженедельного ухода за кожей лица косметологи советуют пользоваться кремом с папайей или папайном. Папайн — это фермент,

которым богата нездзревшая па-
пайя. Он способствует растворению
отмерших поверхностных клеток
кожи, не затрагивая следующий
за ним слой живых клеток. Таким
образом происходит омоложение
кожи — она становится свежей и
шелковистой.

Вечером перед очищением кожи
лица надо удалить макияж с по-
мощью очищающего лосьона при
нормальной и сухой коже или геля,
не содержащего масла, при жирной
коже.

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Косметологи советуют соблюдать
два простых правила при уходе за
кожей и волосами, которые отлично
помогают сохранить их красоту и
здоровье.

Ухаживая за телом, пользуйтесь
простыми, проверенными временем
способами и натуральными сред-
ствами. Например, **вода** увлажняет
кожу лучше, чем любая другая
косметическая процедура, а **мед**,
сок алоэ и **льняное масло** по це-
лебному воздействию превосходят
большинство дорогих косметических
средств.

Уделяйте больше внимания все-
му организму. В первую очередь
следите за работой желудка и
кишечника: именно с них чаще
всего начинаются неприятности с
кожей и волосами. Многие не жалеют
средств на косметику, но она лишь
на время скрывает изъяны, поэтому,
чтобы сохранить привлекательность,
надо прежде всего позаботиться о
своем здоровье.

Любовь — лучшая преграда для стресса

Современная жизнь не дает права на слабость. Жесткие условия выживания, в которых мы очутились, делают многих людей равнодушными к чужим бедам. Не остается времени на то, чтобы выслушать друг друга, посочувствовать, посоветовать: кому нужны чужие заботы, когда своих хватает. Поэтому так радуется доброта и отзывчивость людей.

Жизнь идет, ее не остановишь,
проблемы захлестывают, и за ними
следуют неврозы, недовольство со-
бой, жизнью, людьми. Поэтому, пре-
жде чем приступать к лечению своих

болезней, нужно снять стрессы. Для
исцеления Господь дал нам травы.

Если вы чувствуете себя утом-
ленным, часто нервничаете, испыты-
ваете мышечные боли или страдаете

бессонницей, попробуйте принять ванну с настоем лечебных трав. В ванне травы воздействуют не только на кожу, но и на весь организм. Температура воды должна быть 38–45 °С (если у вас не повышено кровяное давление и не нарушено кровообращение). Принимать ванну рекомендуется от 10–15 минут 2 раза в неделю.

Терапию водой я испытала на себе, когда у меня ноги отказались ходить и весь организм был истощен так, что я похудела за месяц на 20 кг. Муж мне возил сennую труху, и через 4 месяца я поднялась, вернулась к жизни. Это было 12 лет назад.

Расскажу еще кое-что о травах.

Шалфей тормозит выделение пота, успокаивает вегетативную нервную систему.

Розмарин воздействует положительно на утомленную кожу, поскольку в листьях растения содержится активное вещество — розмариновое масло, оно улучшает обмен веществ в коже.

Листья березы помогают при опухших веках, стимулируют работу почек.

Тысячелистник — хорошее средство для жирной кожи. Он содержит много противовоспалительных веществ.

Хвощ помогает при красных судиках на коже. Он содержит много кремниевой кислоты, которая укрепляет соединительную ткань.

Ромашка необходима для чувствительной кожи, успокаивает и дезинфицирует.

Очанка и семена укропа помогают при жжении в глазах. Очанка снимает боль, а укроп убирает воспаление.

Как видите, все доступно и просто, только лень мешает, потому и откладываем все на тот день, когда грянет гром. Поэтому мой вам совет — любите себя и не жалейте времени для поддержания своего здоровья.

Мне 70 лет, но я успеваю заготовить разные травы в горах, благодаря чему зимой мы с мужем ежедневно завариваем травяной чай. Так и поддерживаем силы.

Г. КОРАБЛИНА,
Ставропольский край.

Бархатное личико

Чтобы защитить кожу от неблагоприятного воздействия солнечных лучей и сильного ветра, нужно применять натуральные средства.

Возьмите немного сырого куриного желтка и обильно смажьте им лицо. Когда желток высохнет, умойтесь с мылом. Результат всегда великолепный.

Этим рецептом я пользуюсь давно: морщины становятся менее заметными, а лицо приобретает свежесть и приятную бархатистость.

М. ИВЛЕВА,
Оренбургская область.

МЫ ВРУЧАЕМ

*Хотите стать
богаче на
600 000 рублей?*

Угадайте слова известной песни!

