

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №11⁽⁸³⁾ 2012

Берегите нервы!

Мигрень, инсульт, невралгия, бессонница

*Хотите лечиться грамотно,
эффективно и без затрат?*

Оформите подписку
на 1-е полугодие 2013 года!
Подписной индекс в каталоге
«Почта России» **10813**



16+

Настойка Сабельника Эвалар – лечит суставы, не повреждая желудок!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника от компании «Эвалар» соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов шадящим.

Настойка Сабельника Эвалар:

- применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отсекает боль в суставах» (купирует приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)



ЛС-002431

- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- единственное в России лекарство на основе сабельника¹

При соответствующей рекомендации специалиста Настойку Сабельника Эвалар можно применять длительно².

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

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

Спрашивайте в аптеках!

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

¹ По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ. ² Курс лечения – 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

СОДЕРЖАНИЕ

sean wateriy

Глава I

Когда болит голова

Энцефалопатия

Не сажайте свой мозг на диету	3
Кто рискует?	6
Следите за давлением	7
Перинатальная энцефалопатия	8
Шелковица снимет головную боль	10
Путь к выздоровлению	11

Мигрень

Сильная пульсация в висках	13
Цветы боярышника в сборе	18
Как ослабить тиски мигрени	18
Долой стрессы!	19
Не дает покоя мигрень?	20
Жасмин — душистый лекарь	20
Массаж, настои и ванны	21

Арахноидит

В паутине головной боли	22
Научитесь жить без боли	26
Ваш доктор — цветочная пыльца	28

Инсульт

Сосуды под прицелом	30
За помощью к белой акации ...	33
За здоровье нужно бороться ...	34
Спокойствие, только спокойствие!	36
Полюбите чеснок с медом	37
Выручит квас-целитель	38
Растирка «Пять звезд»	39
Восстановим мышечный тонус	39

Вегетососудистая дистония

Когда нервная система шалит ...	42
Сосуды сигналият SOS	44

Полноценный сон — источник энергии	46
Орехи — друзья сосудов	47
Тренируем правильное дыхание	49
Как снять напряжение	50
Кладовая здоровья	52

Глава II

Мозговые нарушения

Эпилепсия

Поломка в мозге	53
Полынь залейте квасом	56
Что делать, если случился приступ	57
Как остановить падучую	58
Кислородная подушка	60
Барьеры для эпилепсии	61
Народные снадобья	62

Болезнь Альцгеймера

Куда уходит память	64
Как ухаживать за больным?	68
Интеллект и возраст	68
От недуга — шагом марш	69
Забывчивость можно заесть ...	69
Давайте поиграем в города	70
Чтобы тело и душа были молоды... ..	71
Здоровье на блюдечке	73
Затормозим старение	73
Зарядка для ума	74
Не надо печалиться	75

Болезнь Паркинсона

Когда разрушаются клетки мозга... ..	76
Как унять дрожь в теле?	81
Читайте вслух	82
Гимнастика улучшит координацию	83
Напиток из овсяных зерен	84

Рассеянный склероз

Война с собственными клетками	85
За дело берутся грецкий орех и каштан	89
Укрепляем иммунитет	90
С гимнастикой по жизни	91
Массаж с льняным маслом	93
Как хворь обуздать?	94
Не стоит отчаиваться!	94

Глава III

Удар по нервам

Невралгия

Межреберная невралгия	95
-----------------------------	----

Выручат целебные настои	97
Тепло снимет боль	98
Ванны с шалфеем	98
Воспаление тройничного нерва	99
Если часто продувает... ..	101
Расцвела на окошке герань ..	101
В беде не оставят хрен и чеснок	103

Бессонница

Если сон как в воду канул... ..	104
Азбука травника	107

Заикание

Болезнь, которую не лечат таблетками	109
Правила для плавной речи	112

**Следующий сборник № 12 (84) —
«Опыт народной медицины» —
поступит в продажу 1 декабря 2012 года.**



Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

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

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 11 (83), ноябрь 2012 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,
Нижегород, ул. Радионина, д. 192, корп. 1
www.gmi.ru
Рекламное агентство
Телефон (831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22
e-mail: geciama@gmi.ru
За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель
Служба продаж
Телефоны: (831) 469-98-09, 469-98-15,
факс (831) 469-98-00, e-mail: sales@gmi.ru

Отдел подписки
8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)
Служба экспедирования и перевозок
Вопросы по доставке:
телефон (831) 469-98-78, e-mail: dostavka@gmi.ru
Вопросы по претензиям:
телефон (831) 469-98-71, e-mail: pretenziya@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 9 октября 2012 г. в 10 часов
(по графику — в 10 часов).
Дата выхода в свет 3 ноября 2012 г.
Тираж 68642 Заказ № 5254011. Цена договорная
Отпечатано в ОАО «Первая образцовая типография»,
филиал «Никополграф»,
603950, Нижегород, 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

Когда болит ГОЛОВА

Энцефалопатия

Не сажайте свой мозг на диету

Головная боль — частая попутчица нашей жизни. Она сигнализирует о проблемах со здоровьем, но мы нередко стараемся заглушить ее таблетками. Иногда это временно помогает, но если причина недуга осталась, то боль возвращается вновь. Головными болями, забывчивостью, раздражительностью проявляет себя энцефалопатия — болезнь, при которой нарушаются функции головного мозга. Каковы причины этих нарушений? Чем они опасны? Как справиться с болезнью?

На эти и другие вопросы отвечает врач-невролог
кандидат медицинских наук
Алексей Дмитриевич МОЧЕЛОВ.

— Энцефалопатиями называют невоспалительные процессы, которые поражают головной мозг. Почему происходят эти нарушения?
— Чаще всего встречаются

ся энцефалопатии, вызванные травмами, отравлениями, инфекциями (алкоголем и другими токсическими веществами). Но мозг может повреждать и атеросклероз, при котором уменьшается просвет кровеносных сосудов из-за отложения в их стенках специфических веществ (липидов), а это уменьшает приток крови в мозг. В результате возникает ишемия головного мозга, то есть недостаток кислорода и питательных веществ.

— **Правда ли, что при недостатке крови происходит омертвление тканей головного мозга?**

— Омертвление происходит тогда, когда кровеносный сосуд полностью перекрывается холестериновой бляшкой, кровяным сгустком и возникает инсульт, в результате которого гибнут клетки головного мозга. Но если просвет сосуда уменьшается постепенно, то и обмен веществ головного мозга ухудшается медленнее, поэтому организм успевает приспособиться к возникающим изменениям. Нарушение обмена веществ ведет к разрастанию соединительной ткани в головном мозге, в результате возникает склероз.

— **Энцефалопатия начинается обычно с головной боли. Отличается ли она чем-то?**

— В медицине существует такое понятие — состояние, предшествующее энцефалопатии (начальные проявления недостаточности мозгового кровоснабжения). В это время периодически возникают головные боли, головокружения, шум в ушах и т. д. Обычно такое болезненное состояние сопутствует перемене погоды, стрессам, физическим перегрузкам. В остальной период человек может чувствовать себя хорошо. Но даже иногда возникающие неблагоприятные симптомы указывают на то, что кровоснабжение головного мозга стало снижаться, ухудшаться. Сразу принимать таблетки в этом случае не стоит, лучше провести обследование.

— **Какие современные виды диагностики предлагают врачи?**

— Начинать обследование нужно с анализа крови. Если количество липидов выше нормы, то, значит, развивается дисциркуляторная энцефалопатия. Мозговой кровоток можно измерить с помощью реоэнцефалографии (РЭГ), которая дает представление о кровоснабжении головного мозга, об эластичности и напря-

жении сосудистых стенок. При таком исследовании рассматривается общее состояние кровотока.

С помощью ультразвуковой доплерографии можно отследить скорость кровотока в отдельном кровеносном сосуде. Такое исследование позволяет увидеть все мозговые артерии и определить местонахождение бляшки или спазма, которые повышают уровень артериального давления и увеличивают кровоток. Производными методами от доплерографии являются сканирование и мониторингирование. С помощью ультразвукового сканирования исследуют сосудистую стенку и точно определяют, что является причиной нарушения кровоснабжения головного мозга — бляшка или спазм сосуда. От этого зависят выбор лекарственных препаратов и способ лечения. А с помощью ультразвукового мониторингирования можно понять причину возникновения эмболов и тромбов (то есть сгустков крови). К тому же этот метод исследования определяет степень риска развития инсульта. По результатам обследования врач назначает лечение.

— **Какие медикаменты помогают при энцефалопатии?**

— Для лечения использует несколько групп препаратов. Так, например, высокое давление обязательно нужно снижать и поддерживать на определенных цифрах с помощью медикаментов, которые назначает врач. При выраженном снижении внимания и памяти необходимо улучшать обмен веществ головного мозга. Хорошо помогают луцетам, пирарцетам, пикамилон, кавинтон, актовегин и т. д. При энцефалопатии назначают также препараты (антиоксиданты), нормализующие работу антиоксидантной (защитной) системы. Дело в том, что свободные радикалы, которые в большом количестве образуются в организме, разрушают клетки. А мексидол, энцефабол и другие лекарства, также пищевые продукты (например, экстракт виноградных косточек, зеленый чай и т. д.) уменьшают образование свободных радикалов.

— **Отражается ли болезнь на характере человека?**

— С развитием энцефалопатии возникают стойкие изменения в психике (бессонница, агрессия, снижение памяти, внимания и т. д.), которые вначале больного беспокоят и даже путают, но по мере прогрессирования болезни он перестает их замечать.

Снижение памяти, внимания, быстрая утомляемость, раздражительность со временем усиливаются, а вот головные боли, головокружения проходят. Так развивается слабоумие. Проблемы с памятью при энцефалопатии выражаются в том, что человек прекрасно помнит только те события, которые были давно, а текущие моменты жизни моментально забывает. Поэтому больной даже в привычной обстановке может потеряться, не помнит, где и что лежит в своей собственной комнате. На этой стадии энцефалопатия лечится уже с трудом. При депрессии, повышенной тревожности помогают антидепрессанты, транквилизаторы, а также лекарственный препарат акатинол, который активизирует память, внимание даже у больных с выраженным слабоумием.

— **Как избежать такого состояния?**

— При появлении первых признаков энцефалопатии нуж-

но придерживаться антихолестериновой диеты и ограничить количество легкоусвояемых жиров, а также 2 раза в год проводить курс лечения, который направлен на улучшение обмена веществ головного мозга.

— **Окажет ли помощь физиотерапия?**

— Конечно. Например, массаж шейно-воротниковой зоны улучшает кровоснабжение мозга, при этом кровеносные сосуды рефлекторно расширяются. Метод иглоукалывания нормализует энергетическую систему организма, но эффективен больше для женщин, чем для мужчин. При энцефалопатии желательно насыщать кровь кислородом с помощью различных методов (барокамеры, озонотерапии и т. д.). И хотя таким образом в организм поступают свободные радикалы, но при определенных дозировках активизируется антиоксидантная система, то есть защитные силы организма.

Евгения ПОЛЯКОВА.

Кто рискует?

У пожилых людей часто встречается дисциркуляторная энцефалопатия (ДЭ), которая возникает на фоне сосудистых

изменений. Основные причины недуга — артериальная гипертония и атеросклероз.

Факторы риска, которые отмечают у большинства больных ДЭ:

- артериальная гипертония (АД 160/95 мм рт. ст. и выше);
- общий холестерин 240 мг/дл и выше;
- заболевания сердца (ИБС, ревматические поражения, нарушения сердечного ритма и др.);
- сахарный диабет;
- курение;
- избыточная масса тела;
- недостаточная физическая активность;

— злоупотребление алкоголем;

— длительные и частые нервно-психические перенапряжения (стрессы);

— отягощенная наследственность (инсульт, инфаркт миокарда, артериальная гипертония у ближайших родственников).

Лечение любой формы энцефалопатии следует доверять врачу.

Как будет развиваться заболевание, во многом зависит и от того, какой образ жизни вы ведете, регулярно ли выполняете рекомендации по лечению основного недуга.

Следите за давлением

Мне поставили диагноз «энцефалопатия». Пожалуйста, расскажите, как с ним жить, есть ли шанс поправиться?

А. ЗЮДИНА,

г. Муравленко Тюменской области.

**На вопрос отвечает врач-невролог
Людмила Евгеньевна ВОРОНИНА.**

— Энцефалопатия (точнее, дисциркуляторная энцефалопатия) — это сосудистое заболевание головного мозга, при котором нарушается мозговое кровообращение.

Как правило, этот диагноз ставится больным при появлении признаков атеросклероза (снижение памяти, утомляемость, головные боли, головокружения, пошатывание при

ходьбе). Наиболее частые причины энцефалопатии — это гипертоническая болезнь, атеросклероз, а также их сочетание.

Энцефалопатия — заболевание хроническое, которое протекает с периодами ухудшения и улучшения. Однако полностью оно не излечивается. С этой болезнью живут так же, как и с гипертонией, постоянно следя за давлением крови и принимая лекарства.

Дозу препаратов может менять сам больной в зависимости от цифр артериального дав-

ления. Кроме того, необходимо принимать лекарства, улучшающие мозговое кровообращение, курсами по 1–2 месяца 3–4 раза в год. Не надо забывать, что избыточные физические нагрузки, стрессовые ситуации ухудшают течение заболевания.

Усугубляет состояние при энцефалопатии и шейный остеохондроз. Его надо лечить постоянно с помощью лечебной физкультуры, массажа, а при обострениях — кетоналом, ортофеном и другими лекарствами.

Перинатальная энцефалопатия

Моему новорожденному сыну поставили диагноз: перинатальная энцефалопатия. Откуда появилась эта болезнь? Чем она грозит ребенку.

Г. МЕНЬШИКОВА,
Тверь.

**На вопрос отвечает педиатр кандидат медицинских наук
Ольга Владимировна СОРОКИНА.**

Перинатальная энцефалопатия, или перинатальное поражение центральной нервной системы, — это повреждение головного мозга у детей ранне-

го возраста. «Перинатальным» называется период от 28 недель беременности до седьмого дня жизни младенца. Именно в это время его нервная система осо-

бенно чувствительна к повреждающим факторам.

В первую очередь это роды. Слишком слабая или стремительная родовая деятельность, травматические акушерские вмешательства, неправильное положение плода, узкий таз у матери — все это может сказаться на состоянии его нервной системы. Оперативное родоразрешение (кесарево сечение) не спасает ситуации: при резком переходе из матки в окружающий мир ребенок получает сильный стресс.

Получившая распространение в последние годы операция кесарева сечения не столь уж и хороша: неврологами доказано, что «кесарята», пережившие сильный стресс при резком переходе из теплого материнского живота в суровый окружающий мир, часто становятся «маменькиными сынками», не способными оторваться от мамы ни на шаг.

Сказывается на ребенке и тяжелая беременность. Угрозы выкидыша, токсикозы, плохое питание, недостаток свежего воздуха и витаминов, повышенное давление, отеки, анемия, стрессы и даже частые простуды будущей мамы — все это вызывает кис-

лородное голодание (гипоксию) клеток головного мозга малыша.

К тяжелым последствиям приводят курение, злоупотребление спиртными напитками и наркомания родителей. Чем больше наркотических веществ принимает мама, тем хуже для ребенка.

Неблагоприятное влияние оказывают хронические заболевания матери, такие, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, диффузные болезни соединительной ткани и т. д.

Распознать энцефалопатию можно с первых недель и месяцев жизни младенца. Признаки энцефалопатии:

— ребенок непрерывно беспокоится, вздрагивает, плачет, причем без видимых причин (голод, холод, перегрев, сырые пеленки): здоровый новорожденный спит большую часть суток и не кричит беспричинно;

— при крике малыш синет, «выпучивает глаза», «заходится», запрокидывает голову; у него дрожат ручки, ножки и подбородок;

— ребенок очень вялый, сонливый, не реагирует даже на сильные раздражители, сосет малоактивно, после кормления срыгивает.

Невропатологи обнаруживают у таких детей усиление или ослабление мышечного тонуса, нарушения рефлексов. Поэтому и двигательные навыки больных детишек формируются позднее: им сложнее, чем здоровым, координировать свои движения, а значит, труднее будет ползать и бегать; есть отставание в физическом развитии.

Не стоит умиляться, если ребенок сразу по выписке из роддома начинает держать головку: это говорит лишь о повышенном внутричерепном давлении! Или радоваться «успехам» трех-четырёхмесячного малыша, который стоит в кроватке. Это признак повышенного мышечного тонуса. О раннем развитии тут речи нет.

Всем детям с признаками энцефалопатии нужна консультация детского врача-невролога. Нелеченая энцефалопатия в будущем чревата головными болями, задержкой развития, трудностями при обучении в школе, неусидчивостью, повышенной возбудимостью или, наоборот, апатией ребенка. В тяжелых случаях могут быть детский церебральный паралич (ДЦП), эпилепсия, снижение интеллекта.

Легкая энцефалопатия не требует пребывания в больнице, нередко дело ограничивается проведением курса массажа и лечебной гимнастики. Необходимость, объем и длительность терапии определяется врачом.

Шелковица снимет головную боль

Для тех, кто страдает головными болями, в том числе и при внутричерепном давлении, есть хорошее лечебное средство.

Наломайте или нарежьте веток шелковицы, разделите их на кусочки по 2—3 см и используйте

те. Можно заготавливать шелковицу на зиму, высушив обычным способом.

Возьмите щепотку измельченных веточек (сколько захватите кончиками пальцев), залейте 1 л холодной воды, проварите в течение 15—20 минут.

Затем отвар укутайте и настаивайте 2 часа.

Принимайте по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через 2 часа после еды. Средство очень эффективное. Если лечиться в течение одного или двух месяцев, вы забудете, как болит голова.

Отвар шелковицы очень хорошо чистит кровеносные сосуды, но принимать его нужно регулярно, не пропуская ни одного дня, чтобы не прерывался процесс очищения сосудов.

В. КРИВОШЕЕВА,
ст. Егорлыкская
Ростовской области.



ФИТОаптечка

Здоровье больных с дисциркуляторной энцефалопатией поддерживает длительное лечение травами.

Смешайте цветки пижмы с пустырником, мелиссой и укропом (в равных частях).

1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться несколько минут и процедите.

Готовое средство принимайте по полстакана 2–3 раза в день вместе с медом.

Путь к выздоровлению

Кандидат медицинских наук **Татьяна Михайловна КОНЫШКИНА** считает, что лечение энцефалопатии травами будет эффективным только в том случае, если вы готовы к длительной и упорной работе.

Вот лечебный сбор, который рекомендует врач: береза белая — 1 часть, роза (лепестки) —

1 часть, донник лекарственный — 1 часть, мордовник (плоды) — 1 часть, солодка голая — 1 часть, липа сердцевидная — 2 части, малина (плоды) — 2 части, душица обыкновенная — 2 части, мать-и-мачеха — 2 части, подорожник большой — 2 части, хвощ полевой — 2 части, укроп огородный (семена) — 3 части, пустыр-

ник — 3 части, шиповник (истолченные плоды) — 5 частей, сушеная топяная — 6 частей. Столовую ложку сбора заливают 0,5 л

кипятка, настаивают на водяной бане 30 минут и принимают по 150 мл 3 раза в день за 10–15 минут до еды.



ФИТОаптека

При головокружении прекрасно помогает отвар из плодов боярышника. Залейте 20 г ягод стаканом кипятка и нагревайте на малом огне 10 минут. Пейте как чай.

Поможет и крапива. 1 ст. ложку крапивы залейте стаканом кипятка, выдержите в термосе 2 часа и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, разбавляя медом.

О. МАСЛОВСКАЯ,
г. Нядома Архангельской области.

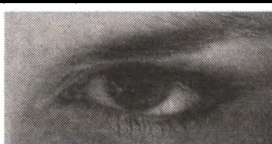
КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?! Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головкин,
г. Челябинск.

Разработка «Экстракта Алоэ» по Филатову принадлежит выдающемуся русскому академику В.П. Филатову.

Приготовленный с особой тщательностью экстракт вы



зывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали высокую эффективность экстракта при заболеваниях:

глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслоение сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макулодистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.

Применение «Экстракта Алоэ» способствует улучшению зрения у людей с сахарным диабетом.

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.:

**8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.**

Режим работы:

с 9.00 до 19.00, без выходных.

Не является лекарством. Реклама. ОГРН 310231127400015. ИП Татарникова И.В.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

Мигрень

Сильная пульсация в висках

Наверное, каждый из нас хоть раз в жизни испытал приступ головной боли. Боль в голове может быть симптомом какого-либо заболевания (невралгии, синусита, остеохондроза, гипертонии и т. д.), а может быть отдельной болезнью, которую именуют мигренью. Мигрень и головная боль — это не одно и то же, хотя многие нередко путают эти понятия.

Что же такое мигрень и как с ней бороться? Подробнее расскажет об этом заболевании врач-невролог кандидат медицинских наук Алексей Дмитриевич МОЧЕЛОВ.

— Как отличить приступ мигрени от других видов головной боли?

— Мигрень отличают достаточно четкие клинические симптомы. При мигренозном приступе боль охватывает только одну половину головы, причем болит то с правой стороны, то с левой. Если головная боль фиксируется только в одном месте, то это не мигрень.

Интенсивность головной боли нарастает постепенно и

принимает пульсирующий характер обычно в области висков. При мигрени головная боль длится в течение трех часов и может продолжаться до трех дней (72 часа). Если болевые ощущения длятся больше или меньше положенного срока, то это уже не мигрень.

Головная боль может сопровождаться тошнотой и даже рвотой. При движении боль усиливается, человек старается избегать яркого света и громких звуков.

В большинстве случаев мигрень носит наследственный характер и передается обычно по женской линии. Мужчины страдают от этого заболевания в три раза реже, чем женщины.

— **Довольно часто продукты питания дают толчок к развитию болезни. Как распознать «пищевую» мигрень?**

— Такого понятия, как «пищевая» мигрень, не существует. Мигрень может сопровождаться зрительными, двигательными, вестибулярными нарушениями. И некоторые пищевые продукты провоцируют все эти виды мигреней. К наиболее «опасным» продуктам относятся копчености, красная и черная икра, красное вино, орехи, шоколад, цитрусовые. Все эти продукты сходны между собой тем, что способствуют накоплению гормона серотонина в крови. А из-за нарушений процессов обмена этого гормона возникает приступ мигрени.

Помимо пищи мигренозный приступ могут вызвать переутомление, стресс, перемены погоды и т. д.

Механизм появления мигрени до сих пор неясен. Предположительно она возникает как следствие определенных про-

цессов в мозгу, которые сопровождаются резким изменением тонуса сосудов и нарушениями мозгового кровообращения. Такая особенность организма индивидуальна. Кстати, мигренью страдают чаще те люди, чей мозг работает в усиленном режиме. Повышенная умственная активность может стать причиной развития приступов.