**Расставьте буквы в словах
таким образом,
чтобы у Вас получилась известная
застольная песня.**

**ОЙ, ЗОРОМ-ЗОРОМ,
ЕН ЗЬРОМО ЕНЯМ,
ЕН ЗЬРОМО ЕНЯМ,
ЕГОМО НЯКО.**

* УСЛОВИЯ АКЦИИ. МАРКЕТИНГОВАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» С 1.08.11 ПО 30.11.11 С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ – 600 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ, ЛОТЕРЕЕЙ ИЛИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЗ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ И ПОЛУЧИВШИЕ РАССЫЛКУ ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ, А ТАКЖЕ СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ ПРИЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 600 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ ПЕРВЫМИ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ КОФЕМАШИНЫ ИЛИ ЕЕ ДЕНЕЖНОГО ЭКВИВАЛЕНТА В РАЗМЕРЕ 50 000 РУБЛЕЙ (МОДЕЛЬ, МАРКА, КОМПЛЕКТАЦИЯ И ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ФИРМЫ) И МОГУТ НЕ СОВПАДАТЬ С ОЖИДАНИЯМИ УЧАСТНИКОВ, А ТАКЖЕ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ИЗОБРАЖЕНИЯ НА РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛАХ). ПРИ ЭТОМ ПРАВО ВЫБОРА МЕЖДУ ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ КОФЕМАШИНЫ ИЛИ 50 000 РУБЛЕЙ ФИРМА ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ (ОБЛАДАТЕЛЬ КОФЕМАШИНЫ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДАТОЙ ЗАКАЗА В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ ИЗ ЧИСЛА КЛИЕНТОВ УКАЗАННЫХ ТОВАРНЫХ ГРУПП, СДЕЛАВШИХ СВОИ ЗАКАЗЫ ПЕРВЫМИ). ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 30.11.11 НЕСЛУЧАЙНЫМ

600 000 РУБЛЕЙ!

СООБЩИТЕ ВАШ ОТВЕТ ПО ТЕЛЕФОНУ!

**Отвечив быстро, Вы можете получить
дополнительную премию 50 000 рублей.
Звоните по телефону прямо сейчас!**



8 800 100 00 36

**Или зарегистрируйте свое участие на сайте
www.1000prizov.ru**

На правах рекламы



*Всем участникам –
уникальное предложение
от «НА ДОМ»!*

Код акции:

03.6524.1748.87.1



01150698

ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ, ПРИ УСЛОВИИ ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА УЧАСТНИКИ АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ СЮРПРИЗ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА (КОЛИЧЕСТВО СЮРПРИЗОВ СООТВЕТСТВУЕТ КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ). УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 25.11.11 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА. ВЫСЫЛАЕМОМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ПРИСЛАВШИМ СВОИ ОТВЕТЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ПРОДАВЕЦ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127018, МОСКВА, УЛ. СУЩЕВСКИЙ ВАЛ, Д. 9 СТ. 1. ОГРН 1057749621115. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ В (800) 100-00-36.

Ромашка и лимон творят чудеса

Ежедневно утром натощак выпивают чудо-напиток: 1 ч. ложку ромашки и половину лимона, нарезанного кружочками, с вечера заливают в термосе стакан кипятка. Утром, предварительно процедив, выпивают.

Этот напиток улучшает цвет лица, решает проблему лишнего веса.

М. ХРОМОВА,
Екатеринбург.



ФИТОаптечка

◆ Для ухода за кожей рук берут 25 г миндального масла, 1 ст. ложку меда, 1 яичный желток, сок 1 лимона.

Затем все тщательно перемешивают, наносят полученное средство на кожу рук и надевают хлопчатобумажные перчатки. Через 3–4 часа маску смывают.

◆ Моют руки водой, в которой варился картофель. Затем смешивают 1 ст. ложку льняного масла с 1 ст. ложкой меда и соком 1 лимона.

Полученное средство наносят на руки и надевают перчатки. Через 2–3 часа средство смывают.

А. АГЕЕВА,
Пенза.

Витамины — источники красоты

Чтобы сохранить молодость и привлекательность, а также улучшить цвет лица, попробуйте ввести в свой рацион напитки и салаты красоты.

НАПИТКИ

◆ Смешайте 200 г морковного сока, половину свежесжатого сока апельсина, ¼ свежесжатого сока лимона,

1 ч. ложку меда и ½ стакана кефира. Выпейте утром натощак.

◆ Смешайте 150 г томатного сока, 50 г лимонного сока и 1 ст. ложку

сока сельдерея. Выпейте утром натощак.

◆ Смешайте 200 г яблочного сока, сок 1 лимона и 1 ст. ложку меда. Выпейте утром натощак.