— **В каком возрасте человек обычно сталкивается с этой болезнью?**

— Самые первые проявления мигрени возникают достаточно рано — в возрасте 10–20 лет. Но это не полностью выраженные приступы, а лишь начальные элементы. Классическая мигрень со всеми ее симптомами появляется к 30 годам, в самый активный период жизни.

— **Как не пропустить первые признаки начинающегося приступа и вовремя помочь себе?**

— Обычно люди ощущают приближение мигрени. Существует даже медицинское название этого явления — аура.

Порой мигрени предшествуют непонятные вспышки перед глазами, необычные запахи, ощущение неприятного привкуса во рту, болезненно обостряет-

ся слух — привычные звуки начинают раздражать. Через некоторое время возникает головная боль.

Существует целая группа препаратов, которые позволяют оборвать приступ мигрени. Современные лекарства блокируют выработку серотонина. Таким образом нарушается функционирование той системы обмена веществ, которая вызывает приступ. Антисеротониновые препараты помогают практически всем больным мигренью.

— А рюмкой коньяка можно остановить приступ?

— Это зависит от фазы мигренозного приступа, в которую будет выпит коньяк. Дело в том, что алкоголь вначале расширяет сосуды, а затем их сужает. При мигрени происходит спазм сосудов стенок, а потом паралитическое (абсолютное) их расширение, особенно в области висков. При этом сосуды на некоторое время перестают сокращаться. Поэтому угадать фазу приступа очень сложно и алкоголь может усилить течение болезни. А вот кофе или крепкий чай способны оборвать приступ мигрени. Существуют также лекарственные препараты с кофе-

ином, с помощью которых можно купировать приступ. Иногда помогает улучшить состояние прием аспирина. Но нельзя забывать, что лекарства и другие средства подбираются индивидуально.

— Лекарственные препараты останавливают приступ, но не избавляют от повторного его возникновения. Как часто мучают приступы? Можно ли продлить время ремиссии (отсутствия обострений)?

— Приступы мигрени могут возникать от нескольких раз в неделю до нескольких раз в месяц и даже в год. И частота их зависит от причин, которые вызывают мигрень.

Кроме экстренной помощи есть лекарственные препараты, которые применяются в качестве профилактики. Их подбирают индивидуально, поскольку влияют они на людей по-разному.

— Значит, таблетки нужно пить всю жизнь?

— Да. Но помимо лекарственных препаратов больным мигренью помогают ЛФК, массаж, санаторно-курортное лечение, водные процедуры, фитотерапия, ароматерапия, иглорефлексотерапия, гомеопатия. Все эти мероприятия носят обще-

укрепляющий характер и опосредованно влияют на гормональный статус, предотвращая возникновение мигренозных приступов. Конечно, вылечить одним таблетками мигрень нельзя, но при здоровом образе жизни период ремиссии продлевается до нескольких лет.

— **Правда ли, что мигрень может вызвать инсульт?**

— Связь между возникновением инсульта и мигренью пока еще точно не доказана, четкой зависимости этих заболеваний нет. Мигрень значительно снижает качество жизни: человек вынужден избегать физических и умственных перегрузок, стрессов, определенных продуктов питания и т. д.

— **Если мигрень не лечить, пройдет ли она самостоятельно?**

— Чаще всего мигрень исчезает к 55–60 годам, что связано с гормональной перестройкой

организма в этом возрасте. Бывают случаи, что мигрень проходит после рождения ребенка, после сильного стресса, но иногда это усиливает течение болезни.

— **Каким образом ставится точный диагноз?**

— Хотя мигрень имеет характерные симптомы, врачи все же направляют больных на компьютерную томографию, на ядерно-магнитно-резонансную томографию. Такая диагностика помогает выявить опухоль или аневризму сосудов головного мозга. Подобные заболевания вызывают головные боли, схожие с приступами мигрени.

Если интенсивные головные боли возникли в зрелом возрасте (после 40–50 лет), то нужно срочно проконсультироваться у невролога, так как это уже не мигрень, а другое серьезное заболевание.

Евгения ПОЛЯКОВА.



Полезный совет

От мигрени и невралгии помогает анисовый чай: в 600 мл кипящей воды кладут 3 ч. ложки аниса и держат на огне 5 минут. Принимают по кофейной чашке напитка 3 раза в день.

*С. БОГДАН,
г. Сегежа, Республика Карелия.*

БОЛЯТ СУСТАВЫ? СПРАВИМСЯ!

Почему наши попытки вылечить суставы часто завершаются ничем? Как правило, мы прибегаем к помощи средств «местного значения». Они воздействуют на больной сустав, на окружающие ткани, не учитывая простой вещи: что организм – единое целое. А значит, необходимо не просто гасить воспаление в конкретном месте, но и создавать в организме условия, при которых воспалительный процесс в суставах будет невозможен в принципе!

Именно такой подход стал главным для создателей инновационного комплекса ДИКЛОЗАН. Три формы комплекса – капсулы, крем и гель – решают проблемы суставов в совокупности. При этом действуют одновременно через внутрисуставную жидкость и через кровь, что многократно усиливает терапевтический эффект.

ТРИ ФОРМЫ КОМПЛЕКСА – КАПСУЛЫ, КРЕМ И ГЕЛЬ – РЕШАЮТ ПРОБЛЕМЫ СУСТАВОВ В СОВОКУПНОСТИ

Капсулы ДИКЛОЗАН корректируют обмен веществ, потому что это основной залог здоровья опорно-двигательного аппарата. **Гель ДИКЛОЗАН** быстро снимает боль и отек, а также разогревает ткани. **Крем ДИКЛОЗАН** питает суставы и поставляет «строительный материал» для новой хрящевой ткани. Он содержит особый фермент, который способствует проникновению питательных веществ в самые глубокие слои суставной ткани. Это особенно

важно для пожилых людей, у которых болезни суставов давно стали хроническими и требуют именно такого – глубоко проникающего воздействия.

Все компоненты комплекса ДИКЛОЗАН имеют натуральное происхождение: это аминоклиники, экстракты целебных трав, эфирные масла кедра, розмарина, чайного дерева, живые витамины.

ДИКЛОЗАН поможет суставам даже в самых запущенных случаях!

Спрашивайте в аптеках!



РЕКЛАМА.Б.Д. Не является лекарством.

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

СРР № RU.77.99.11.003.E.009326.04.11 от 01.04.2011 г.

СРР № RU.60.01.01.001.E.000044.07.11 от 26.07.2011 г.

СРР № RU.60.01.01.001.E.000028.06.11 от 27.06.2011 г.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33 (часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. – выходной). Аптека Района и Ладушка: (831) 438-43-84. 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09. Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88. Ригля: 8-800-777-03-03, 428-59-25. Будьте Здоровы: (831) 293-77-12.



Наш Доктор: (831) 257-91-95 | www.rlapanda.ru

Цветы боярышника в сборе

Если мучает мигрень, приготовьте настой из трав. Возьмите равное количество цветков боярышника, корней валерианы, листьев мяты перечной и пустырника.

1 ст. ложку полученного сбора залейте стаканом горячей воды, выдержите 20 минут на водяной бане. Потом процедите, долейте кипяченой воды до 1 стакана.

Принимайте по четверти стакана 3 раза в день, между приемами пищи.

*Н. ЛОБАЧЕВА,
Республика Беларусь.*

Как ослабить тиски мигрени

Чтобы избавиться от мигрени, попробуйте полечиться по моим рецептам.

Приготовьте сбор из укропа огородного (семян) — 30 г, липы сердцевидной (цветков) — 20 г, Melissa лекарственной (травы) — 20 г, пижмы обыкновенной (соцветий) — 15 г, донника лекарственного (травы) — 15 г.

2 ст. ложки сухой измельченного сырья залейте 0,5 л кипятка в термосе, дайте настояться 1–1,5 часа и процедите.

Пейте по полстакана средства 3–4 раза в день, добавляя по вкусу мед. Одновременно 2–3 раза в день принимайте препа-

рат «Апилак» по 1–2 таблетки под язык (держите до полного растворения).

Приготовьте сбор из валерианы лекарственной (корней) — 20 г, укропа огородного (семян) — 20 г, пижмы обыкновенной (соцветий) — 15 г, липы сердцевидной (цветков) — 15 г, репешка обыкновенного (травы) — 15 г, Melissa лекарственной (травы) — 15 г.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залейте 0,5 л кипятка в термосе, дайте настояться 1–1,5 часа, затем процедите.

Пейте по две трети стакана средства 3 раза в день. Одно-

временно принимайте по 0,5–1 ч. ложке цветочной пыльцы 2–3 раза в день.

Крупно нарезанные сухие корни валерианы залейте кипятком (в пропорции 1:20), кипятите на водяной бане 30 минут, настаивайте 2 часа.

Процедите и принимайте по

1 ст. ложке 3–4 раза в день.

2 ч. ложки измельченной травы донника залейте стаканом кипятка и настаивайте 3–5 минут, процедите. Пейте теплым по полстакана с медом или с сахаром 1–2 раза в день.

Т. ПЕТУХОВА,

г. Новоалтайск Алтайского края.



ФИТОаптечка

При мигрени рекомендуют ежедневно употреблять по 1 ст. ложке кукурузного масла 3 раза в день во время еды.

Чтобы справиться с хронической усталостью, смешайте чашку меда с 3 ч. ложками яблочного уксуса и принимайте по 2 ч. ложки смеси перед сном.

Долой стрессы!

Научившись бороться со стрессом, можно уменьшить частоту и интенсивность приступов.

Существуют различные **техники релаксации или расслабления**: йога, медитация, визуализация и т. д. Избавиться от приступов мигрени можно только при регулярных занятиях.

Попробуйте воспользоваться следующими простыми **упражнениями**.

◆ Найдите тихое помещение, где вам никто не будет мешать.

◆ Лягте на плоскую поверхность.

◆ Несколько раз глубоко вдохните.

◆ Поочередно медленно напрягайте и расслабляйте различные группы мышц от головы до пяток.

◆ При напряжении глубоко вдыхайте и несколько секунд задерживайте воздух.

◆ При расслаблении делайте полный выдох.

Не дает покоя мигрень?

Многим знакомы сильные и мучительные приступы мигрени. Борьба с недугом ведется под присмотром врача, при этом не последнюю роль в терапии играют и народные средства.

Залейте 0,5 ст. ложки мяты перечной стаканом горячей кипяченой воды, закройте крышкой и нагревайте на водяной бане, часто помешивая, 15 минут. Затем дайте настояться 45 минут и процедите.

Принимайте в теплом виде по трети стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 2 недели.

Смешайте 150 г натертого хрена, 500 г измельченных с коркой апельсинов (без семян), добавьте 300 г сахара и 1 л красного сухого вина. Подержите состав на кипящей водяной бане в

закрытой посуде час. Процедите, остаток отожмите.

Принимайте при мигрени по трети стакана через 2 часа после еды. Курс лечения — 2 недели.

100 г сухой измельченной травы буквицы лекарственной залейте 2 л красного сухого вина, поставьте в темное прохладное место на 2 недели, время от времени встряхивайте содержимое. Доведите смесь до кипения, поварите 2—3 минуты, охладите и процедите.

Принимайте по 25—30 мл 3 раза в день до еды при мигрени, а также при головной боли различного происхождения в течение 3 недель. При необходимости повторите курс через 14 дней.

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

Жасмин — душистый лекарь

Заполните пол-литровую банку цветами жасмина и залейте нерафинированным растительным маслом. Настаивай-

те в плотно закрытой посуде на солнце в течение 40 дней, периодически встряхивая содержимое. Храните состав в тем-

ном прохладном месте, не про-
цеживая.

Получившимся средством
смазывайте лобно-височную
часть головы при мигрени.

Избавиться от головной боли
и улучшить кровообращение со-
судов головного мозга поможет

крепкий чай с добавлением ко-
ньяка. Пейте каждый день по
стакану чая с 1 ч. ложкой конья-
ка на протяжении месяца. Затем
сделайте перерыв на месяц и мо-
жете повторить лечение.

В год достаточно провести
3—4 таких курса (по месяцу).

Массаж, настои и ванны

При мигрени в течение 3—5
минут 2—3 раза в день делайте
массаж головы пальцами обе-
их рук от лба к затылку.

Прикладывайте ко лбу и те-
мени **свежие лепестки розы**.

Намочите в **уксусе** белый
платок и туго обмотайте им го-
лову.

Сделайте **примочки на лоб**
и **виски**, используя отвар девя-
сила, смешанный с вином (1:1).

Положите в уши турундочки,
смоченные **соком красной све-
клы** или **лука**.

Возьмите 5 ст. ложек плодов
тмина и залейте 2 л кипятка. Ва-
рите в закрытой посуде на сла-
бом огне 30 минут, затем проце-
дите. Отвар используйте для мы-
тья головы при головных болях,
головокружении.

Снять головную боль можно,
опустив руки в **горячую воду**.

Утром натощак выпивайте
50 мл **сока петрушки**.

Настой: 1 ст. ложку **донника**
лекарственного, 1 ст. ложку **ла-
базника**, 1 ч. ложку **травы иван-
чая** смешайте и залейте 0,5 л хо-
лодной кипяченой воды. Наста-
ивайте 10—12 часов, процедите
и пейте по стакану 4 раза в день.

На ночь примите такое сред-
ство: 1 ст. ложку **лабазника**,
1 ст. ложку травы **прострела**, 1
ст. ложку **травы иван-чая** сме-
шайте и залейте 0,5 л кипятка.
Настаивайте час и пейте по пол-
стакана 2 раза перед сном.

Ванна: горсть цветов лаван-
ды смешайте с горстью листьев
мелиссы, залейте эту смесь ки-
пятком и настаивайте 15 минут.
Приготовленный настой вылейте
в наполненную ванну. Прово-
дите процедуру не более 20 ми-
нут при температуре 37 °С.

Используйте **настой подорожника**: 1 ст. ложку листьев измельчите и залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, а затем процедите. Пейте небольшими глотками по полстакана 2 раза в день.

При систематических головных болях помогает регулярный

прием сока свежего картофеля по полстакана.

При сильных болях советуют пить по стакану теплой воды с 1 ч. ложкой **меда** 3 раза в день.

Полезен также очень горький, крепкий и **сладкий чай**.

Н. КОЗЫМАЕВА,

г. Новокузнецк Кемеровской области.

Арахноидит

В паутине головной боли

Если после гриппа или простуды человека мучают резкие головные боли, а также головокружение с тошнотой и рвотой, то врачи нередко ставят диагноз: арахноидит. Не случайно название этого заболевания происходит от греческого слова «арахна», то есть паука: при арахноидите воспаляется тонкая оболочка головного мозга.

Что является причиной арахноидита и можно ли от него избавиться?

Об этом рассказывает врач-невролог кандидат медицинских наук Юлия Дмитриевна АВДОНИНА.

— Почему у одних людей развивается арахноидит, у других — нет? Откуда берется болезнь?

— Толчком для развития арахноидита могут стать инфек-

ции с вовлечением нервной системы или черепно-мозговые травмы. Арахноидит — это асептический воспалительный процесс оболочек головного, реже

спинного мозга, при этом появляются спайки (утолщения), которые раздражают кору головного мозга и нарушают циркуляцию спинномозговой жидкости (ликвора).

В результате повышается внутричерепное давление и, как следствие, может возникать головная боль, сопровождающаяся головокружением, тошнотой, рвотой, судорогами и даже потерей сознания.

— Что делать при частых головных болях?

— Надо сразу обратиться к врачу. Это позволит быстро поставить диагноз и своевременно начать лечение. Больные должны соблюдать все рекомендации и выполнять их в течение всего периода лечения. Не меньше! Часто, чтобы избежать повторения приступов, пациентам приходится менять образ жизни.

— Какие симптомы должны насторожить, ведь голова у нас у всех все время болит...

— Головная боль при арахноидите имеет характерные признаки. Она не зависит от времени дня, но усиливается при изменении положения тела, а также атмосферного и артериального давления. Даже при резком вставании с кровати или длительной

работе в наклонном положении, резких перепадах атмосферного давления может возникнуть интенсивная, «кинжалоподобная» головная боль, сопровождающаяся резким головокружением, тошнотой, а иногда — рвотой. На пике головной боли возможны судороги, пациент даже теряет сознание.

При арахноидите головные боли могут быть постоянными или в виде приступов. Боль обычно возникает в одном участке головы (например, в затылке), но может и не иметь постоянной локализации. В то же время практически все пациенты отмечают зависимость головной боли от перемены положения тела.

— Можно ли почувствовать приближение приступа и предотвратить его появление?

— Многие пациенты, но отнюдь не все, заранее чувствуют приближение приступа: у них начинаются головокружение, тошнота, постепенно нарастает интенсивность головной боли. Если больной сразу примет мочегонный препарат, то в этом случае иногда удастся остановить развитие приступа.

— Возможна ли профилактика данного заболевания?

— Травма головы или нейроинфекция не всегда влекут за собой развитие арахноидита. Он может возникнуть как после черепно-мозговой травмы легкой степени (сотрясения головного мозга), так и быть последствием тяжелой травмы.

При нейроинфекции последующее развитие арахноидита зависит от вовлечения оболочек основания головного мозга в патологический процесс. В любом случае профилактика арахноидита — это своевременно начатое и адекватное лечение, а для больных с черепно-мозговой травмой так же обязательное соблюдение режима, которое рекомендовал врач. То же самое касается и пациентов с легкими травмами. Почувствовав улучшение, они нередко начинают игнорировать назначения врача, в результате увеличивая степень риска развития арахноидита.

— Какие исследования пациенту нужно пройти, чтобы поставить точный диагноз?

— Часто бывает достаточно сложно определить арахноидит, поскольку истинную причину головной боли при данном заболевании в отличие от других неврологических патологий выяснить труднее. Воспалительный про-

цесс протекает либо местно (локально), либо распространенно (диффузно) и располагается как на поверхности больших полушарий головного мозга, так и у основания (в базальных отделах). Данные изменения проблематично диагностировать даже с помощью компьютерной и магнитно-резонансной томографии.

Чтобы правильно поставить диагноз, врач должен выслушать жалобы пациента, узнать историю заболевания (анамнез), а также выяснить, была ли черепно-мозговая травма или инфекция с вовлечением нервной системы.

Если врач предположил развитие арахноидита, то больной направляется на дополнительное обследование: диагностику глазного дна, компьютерную томографию.

Но более точный диагноз помогает поставить магнитно-резонансная томография, которая позволяет увидеть нарушения циркуляции спинномозговой жидкости как на поверхности головного мозга, так и на его основании. С помощью этого исследования можно выявить причину внутричерепной гипертензии.

Кроме того, одним из методов диагностики арахноидита явля-

ется люмбальная пункция. Эта процедура очень точно измеряет давление циркулирующей спинномозговой жидкости в головном и спинном мозге.

При подозрении на арахноидит проводят электроэнцефалографию, с помощью которой выявляют возможную судорожную активность головного мозга.

— Каковы современные методы лечения арахноидита?

— Раньше лечение было достаточно варварским. Пациенту, у которого подозревали арахноидальные спайки, делали пневмоэнцефалографию: в пространство между оболочками спинного мозга вводили большое количество воздуха. Под его давлением спайки механически разрывались. В результате у больного искусственно повышалось внутричерепное давление, возникал гипертензионный синдром. Пациент после проведения этой процедуры вынужден был находиться в постели из-за интенсивной головной боли, тошноты и рвоты. Затем ему делали рентгенографию черепа, чтобы определить место локализации арахноидальных спаек. В дальнейшем, если арахноидит был очень выраженным, спайки удалялись хирургическим путем.

Но при таком методе лечения частота повторного образования спаек была очень высока, поэтому сейчас остановились на консервативных способах. Пациентам назначаются сосудорасширяющие, мочегонные препараты. Очень хорошо себя зарекомендовали препараты группы нейтропротекторов. Также используются физиотерапевтические методы воздействия, такие как массаж шейно-воротниковой зоны, электрофорез с различными обезболивающими и рассасывающими препаратами, магнитотерапия, акупунктура, физкультура. Курсы лечения нужно повторять не реже одного раза в полгода.

В остальное время, в периоды между стационарной терапией, больные должны строго соблюдать определенные правила: избегать работы в наклонном положении, следить за артериальным давлением, отказываться от интенсивных и длительных физических нагрузок.

При арахноидите рекомендуется курсами принимать мочегонные препараты, а отвары и настои мочегонных трав можно пить постоянно.

— Всегда ли арахноидит приводит к инвалидности?

— Необязательно, но к группе со сниженной работоспособностью относятся пациенты с приступами интенсивных головных болей, сопровождающихся потерей сознания.

— Можно ли избавиться от арахноидита?

— С помощью консервативных методов полностью вылечить это заболевание невозможно. На короткий срок пытаются ликвидировать спаечный процесс хирургическим путем, но, к сожалению, эти операции небезопасны.

Светлана МУРАТОВА.



ФИТОаптека

От арахноидита советуют пить по четверти стакана настоя корня девясила 3–4 раза в день (до приема еды). 1 ч. ложку сухого измельченного корня заливают стаканом воды, настаивают в течение суток, затем процеживают.

Научитесь жить без боли

Очень хочется поддержать людей, страдающих заболеванием мозга. Может мой опыт многолетней борьбы за жизнь поможет еще кому-то. Врач поставил диагноз «посттравматический церебральный арахноидит с гидроцефальными кризами. Нарушение кровообращения в вертебробазилярной системе».

В первую очередь необходимо отрегулировать питание. Нельзя есть копчености, студень, сало, маргарин, жирную свинину, баранину, соленую рыбу, специи, следует ограничить яйца.

Два раза в год я прохожу медикаментозное лечение, принимаю церебролизин, актовегин, лидазу, кавинтон, витамин В, В₆, лазикс.

При сильных болях рекомендуются спазган + но-шпа, которые расширяют сосуды, снимают спазмы. Курс лечения закончен.

Провожу поддерживающую терапию:

1. Принимаю 1 таблетку индапамида и четверть таблетки фуросемида каждый день перед едой утром, вечером — 1 таблетку верошпирона. При этом

отеки хорошо сходят, нормализуется давление как артериальное, так и внутричерепное.

2. 25 капель настойки прополиса (на 100 мл спирта — 20 г прополиса, настаиваю в темном месте, взбалтываю) на 50 мл кипяченой воды. Это расширяет сосуды, снимает воспаление, обезболивает. А лучше всего комочек прополиса размером со спичечную головку положить под язык, подержать, потом проглотить.

3. Корень петрушки высушиваю до порошка. Завариваю 1 ч. ложку стаканом кипятка. Принимаю по трети стакана 3 раза в день во время еды (петрушка хорошо снимает отеки, в том числе и мозга).