◆ С вечера заварите в термосе шиповник. Утром в стакан настоя добавьте 1 ч. ложку меда. Пейте медленно.

◆ Если регулярно выпивать по стакану морковного сока в день, то кожа приобретет здоровый вид.

◆ Если хотите быть бодрой и красивой, возьмите 2 ч. ложки плодов калины, 1,5 ч. ложки мяты, 1 ч. ложку плодов фенхеля, 1 ч. ложку цветков ромашки, 1,5 ч. ложки корней алтея, 2 ст. ложки плодов шиповника, 1 ч. ложку листьев черной смородины, 1 ч. ложку земляники лесной.

1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, доведите до кипения,

выдержите 30 минут. Пейте настой в течение дня. Курс — 10 дней.

САЛАТЫ

◆ 3–4 ст. ложки овсяных хлопьев залейте 0,5 стакана горячего молока, добавьте 1 ч. ложку меда, накройте блюдцем и оставьте на ночь.

Утром добавьте тертое яблоко, несколько капель лимона и грецкий орех. Летом вместо яблока можно использовать ягоды. Ешьте утром натощак.

◆ Для укрепления и роста волос, улучшения цвета лица ешьте кашу из овса (4 части), мед (2 части), фундук (1 часть).

Желаю всем всегда оставаться красивыми!

А. АГЕЕВА,
Пенза.

Массируя пальцы, восстанавливаем здоровье

Всем известно, насколько благотворно влияет массаж на организм человека. Например, массируя пальцы рук, можно рефлекторно воздействовать на внутренние органы и укреплять иммунную систему.

Пальцы массируют всегда в направлении от ногтя к основанию пальца. Массаж выполняют медленно, тщательно разминая пальчики. Можно использовать спиралеобраз-

ные, круговые движения, а также нажимать на ногтевую пластину. Хорошо еще, если массируя каждый (или нужный вам) палец, представлять себе, как негативные эмоции уходят

прочь, а неприятные физические симптомы исчезают.

Большой палец связан с беспокойством, депрессией, тревожностью, которые по представлению древней медицины, обитают в селезенке и поджелудочной железе. Поэтому массаж большого пальца позволяет расслабляться, снять головную боль и боль в животе, убрать волнения и беспокойство, избавиться от кожных заболеваний и нервозности.

Указательный палец связан со страхами, умственным смятением, подавленностью, озабоченностью. Эти эмоции скапливаются в легких. Согласно восточной медицине массаж указательных пальцев очень полезен и для печени, что позволяет быстро отрегулировать ее работу.

Можно также делать специальное упражнение: указательные пальцы сцепить перед грудью и растягивать руки в противоположных направлениях, при этом делая вдох через нос. При ослаблении напряжения рук спокойно сделать выдох.

Средний палец связан с гневом, раздражительностью, нерешительностью. Его массируют, чтобы улучшить зрение, избавиться от усталости и проблем с кровообращением. Энергично надавливая несколько минут на область под ногтем, можно нормализовать кровяное давление.

Для того чтобы снять онемение пальцев рук, тщательно промассируйте кончики средних пальцев рук (3 минуты), а затем кончики указательных пальцев. Такой массаж улучшает кровообращение и может даже снять головную боль.

Безымянный палец связан с

чувствами печали, горя, злости, страха быть отвергнутым. Его массируют ради избавления от негативных эмоций, а также чтобы улучшить пищеварение, дыхание, состояние кожных покровов. Массаж ногтевой пластиной помогает от боли в горле.

Мизинец связан с тревогами, переутомлением, нервозностью. Его массируют при заболеваниях сердца, почек, при болезнях костей и нервных заболеваниях. К тому же, массируя его, можно быстро избавиться от чувства страха.

Тщательный массаж мизинцев полезно проводить каждый день. Это укрепляет тонус сосудов, успокаивает работу сердца, активизирует эндокринную систему. В результате чего человек начинает реагировать на стрессы более спокойно и сдержанно.

Массаж мизинцев избавляет от запоров, снимает усталость, улучшает кровообращение в ногах. Очень полезно массировать и суставы пальцев, что помогает при артрите и артрозе.

Если при массаже возникает боль какого-либо участка пальца, то это говорит о неполадках в соответствующем органе. Значит, этому пальцу следует уделить особое внимание и массировать его ежедневно до исчезновения болевых симптомов.

Таким образом, можно ежедневно (не прилагая особых усилий) сохранить или восстановить здоровье. Главное, что массировать пальцы можно, например, не отлучаясь с рабочего места или смотря телевизор. Просто и эффективно.

Ольга НАУМОВА.

СОВРЕМЕННЫЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ – СКОРАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ВАШИХ НОГ

Замучил «грибок»? Неприятный запах от ног? Трескается кожа между пальцами?

Надежная защита от «грибка» и неприятного запаха пота - **противогрибковые** и **антимикробные** носки, «гречишные» стельки и верблюжьи домашние сапожки «уги». Размеры - 23, 25, 27, 29, 31.

Носки противогрибковые (295 рублей за 10 пар) производятся с 1995 года по швейцарской технологии. Носятся постоянно, как обычные носки. Никаких проблем... **Надел носок – забыл про «грибок».**

Обувные стельки-супинаторы (98 рублей за пару) для повседневной, рабочей и спортивной обуви. Трехслойные с **тройным** эффектом: верхний слой предохраняет от «грибка» и запаха пота, средний слой обеспечивает амортизацию при ходьбе, нижний слой предотвращает промокание стельки.

Согревающие домашние сапожки (688 рублей за пару) из протеганной верблюжьей шерсти. Снабжены противогрибковой стелькой. Скоро осень – согрейте Ваши ноги.

Заполните разборчиво КУПОН, отрежьте и отправьте в почтовом конверте в адрес ОБЪЕДИНЕНИЯ «Специальный текстиль».

КУПОН

Индекс	Область	Наименование	Размер	Кол-во
Город (поселок)		Носки (10 пар)		
Район				
Улица		Стельки		
Дом	Корпус	Квартира		
Контактный телефон		Сапожки женские		
Фамилия				
Имя	Отчество	Сапожки мужские		

Наш принцип - **ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО ПО ОТЕЧЕСТВЕННОМУ ЦЕНАМ.**

Мы – **РОССИЙСКИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ**, поэтому наши цены – самые низкие.

При получении посылки Вы оплатите стоимость заказа плюс услуги Почты России.

Первая тысяча человек, приславшая заказ, получит **СКИДКУ 10%** и дисконтную карту постоянного клиента, которая позволит Вам в дальнейшем покупать всю нашу продукцию со скидкой до 20%.

ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПЕЦИАЛЬНЫЙ ТЕКСТИЛЬ»
155900, Ивановская обл., г. Шуя, ул. Советская, д. 12 а.

Тел.: +7 495 508 17 84,
+7 49351 33 2 65

E-mail: spectextil@mail.ru
www.smart-textile.ru

Реклама. ОГРН 1033700513660

ПСОРИАЗ может быть побежден

Уникальный негормональный крем «**ПСОРИКОН**» с добавлением лекарственных трав и масел. Действие одновременно изнутри и снаружи. Отличные результаты. Высылаем наложенным платежом.

При одновременном заказе 4 комплектов - 5-й бесплатно. **Крем 100 г - 250 руб.; фитосбор 50 г - 50 руб.**

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

ОГРН 106632015982. Реклама.

г. Тольятти, ул. Революционная, 50/40.

Спасибо за добрые слова!

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

Ирина ГАРАНИНА,
г. Десногорск
Смоленской области».

ДЛЯ ВАС - ПРОДОЛЖЕНИЕ СЕРИИ «Что надо ЗНАТЬ О ЗДОРОВЬЕ»

Позвоночник – ось жизни. Почему же он так часто болит? Врачи говорят: это расплата за прямохождение. Но не можем же мы вновь встать на четвереньки. Значит, надо учиться беречь главный стержень организма.

Остеохондрозом страдает едва ли не половина человечества. Тут главное – найти управу на боль, предупреждать обострения, не давать процессу развиваться дальше. А для этого надо знать меры профилактики и борьбы с этим распространенным заболеванием. Чтобы радикулит, ишиас, прострел и прочие неприятности посещали вас как можно реже, прочитайте этот сборник.

Сколиоз – искривление позвоночника. Причин тому может быть много, надо знать о них и вовремя начинать противостоять недугу. Большинство отклонений поддается мерам профилактики и вовремя начатой коррекции. Особенно опасен сколиоз для детей. Родители должны подумать об их здоровье вовремя.

Межпозвонковая грыжа – чрезвычайно болезненное состояние. Кто-то всю жизнь проживет и будет знать о таком заболевании лишь понаслышке, а у кого-то она появится в раннем возрасте и принесет немало страданий. Как предупредить недуг, а если появился, как лечить? Обязательна ли операция и помогут ли домашние средства самопомощи?

Ответы на эти вопросы вы найдете в данном сборнике.



Что надо ЗНАТЬ
о ЗДОРОВЬЕ



Остеохондроз,
СКОЛИОЗ,
межпозвонковая грыжа



В ПРОДАЖЕ В СЕНТЯБРЕ!



1 1 0 0 9



4 607074 331113