4. Вместо антибиотиков пью настойку золотого уса (30—50 суставчиков золотого уса на 1,5 л водки, мелко нарезаю, настаиваю 9 дней в темной бутылке).

Принимаю по 1 десертной ложке до еды, ничем не запивая и не заедая в течении 30 минут. Курс — 1,5 л настойки.

5. Беру 5 лимонов, 5 головок чеснока и 500 г меда. Лимон и чеснок пропускаю через мясорубку и добавляю мед. Ежедневно съедаю по 4 ч. ложки с интервалом 10 минут после каждой порции в период с 2 до 3 часов дня.

6. Нужно отказаться от чая, кофе, пива.

7. Больше гулять на свежем воздухе.

8. Обязательно делать сильную физкультуру, особенно гимнастику глаз, шеи, легкий самомассаж головы.

Попробуйте придерживаться моих советов, и вы увидите изменения в лучшую сторону, научитесь жить без болей.

*В. ТВОРОГОВА,
Саратовская область.*



Справка

Арахноидит различается разными формами локализации, однако независимо от этого имеет ряд общих признаков:

— возникает через 10—12 дней после инфекционного заболевания;

— сопровождается головной болью распирающего или давящего характера;

- нарушается сон;
- снижается работоспособность, появляются слабость, утомляемость;
- ухудшается зрение;
- мучает эмоциональная нестабильность.

Ваш доктор — цветочная пыльца

При арахноидите готовят следующий сбор: берут марьян корень — 20 г корней, сирень обыкновенную — 10 г цветков, клевер луговой — 20 г цветков, омелу белую — 20 г листьев, молодых побегов, хмель обыкновенный — 10 г шишек, пустырник пятилопастный — 20 г травы.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси заливают 0,5 л кипятка, настаивают в термосе 8 часов, затем процеживают.

Принимают по две трети стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды при лечении воспалительных заболеваний спинного мозга, а также в период реабилитации больных после выписки из стационара.

Средство используют параллельно с цветочной пыльцой. Для этого 1 ч. ложку пыльцы на 10–15 минут заливают 50 мл кипяченой воды комнатной температуры, при этом периодически помешивают.



Полезный совет

Лечение арахноидита длительное, поэтому должно быть комплексным — применение медикаментов желательно совмещать с рецептами народной медицины.

1 ч. ложку порошка корня петрушки заливают стаканом кипятка. Принимают 3 раза в день во время еды по трети стакана средства.

*Е. СЛЕПНЕВА,
Ленинградская область.*

ОРУЖИЕ ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ

Геморрой – это одно из самых распространенных неинфекционных заболеваний, с которым в течение жизни сталкивается 8 из 10 человек. Зуд, боль, кровотечения – это далеко не полный список ощущений, которыми щедро награждает нас геморрой.

Проктологи утверждают, что 70% людей рано или поздно сталкиваются с геморройными симптомами. Так что рискуют практически все! Если вы ведете сидячий образ жизни, страдаете запорами или ожирением, за столом предпочитаете копченое и острое, а ваша работа подразумевает тяжелый физический труд – вы в группе риска! Для тех, кто не желает знакомиться с этим неприятным заболеванием или хочет избавиться от него, есть уникальное натуральное средство, помогающее решить проблему геморроя. Это крем и капсулы ПРОКТОНИС. Комплексное применение этих средств помогает бороться как с внешними проявлениями проблемы, так и с внутренними причинами заболевания. Крем наносится непосредственно на анус и обладает смягчающим, бактерицидным и заживляющим действием. Крем способствует устранению выпуклых геморроидальных узлов. Проктонис легко проникает через эпидермис и доставляет активные вещества в глубокие слои кожи. Капсулы ПРОКТОНИС изнутри воздействуют на основные звенья развития геморроя. Они снимают воспаление в анальном канале, способствуют

ПРОКТОНИС ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ КАК С ВНЕШНИМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ ГЕМОРРОЯ, ТАК И С ВНУТРЕННИМИ ПРИЧИНАМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

уменьшению и исчезновению геморроидальных узлов. Благодаря восстановлению микроциркуляции крови в анальном канале устраняются все застойные процессы в тканях и сосудах. Уходит жжение, заживают анальные трещинки. **Проктонис – про тех, кто не сдался геморрою.**

Спрашивайте в аптеках!



Реклама. БАД. Не является лекарством.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
СГР №RU.77.99.11.003.E.001093.09.10 от 20.09.2010 г.
СГР №RU.77.99.32.001.E.040660.09.11 от 29.09.2011 г.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33 (часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. – выходной). Аптека Района и Ладушка: (831) 438-43-84. 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09. Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88. Ригла: 8-800-777-03-03, 428-59-25. Будьте Здоровы: (831) 293-77-12.

Наш Доктор: (831) 257-91-95 | www.riapanda.ru

Инсульт

Сосуды под прицелом

Инсульт развивается внезапно, поэтому от того, насколько быстро пострадавший человек попадет к врачу, зависит его жизнь.

Подробнее об инсульте и его последствиях рассказывает профессор, доктор медицинских наук Вера Наумовна ГРИГОРЬЕВА.

— Считается, что не позднее чем через три часа после инсульта необходимо доставить пострадавшего в больницу. Так ли это?

— Да, это так. Чем раньше оказана помощь, особенно при ишемическом инсульте, тем больше шансов спасти клетки мозга. Оптимальный срок госпитализации — до трех часов. В этот период времени наиболее полно восстанавливаются функции некоторой части нейронов (клеток мозга), пострадавших при остром нарушении кровоснабжения головного мозга. Если данный момент упущен, лечение может быть менее эффективным.

— Что происходит с человеком при инсульте?

— Инсульт — это заболевание головного мозга, при котором закупоривается (развивается ишемия) или разрывается (происходит кровоизлияние — геморрагия) тот или иной сосуд. В результате нарушается снабжение кислородом и энергетическими веществами определенной области головного мозга.

Геморрагические и ишемические инсульты имеют разные причины, а значит, и симптомы заболевания. Инсульт возникает всегда остро (в течение нескольких минут, реже — часов).

Геморрагический инсульт чаще всего начинается с острой головной боли и потери сознания. При ишемическом инсульте сознание, как правило, не

теряется, но в этом состоянии либо возникает слабость в руке или ноге, либо немеет половина тела, либо страдает равновесие, либо нарушается речь.

Такие же симптомы могут появляться и при транзиторных ишемических атаках (временном нарушении мозгового кровообращения), однако раньше чем через сутки все функции восстанавливаются самостоятельно.

Очень важно отличать инсульт от общей слабости, обмороков, панических атак (приводящих к ощущению тревоги, нехватки воздуха, сердцебиению), приступов мигрени. Однако установить точно характер приступа может только врач.

Последствия острого нарушения мозгового кровообращения зависят от множества факторов. Во-первых, от типа инсульта, места поражения головного мозга и размеров его очага, от сопутствующих заболеваний и возможностей организма самостоятельно справиться с болезнью.

Во-вторых, от своевременности и адекватности медицинской помощи. Если лечение начато быстро и грамотно, то удается спасти больше клеток, которые еще не успели погибнуть.

В итоге последствия инсульта будут менее тяжелыми.

— **У кого риск инсульта повышен?**

— Шанс развития любого сердечно-сосудистого заболевания резко повышается, если человек мало двигается, неправильно питается, переедает, употребляет много животных жиров, постоянно находится в состоянии стресса, курит.

Факторами риска инсульта считаются гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ожирение, нарушение ритма сердца, атеросклероз сосудов головного мозга. Кроме того, частота инсультов увеличивается с возрастом.

— **Какие исследования проводят врачи, прежде чем поставить диагноз и начать лечение?**

— После осмотра пациента и изучения истории болезни проводится магнитно-резонансная или компьютерная томография головного мозга. Такое исследование необходимо, поскольку проявления инсульта могут быть схожи с симптомами менингита, абсцесса головного мозга и многими другими заболеваниями.

После проведенных исследований устанавливается тип ин-

сульта и подбираются наиболее подходящие методы лечения.

— **Нередки случаи, когда при диагностическом исследовании человек узнает, что перенес микроинсульт. Каковы его последствия?**

— В неврологии термина «микроинсульт» не существует. Под этим словом больные понимают как преходящие (временные) нарушения мозгового кровообращения, которые сохраняются менее одних суток, так и инсульт, симптомы которого наблюдаются более одних суток, но со временем полностью исчезают.

Часто в сознании больных «микроинсульт» ассоциируется с небольшими кистами (менее 1,5 см в диаметре), обнаруженными на магнитно-резонансной томографии (МРТ). Такие маленькие очаги ишемии головного мозга врачи называют лакунарными.

Лакунарные инсульты нередко протекают бессимптомно. Они могут развиваться у больных гипертонией, которые не выполняют рекомендации врача, отменяют лечение самостоятельно и не поддерживают артериальное давление на положенном уровне. Происхождение лакунарных

инсультов связывают с изменением стенок и закупоркой очень мелких артерий, расположенных в глубине головного мозга.

Если лакунарный инсульт порастил зону, где нет важнейших нервных путей, то можно избежать неблагоприятных симптомов. Но, постепенно накапливаясь, лакунарные инсульты ухудшают память, внимание, равновесие при ходьбе.

Если же лакунарный инсульт развился в зоне, где сконцентрированы важные проводящие пути от головного к спинному мозгу, то последствия окажутся очень тяжелыми. В этом случае признаком инсульта может быть мышечная слабость в руке или ноге.

— **Как правильно оказать первую помощь больному?**

— Во-первых, нужно вызвать «скорую помощь». Во-вторых, уложить пострадавшего в постель и обеспечить свободное дыхание, можно воспользоваться кислородной подушкой. При подозрении на ишемический инсульт артериальное давление снижают в том случае, если оно выше 220/110 мм ртутного столба.

— **Всегда ли инсульт грозит инвалидностью?**

— Достаточно часто, хотя и не всегда. Если произошел небольшой ишемический инсульт, то больной может быстро восстановиться при правильном лечении.

— Как проводится реабилитация?

— Реабилитация — это восстановление нарушенных функций человека и его возможностей в повседневной жизни. Она должна проводиться как можно раньше, начиная с острого периода. В комплекс реабилитационных мероприятий входят правильное положение больного в постели (так называемые

«укладки»), лечебная физкультура, дыхательные упражнения, занятия с логопедом для улучшения речи.

Функции организма налаживаются наиболее быстро в первые месяцы (первый год) после инсульта. Спустя 1—2 года шансы восстановить силу в руке или ноге или нарушенную речь резко уменьшаются. На этом этапе можно только помочь больному адаптироваться к стойким остаточным нарушениям — обеспечить психологической и социальной реабилитацией.

Светлана МУРАТОВА.

За помощью к белой акации

После инсульта утром и вечером употребляйте по желтку сырого куриного яйца (скорлупа у яиц должна быть белой).

Пейте 2 раза в день настойку водяного перца (продается в аптеке) по 1 ч. ложке вместе с водой. Это средство лечит сосуды сердца и головного мозга, помогает при головокружении, оказывает обезболивающее действие.

Принимайте раз в день мумие. Растворите кусочек мумие размером со спичечную головку в 20 мл воды и выпейте утром натощак.

Употребляйте настойку пиона по 30 капель 3 раза в день до еды.

Смешайте в равных частях (по объему) сок травы полыни горькой и мед. Принимайте по 1 ч. ложке 4—5 раз в день. Смесь храните в темном прохладном месте.

Возьмите 5 ст. ложек измельченных сосновых иголок, 2—3 ст. ложки плодов шиповника и 2 ст. ложки луковой шелухи (если больны почки), поварите все вместе в 0,7 л воды в течение 5—7 минут. Остудите, процедите.

Пейте по пиале отвара, добавляя сок половины лимона, 2—3 раза в день. Курс лечения — 2—3 недели.

Употребляйте порошок коры 3 раза в день до еды по 2—3 г.

Принимайте настойку из цветов белой акации по 1 ч. ложке вместе с водой 2—3 раза в день.

Для приготовления настойки заполните треть любой стеклянной банки цветами белой акации и залейте доверху водкой. Настаивайте состав неделю в темном месте.

*Г. ПИНИГИНА,
п. Алмазный,
Республика Саха.*

За здоровье нужно бороться

Однажды моего дядю, еще не пенсионного возраста, постигло несчастье, его парализовало. В результате у мужчины отнялась речь, пропал сон, нарушилось движение в конечностях, кровяное давление держалось на высоких цифрах, дядя стал очень раздражительным.

Обратились к врачу неврологу, который назначил уколы, таблетки, всякие микстуры. Дядя очень аккуратно выполнял все врачебные предписания, но прошел месяц, а никаких улучшений не наблюдалось, в больнице только сказали, что могло быть и хуже.

Больной впал в депрессию. Стали мы его лечить народными методами, в основном средствами из софоры японской и конского каштана. Кроме этого, делали массаж конечностей, проводили контрастный душ и т. д.

Настойка конского каштана: 5 шт. конского каштана или 5 ст. ложек цвета каштана измельчите, залейте водкой на 7 суток. Храните средство в темном месте, периодически взбалтывая.

Принимайте по 35—40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Также мы еще делали компрессы с этой настойкой на коленные суставы на 3—4 часа, предварительно в течение 5 минут устраивали контрастный душ — 2 минуты поливали больные места горячей водой (60—65 °С), 30 секунд — холодной водой (25—30 °С), потом опять горячей и холодной.

После компресса смазывали суставы каштановой мазью.

Мазь: измельченный каштан или 6 ст. ложек цвета каштана залейте 0,5 л любого растительного масла и подержите на водяной бане 30—40 минут.

Конский каштан рассасывает тромбы, очищает желчные протоки, снимает спазмы кишечника, одышку, депрессию, воспалительные процессы как в сосудах головного мозга, так и в венозных сосудах конечностей, улучшает работу сердца, нормализует сон, аппетит, успешно действует при катаракте.

Это растение применяется и в гинекологической, урологической практике, снимает воспалительные процессы при цистите, аденоме простаты.

Софора толстоплодная снижает кровяное давление, нормализует сон. Она богата пахикарпином, поэтому прекрас-

но снимает спазмы периферических кровеносных сосудов, улучшает кровообращение, восстанавливает движение в конечностях.

Наш больной в течение 25—30 дней лечения народными средствами настолько окреп, что стал верить в выздоровление, которое и наступило через 2 месяца.

Массаж конечностей (от паха до пяток) мы делали с помощью деревянной расчески в течение 5 минут 2—3 раза в день, движение зубцами производили как при расчесывании волос на голове.

При лечении конским каштаном и софорой толстоплодной помните, что дозировку настоек увеличивать нельзя, особенно из софоры.

1—2 раза в месяц проверяйте кровь на протромбиновый индекс.

Полностью исключите алкоголь, бросьте курить и следите за своим артериальным давлением.

В этом году, когда мы встретились с дядей, я увидела перед собой здорового, крепкого мужчину, помолодевшего на 8—10 лет, с него сняли группу инвалидности, он вышел на работу.

Конечно, дяде (и его близким) пришлось много потрудиться над своим выздоровлением, но этот труд не пропал даром. Массаж, контрастный душ, компрес-

сы, диета и зарядка помогли ему восстановиться после инсульта.

*А. МОМOTOBA,
ст. Ессентукская
Ставропольского края.*

Спокойствие, только спокойствие!

Всем, кто перенес инсульт, хочу дать несколько полезных советов.

Правую руку, которая пострадала, надо постоянно разрабатывать. Чаше шевелите пальцами, распрямляйте их и несколько раз в сутки трите руку об руку. Не допускайте, чтобы пораженная конечность немела, синела. Если будете упорно трудиться, то результат не заставит себя долго ждать.

Что касается спины, живота, боковых частей тела, которые «горят, как в огне», то причина в нервной системе. Отбросьте страх и беспокойство в ожидании второго удара. Бог милостив — все пройдет.

Чтобы подлечить нервы, пейте **настойку пиона** по 40 капель на 0,5 л воды или препараты «Валериану форте», «Пустырник форте», которые лучше принимать на ночь.

Постарайтесь наладить **крепкий сон**. Не позволяйте беспокойству управлять вами. Страх, как вирус, проникая в жизнь, подчиняет ее себе, диктуя свои правила поведения, и вот человек уже не живет, а находится в постоянном ожидании неприятностей.

Учеными-медиками доказано, что беспокойство может дать старт серьезным заболеваниям нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Отсюда и мерцательная аритмия, и повышенное артериальное давление.

Если вы курите, то откажитесь от этого пагубного пристрастия. Алкоголь ни в коем случае недопустим.

Следите за питанием, забудьте про соленое, копченое, жирное, острое, а также про сосиски, колбасу, свинину, барани-

ну, кофе, шоколад, крепкий черный чай.

Ешьте больше фруктов, овощей, каш, крупяных супов, кисломолочных продуктов.

Очень полезны кислые продукты. Если позволяет желудочно-кишечный тракт, то включите в свой рацион **клюкву, калину, лимоны, красную и черную смородину, красную и черноплодную рябину**. Кстати, вместо аспирина ешьте малину. В этом растении все лечебное: и ягоды, и листья, и веточки. Заваривайте малину и принимайте настой, как чай.

После инсульта полезно есть **свеклу** и пить **соки** (апельсиновый, мандариновый, яблочный, гранатовый).

Свеклу можно употреблять в любом виде, но будьте осторожны со свекольным соком — его нельзя принимать больше 50—100 мл в сутки. Свекольный

сок обычно разбавляют морковным 1:2.

Не переедайте! Ешьте 5—6 раз небольшими порциями, ужинайте за 3—4 часа до сна.

Не забывайте, что **движение** — это жизнь. А после перенесенного инсульта физическая активность особенно важна. Ходите, приседайте, пританцовывайте, ползайте в конце концов, но, пожалуйста, не лежите сутками в одной позе на кровати.

После инсультов я 2 раза в год лечусь в стационаре церебролизина и мексидолом. При нарушении мозгового кровообращения полезно принимать танакан, атероклефит, кавинтон, пирацетам, фезам, капилар.

Главное в лечении — жизнь без стрессов, терпение, движение, массаж, правильное питание.

*Л. РОЖКОВСКАЯ,
г. Сычевка Смоленской области.*

Полюбите чеснок с медом

Чтобы восстановиться после инсульта разотрите чеснок до состояния кашицы, добавьте немного меда и принимайте это средство по 1 ч. ложке утром и вечером вместе с водой.

Употребляйте мумие, разведенное в молоке, через день в течение 3 недель.

Ешьте больше шпината. Полезно питье из клюквы и брусники.

Возьмите листья черники — 20 г, траву кипрея — 10 г, побеги хвоща полевого — 20 г, корни и корневище валерьяны — 10 г, цветы лабазника — 10 г. Все соедините.

1 ч. ложку полученного сбора заварите стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день.

Смешайте березовые почки — 10 г, корни лопуха — 20 г, траву мяты перечной — 10 г, траву пустырника — 10 г и листья брусники — 20 г.

1 ст. ложку сбора залейте 1,5 стакана кипятка, дайте настояться. Выпейте все за один день. Курс лечения — 10 дней.

*А. КЛИМОВА,
Нижний Новгород.*

Выручит квас-целитель

Для лечения и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы полезно пить квас по Болотову. Этот напиток также помогает бороться с отложением солей в организме, повышает иммунитет и оказывает благотворное воздействие на весь желудочно-кишечный тракт.

Для приготовления кваса возьмите желтушник или таволгу, шалфей, хвою сосны. Стакан сухого измельченного сырья (что-то одно из перечисленного) положите в марлевый мешочек с камешком (он нужен для того, чтобы мешочек не всплывал), завяжите и опустите в 3-литровую банку. Залейте доверху чистой прохлад-

ной водой, добавьте 1 ст. ложку сахара и маленький кусочек ржаного хлеба.

Накройте банку сложенной в несколько слоев марлей, зафиксируйте резинкой. Поставьте посуду в темное место. Настаивайте от 3 до 7 дней, пока на поверхности жидкости не перестанет образовываться пена (ее нужно регулярно удалять из банки).

Если квас стал прозрачным, значит он готов. Процедите напиток через сито или марлю и перелейте в чистые бутылки. Храните в холодильнике.

Пейте в теплом виде 3 раза в день по полстакана за 20–30 минут до еды.

Пока употребляете квас из одной банки, поставьте наста-

иваться следующую, добавив в нее немного закваски (из предыдущей банки). Длительность лечения — около 2 месяцев,

ориентируйтесь по самочувствию.

А. ГОЛОВКОВ,

г. Армавир Краснодарского края.

Растирка «Пять звезд»

Очень эффективным средством при инсульте является коньяк с солью, который нужно втирать в кожу головы.

Купите бутылку пятизвездочного коньяка, отлейте четвертую часть и насыпьте в бутылку хорошо высушенной мелкой соли. Соли нужно добавить столько, чтобы коньяк поднялся до пробки. Взбалтывайте смесь в течение 20–30 минут. Потом подождите, пока соль осядет. Лекарство

готово, втирайте его (не взбалтывая) в верхнюю часть головы и в парализованные части тела раз в день.

Можно принимать коньяк с солью и внутрь по 2–3 ст. ложки с 6–7 ст. ложками горячей воды.

Одну и ту же соль разрешается использовать несколько раз для приготовления лекарства.

Г. ПИНИГИНА,

п. Алмазный, Республика Саха.

Восстановим мышечный тонус

Комплекс упражнений помогает активизировать процесс реабилитации больных после инсульта. Гимнастика применяется при умеренных и легких двигательных нарушениях.

1. Исходное положение (и. п.) — сидя, руки согните в локтевых суставах. В среднем и медленном темпе «ходите» 2–3 минуты. При необходимости больную руку придерживайте здоровой рукой.

2. И. п. — сидя, руки вдоль туловища. Поднимайте руки вперед — вверх на вдохе, опускайте на выдохе. Выполняйте упражнение 5–6 раз. Следите за дыханием. Если невозможно поднять больную руку, выполняйте упражнение одной рукой.

3. И. п. — сидя, кисти рук положите на плечи. Сделайте круговые движения по 8–10 раз в каждую сторону так, чтобы работал плечевой сустав. Следите за дыханием.

4. И. п. — сидя, руки на коленях. Пяткой больной ноги круговыми движениями скользите по поверхности пола. Повторяйте упражнение 5–6 раз в каждую сторону. Чтобы было удобнее, подложите больную руку под ягодицу.

5. И. п. — сидя, руки на коленях. Делайте круговые движения в воздухе здоровой ногой так, чтобы работал тазобедренный сустав. Повторяйте упражнение 5–6 раз в каждую сторону. Для удобства подложите больную руку под ягодицу.

6. И. п. — сидя. Откиньтесь на спинку стула, руки держите на коленях. Дышите диафрагмой. Упражнение повторите 5–6 раз.

7. И. п. — сидя, руки на коленях. Одновременно поднимайте

и опускайте плечи. Упражнение повторите 8–10 раз. Дыхание не задерживайте.

8. И. п. — сидя, руки на поясе. Отодвиньтесь от спинки стула. Вдохнув, локти отведите назад, на выдохе наклонитесь вперед и сведите плечи. Упражнение повторите 4–6 раз.

9. И. п. — сидя, ладони скрепите «в замок» упритесь ими в подбородок. Поднимайте локти вверх.

10. И. п. — сидя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поочередно разгибайте ноги в коленных суставах. Упражнение повторите 8–10 раз каждой ногой. Носок стремитесь тянуть на себя.

11. И. п. — сидя, руки держите на коленях. Двигайте глазами яблоками вверх-вниз, вправо-влево, кругом. Делайте по 5–6 движений в медленном темпе.

12. И. п. — сидя. Держите в руках палку на уровне груди. Поворачивайте тело то в одну, то другую сторону, увеличивая амплитуду движения. Упражнение повторите 8–10 раз.

13. И. п. — сидя. Возьмите палку и зажмите между стоп, руками держитесь за палку, здоровая рука лежит на больной. Сги-

байте и разгибайте руки в локтевых суставах. Упражнение повторите 8—10 раз.

14. И. п.: встаньте лицом к гимнастической стенке, положив руки на рейку на уровне груди. Перекачивайтесь с пятки на носок. Упражнение повторите 15—30 раз. При необходимости здоровой рукой фиксируйте сверху больную руку.

15. И. п.: встаньте лицом к гимнастической стенке, держась за рейку. Руки разогните в локтях. Присядьте, не отрывая пятки от пола. Упражнение повторите 8—10 раз. При необходимости здоровой рукой фиксируйте сверху больную руку.

16. И. п.: встаньте лицом к гимнастической стенке, держась за рейку на уровне груди.

Поочередно, сколько сможете, перебирайте руками рейки на шведской стенке.

17. И. п.: встаньте лицом к гимнастической стенке, держась за рейку. Вес тела перенесите на больную ногу. Здоровую ногу согните в коленном суставе. В таком положении сосчитайте до трех. Если не удастся держаться больной рукой, зафиксируйте ее сверху здоровой.

18. И. п.: встаньте лицом к гимнастической стенке, держась

за рейку. Повторите упражнение 17 с другой ногой.

19. И. п.: встаньте здоровым боком к гимнастической стенке, положите на перекладину здоровую руку на уровне груди. Отведите больную ногу в сторону, стараясь тянуть носок на себя. Больную руку положите на пояс. Упражнение повторите 8—10 раз.

20. И. п.: встаньте здоровым боком к гимнастической стенке, положите на перекладину здоровую руку. Сгибайте больную ногу в коленном и тазобедренном суставах, стараясь тянуть носок на себя. Затем разогните ногу и отведите ее назад. Упражнение повторите 8—10 раз.

21. И. п.: встаньте здоровым боком к гимнастической стенке, положите на перекладину на уровне груди здоровую руку. Перебирайте рейки рукой вверх, а затем вниз. Упражнение повторите 5—6 раз.

22. И. п.: встаньте здоровым боком к гимнастической стенке, положите на перекладину на уровне груди здоровую руку. Отведите выпрямленную больную руку в сторону под углом 90 градусов. Если это сложно сделать, то руку согните в локте. Упражнение повторите 8—10 раз.

Вегетососудистая дистония

Когда нервная система шалит...

Вегетососудистая дистония, вегетативный невроз, нейроциркуляторная дистония, синдром вегетативной дистонии — все это разные названия одного и того же состояния.

Синдром вегетососудистой дистонии может сопровождать самые разные заболевания. Иногда он появляется сам по себе, без какого-либо серьезного недуга.

Вегетативная нервная система — это часть нервной системы, которая контролирует и уравнивает работу всех внутренних органов. В ней различают два отдела — симпатический и парасимпатический.

Симпатический отдел отвечает за расслабление мускулатуры пищеварительного тракта, мочевого пузыря, бронхов, учащение сердцебиения и усиление сокращений сердца, сужение большинства артерий и вен организма.

Парасимпатический отдел заведует сокращением мускулатуры пищеварительного тракта.

Если один отдел начинает преобладать над другим, равновесие нарушается. Такое состояние и называется вегетативной дистонией.

Отчего бывает?

Обычно вегетососудистая дистония возникает в детстве и с возрастом проходит. Связано это с ростом организма, со становлением органов и систем. Но бывает так, что недуг не исчезает с течением времени.

Случается, что вегетососудистая дистония начинается во взрослом периоде. Причины недомогания в этом случае могут быть самые разные.

Во-первых, это **наследственная предрасположенность**.

Во-вторых, **эндокринные перестройки** организма (например, климакс).

В-третьих, к «поломке» работы нервной системы могут привести **стрессы, неврозы, психоэмоциональное и физическое перенапряжение**. При устранении травмирующей ситуации проявления болезни со временем проходят.

Гораздо серьезнее, если вегетососудистая дистония возникает после травм, перенесенных заболеваний головного мозга, в результате опухолей или нарушений мозгового кровообращения (инсультов), при эндокринных заболеваниях (например, сахарном диабете, диффузном токсическом зобе и т. д.). В этом случае проявления дистонии останутся до тех пор, пока не будет устранена причина болезни.

Как проявляется?

Симптомы вегетососудистой дистонии многообразны. Обычно их подразделяют на несколько групп, хотя проявляться эти признаки могут и одновременно:

— **кардиальные** (сердечные) **проявления** — боль в области сердца, учащенное сердцебиение, чувство замирания сердца, перебои в его работе, обмороки;

— **респираторные** (дыхательные) **проявления** — учащенное дыхание, невозможность

сделать глубокий вдох или наоборот, неожиданные глубокие вдохи; ощущение нехватки воздуха, тяжести, заложенности в груди; резкие приступы одышки, колебания артериального давления; нарушения циркуляции крови в тканях;

— **терморегуляторные проявления** — непредсказуемые колебания температуры тела, которая может повышаться до 37–38 °С или понижаться до 35 °С и ниже; колебания могут быть постоянными, длительными или кратковременными;

— **диспепсические проявления** — расстройства работы желудочно-кишечного тракта (боли в животе, тошнота, рвота, отрыжка, запоры или диарея);

— **сексуальные расстройства**;

— **разнообразные нарушения функций мочевой системы** — учащенное, болезненное мочеиспускание, постоянные позывы на мочеиспускание;

— **психоневрологические проявления** — слабость, вялость, сниженная работоспособность и повышенная утомляемость при небольшой нагрузке, плаксивость, раздражительность, головные боли, головокружение, повышенная

чувствительность к смене погоды, нарушения цикла «сон — бодрствование», беспокойство, вздрагивания во время сна, а сам сон — поверхностный и недолгий.

Как лечить?

В лечении вегетососудистой дистонии часто применяются **растения**.

При расстройствах по парасимпатикотоническому типу помогают **растительные стимуляторы**: элеутерококк, женьшень, заманиха, аралия, левзея, различные мочегонные травы и сбо-

ры (толокнянка, можжевельник, брусника). При расстройствах по симпатикотоническому и смешанному типам принесут пользу **седативные** (успокаивающие) **травы и сборы**: валериана, пустырник, шалфей, мята, мелисса, хмель, корень пиона.

Медикаментозное лечение назначает врач. Оно включает препараты калия, кальция, витаминно-минеральные комплексы, сосудистые препараты, ноотропы (средства, улучшающие питание, обмен веществ и функционирование клеток головного мозга), антидепрессанты и т. д.

Сосуды сигналият SOS

Моей дочери поставили диагноз: вегетососудистая дистония. Я слышала, что это заболевание довольно часто встречается у подростков. Правда ли это? Расскажите, пожалуйста, подробнее об этом недуге.

*Е. ФИЛИПОВА,
Тюменская область.*

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

Недуг может проявляться по-разному: повышением или понижением **артериального давления, утомляемостью, слабостью**. Могут быть **колющие боли в сердце, головокружения**.

У подростков вегетососудистая дистония часто связана с ускорением роста. Подчас сердце не успевает расти за остальным организмом, а сосуды — приспособиться к новому ритму жизни. Отсюда и возникают жалобы. Иногда недуг связан с повышенными учебными нагрузками.

У большинства детей проявления дистонии с возрастом проходят, и лишь у немногих в дальнейшем могут развиваться **гипертония, болезни сердца, мигрень и т. д.**

По словам медиков, в последнее время вегетососудистая дистония «помолодела»: если раньше эта болезнь проявлялась, как правило, в подростковом возрасте, то теперь и младшие школьники жалуются на неустойчивость настроения, головные боли, тревожность, бессонницу.

Если ребенок склонен к обморокам...

Страдающим вегетососудистой дистонией не следует гулять на открытом солнце, в жаркую погоду, в местах, где большое скопление людей. На прогулки лучше ходить либо до 12.00, либо после 16.00 — в это время солнце менее активно. Летом сосудам с нарушенным тонусом трудно приспособиться к жаре, отсюда — **обмороки, чувство удушья, слабость, недомогание.**

В жаркую погоду заставляйте ребенка надевать на голову светлый головной убор. Обязательно давайте ему с собой воду. Обезвоживание способствует перегреванию, а значит, и обморокам. В комфортных услови-

ях сосуды будут работать лучше, не дадут сбоев.

Если обморок случился в помещении, откройте форточку для доступа свежего воздуха. Желательно расстегнуть верхние пуговицы одежды. Уложите ребенка таким образом, чтобы ноги были в приподнятом положении. Это обеспечит приток крови к головному мозгу, и человек быстрее придет в себя.

Можно воспользоваться нашатырным спиртом. Для этого капают несколько капель средства на вату и подносят к носу больного. Закапывать нашатырный спирт или вставлять с ним турунды в нос не нужно, иначе будет ожог.

Если нашатырного спирта нет, то просто громко зовите ребенка по имени, можно похлопать его по щекам, сбрызнуть лицо прохладной водой. Главное — не паникуйте! Обычно обморок длится всего несколько минут, затем человек приходит в себя.

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

Если обмороки повторяются, обязательно пройдите обследование. Это может быть призна-

ком не вегетососудистой дистонии, а более серьезных заболеваний, связанных с нарушениями в головном мозге, сердце, сосудах. Чем раньше будет уста-

новлен точный диагноз, тем лучше. Не откладывайте обследование в долгий ящик!

Ольга СОРОКИНА,
кандидат медицинских наук.



ФИТОаптечка

При вегетососудистой дистонии смешайте в равных частях по объему плоды аниса, семена льна, листья скумпии.

3 ст. ложки смеси залейте 1 л кипятка, варите в закрытой посуде, на слабом огне 10 минут, процедите. Пейте вместо воды.

Н. КОЗЫМАЕВА,
г. Новокузнецк Кемеровской области.

Полноценный сон — источник энергии

Если вегетососудистая дистония не сопровождается серьезными заболеваниями, обратите внимание на режим дня, питание и отдых.

Многие люди спят по 4–5 часов в сутки. При вегетососудистой дистонии откажитесь от этой привычки. Сон должен составлять не менее 8–9 часов в сутки.

Если вы чувствуете себя очень усталым, можно отдохнуть, просто вытянувшись на

диване с книгой. Но в идеале таким отдыхом злоупотреблять нельзя. Иначе говоря, отдых должен быть активным.

Очень полезна **физкультура**, но не профессиональный спорт. Занимайтесь **плаванием, аквааэробикой, ходьбой, катанием на лыжах, туризмом**. Посильная физическая нагрузка тренирует сердечную мышцу, сосуды, стабилизирует артериальное давление. Вы станете менее зависимым от перемены погоды, у

организма повысится адаптация к окружающей среде, внешним раздражителям.

Из тренажеров для занятий лучше всего выбрать **велоэргометр, беговую дорожку, степ-пер, гребной тренажер**. Кстати, ухудшают самочувствие упражнения, при которых голова оказывается ниже уровня груди, и когда выполняются движения вверх ногами.

Занятия восточными единоборствами, силовой гимнастикой, бодибилдингом, аэробикой с высокими прыжками, сальто дают большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. При

вегетососудистой дистонии нужно избегать упражнений с большой амплитудой движения головы и туловища, резких и быстрых движений, упражнений с длительным статическим усилием. Максимально снижайте интенсивность нагрузки, откажитесь от боев с соперниками, контролируйте частоту дыхания и пульса.

При физической нагрузке вы не должны испытывать неприятных ощущений, чрезмерной усталости, раздражительности. Основным критерий контроля — ваше самочувствие. Физкультура должна доставлять только положительные эмоции.

Орехи — друзья сосудов

Люди, страдающие вегетососудистой дистонией, часто бывают раздражительными, испытывают острую или тупую головную боль, а также тяжесть в желудке. Чтобы справиться со всеми этими неприятными проявлениями, нужно заниматься укреплением организма.

Начинать день следует с **легкой разминки**. Резко вставать с постели нельзя, сначала разотрите руки (по очереди, одну другую), потом плечи, грудь, ноги

и, полежав после этого 5 минут, спокойно поднимитесь.

Примите **контрастный душ**, обливайтесь то теплой, то прохладной водой, особое внимание уделяя задней стороне шеи.

Разотритесь полотенцем и нанесите на кожу освежающий крем. Эта процедура не только тренирует сосуды, но и дарит ощущение бодрости на весь день.

А вот природные средства для лечения вегетососудистой дистонии.

Соберите **огуречные плети** после уборки огурцов, тщательно промойте водой и порежьте. В 1 л воды положите 100 г сырья, прокипятите. Принимайте отвар по полстакана после еды 3 раза в день.

Отварите **сельдерей** (вершки и корешки), остудите, затем процедите. Жидкость вылейте, а сельдерей съешьте, он хорошо помогает при вегетососудистой дистонии, отлично успокаивает нервную систему, снимает стресс, избавляет от усталости, повышает иммунитет.

Сок сельдерея выводит лишние соли из организма, предотвращает образование опухолей, борется с ожирением.

Люди пожилого возраста часто испытывают слабость, быстро утомляются. Самый лучший способ восполнить энергию, поддержать организм в тонусе — это употреблять в пищу различные **орехи**.

Вещества, содержащиеся в ядрах орехов, снижают уровень вредного холестерина в крови, защищают сердце и сосуды от заболеваний, успокаивают нервную систему. Клетчатка орехов отлично стимулирует работу кишечника. Кроме белков в орехах содержится множество полез-

ных элементов (калий, кальций, железо, фосфор), а также витамины А, Е, витамины группы В.

Кедровые орехи рекомендуются тем, у кого есть проблемы с щитовидной железой.

Раньше знахари отваривали кедровые орехи в молоке (100 г орехов на 0,5 л молока) и с помощью этого снадобья поднимали на ноги даже тяжелобольных людей.

Грецкие орехи снимают стресс, укрепляют ослабленную и больную печень, борются с усталостью. Эти дары природы незаменимы при повышенном артериальном давлении, а также при сотрясении мозга (избавляют от головокружения, восстанавливают память).

Грецкие орехи полезно есть в сезон простуд, особенно людям с пониженным иммунитетом, потому что по содержанию витамина С они в несколько раз превосходят черную смородину и цитрусовые. Эффективны при вялой работе желудка и при склонности к запорам.

В медицине из грецких орехов производят различные лекарственные препараты, которые обладают бактерицидными, противовоспалительными, противосклеротическими, противоглист-

ными, общеукрепляющими, кровоостанавливающими, ранозаживляющими свойствами.

Фундук очень важен для страдающих варикозным расширением вен, он укрепляет стенки сосудов, убирает отеки на ногах, предотвращает образование тромбов. Орех необходим и диабетикам, так как нормализует уровень сахара в крови.

Арахис обновляет клетки организма, укрепляет суставы, кости.

Миндаль полезен при заболеваниях желчевыводящих путей, он благотворно влияет на

почки, мягко снижает повышенное артериальное давление. В миндальных орехах содержится большое количество кальция и витаминов, поэтому их советуют включать в рацион питания для укрепления костей и суставов.

Особенно полезно сочетать орехи вместе с сыром и изюмом. Но во всем надо знать меру, не ешьте больше одной горсточки орехов в день. Злоупотребление орехами может привести к появлению лишнего веса.

А. КЛИМОВА,
Нижний Новгород.



ФИТОаптечка

При вегетососудистой дистонии эффективен такой сбор.

Смешайте семена укропа — 2 ч. ложки, корень валерьяны — 0,5 ч. ложки, мелиссу — 1 ст. ложку, шишки хмеля — 1 ст. ложку.

Залейте все 0,5 л кипятка, настаивайте в течение часа. Процедите и пейте по четверти стакана в день.

Тренируем правильное дыхание

Лечение вегетососудистой дистонии — процесс комплексный. Но самое главное — нуж-

но научиться правильно расслабляться. Дышать при этом желательно неглубоко (выдох должен

быть длиннее вдоха в 2 раза), при вдохе живот выпячивается, а при выдохе втягивается.

Такой тип дыхания (специалисты называют его диафрагмальным) улучшает кровоснабжение легких и сердца и значительно снимает внутреннее напряжение.

Помогает также специальная гимнастика (при желании ее может освоить каждый), которая позволяет последовательно, а затем одновременно ослаблять мышцы лба, лица, шеи, плечевого пояса, спины.

А в особо тяжелых случаях (во время приступов удушья) возьмите обыкновенный целлофановый пакет и наденьте его

себе на голову на 10–15 минут: скапливающийся углекислый газ стимулирует дыхательные центры.

При вегетососудистой дистонии нужно увеличить продолжительность сна хотя бы до 8 часов в день, отказаться от курения, чаще бывать на свежем воздухе. Солнечный свет — прекрасная профилактика депрессии.

Другое верное средство от вегетативных нарушений — ежедневный контрастный душ, ограниченное потребление солений, маринадов, соли, крепкого чая, кофе, шоколада.

Г. РУДЕНКО,

г. Невинномысск Ставропольского края.

Как снять напряжение

Расскажите, как улучшить самочувствие при вегетососудистой дистонии?

Н. ВРАКОВА,

г. Миллерово Ростовской области.

Вегетативная нервная система — отдел нервной системы, который контролирует и регулирует работу всех внутренних органов, а также способствует поддержанию гомеостаза (относительного равновесия вну-

тренней среды организма). В настоящее время вегетативная дисфункция считается не самостоятельным заболеванием, а синдромом — совокупностью признаков, которые могут встречаться при какой-либо патологии.

Распознать вегетососудистую дистонию можно по таким симптомам: если вы легко краснеете и бледнеете, быстро утомляетесь, нередко ощущаете слабость, разбитость, у вас снижена работоспособность, бывают частые головокружения, темнеет в глазах, особенно после резких движений, появляются приступообразная головная боль, повышенная потливость, учащенное или замедленное сердцебиение, возникают перебои в работе сердца, затруднение при дыхании, холодеют или немеют руки, ноги. При подобных недомоганиях нужно обязательно обратиться к врачу.

Наш организм буквально пронизан вегетативной нервной системой, поэтому дистония просто не может носить локальный характер. И лечение ее не будет эффективным без воздействия на весь организм. Существуют общие принципы лечения: соблюдение режима труда и отдыха, полноценный сон, дозированная физическая нагрузка, контрастные процедуры (душ, обливания, обтирания), баня или сауна, помощь в работе отдельным органам или системам в целом.

Обращение к грамотному психотерапевту поможет снять симптомы внутреннего напря-

жения, неосознанные страхи. Начинать работу над собой нужно постепенно.

В лечении вегетососудистой дистонии чаще применяются препараты из натуральных компонентов: сборы трав, всевозможные чаи, специи, гомеопатические препараты, многие лекарственные средства по назначению врача.

Улучшают самочувствие настойки боярышника, пустырника, элеутерококка, женьшеня, заманихи, аралии, левзеи, различные мочегонные травы и сборы (толокнянка, можжевельник, брусника), капли «Валосердин», «Корвалол».

Необходим массаж воротниковой зоны или самомассаж затылочной области, простейшие позы (асаны) из йоги — «березка», «полуберезка», физиотерапевтические процедуры.

Прекрасно помогает в случае вегетоневроза, связанного с общей возбудимостью, ароматерапия — запахи лаванды, ладана, ванили, ромашки, цветотерапия — интерьер и одежда в желто-зеленых, нежно-голубых тонах.

Любые движения: ходьба, подъем по лестнице, прогулки с собакой — все это тоже очень полезно.



Полезный совет

При вегетососудистой дистонии плоды можжевельника обыкновенного съедают начиная с одной ягоды в день, ежедневно увеличивая на 1 ягоду, пока их количество не достигнет 12, после чего уменьшают опять до одной.

Кладовая здоровья

При вегетососудистой дистонии применяют следующие сборы трав.

◆ Смешивают 2 части полыни, 2 части корня одуванчика, 2 части травы спорыша, 3 части корня дягиля, 3 части плодов калины, 2 части плодов шиповника, 2 части корня аралии, 2 части корня родиолы, 2 части корня левзеи, 2 части листьев крапивы, 1 часть плодов кориандра, 2 части корня солодки.

◆ Смешивают 2 части травы тысячелистника, 2 части травы горца почечуйного, 2 части травы спорыша, 3 части плодов боярышника, 2 части плодов рябины, 1 часть корня аралии, 1 часть корня левзеи, 2 части корня солодки, 2 части травы очитка, 2 части цветков пижмы, 1 часть корня мордовника.

◆ Смешивают 2 части корня левзеи, 3 части травы зверобоя, 2 части корня мордовника, 3 ча-

сти корень солодки, 2 части травы льнянки, 2 части травы володушки, 1 часть плоды можжевельника, 2 части корня цикория, 2 части корня одуванчика, 3 части корня валерианы.

Вышеуказанные сборы готовят следующим образом.

2 ст. ложки предварительно измельченной смеси заливают 1 л кипятка, после закипания держат на медленном огне в течение 10 минут в закрытой посуде. Затем отвар вместе с травой переливают в термос, настаивают в течение ночи.

Принимают всю порцию в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Основную дозу (около 100 мл) нужно принять утром.

По вкусу можно добавить мед, сахар или варенье. Курс лечения составляет 3–4 месяца.

*О. ЗАЦЕПИНА,
Алтайский край.*

Глава II

Мозговые нарушения

Эпилепсия

Поломка в мозге

Древние греки и римляне объясняли эпилепсию божественным вмешательством. На Руси она, наоборот, была проявлением бесноватости. Считается, что ею страдали многие выдающиеся люди: Юлий Цезарь, Сократ, Платон, Ван Гог и другие.

Что же такое эпилепсия и каковы ее причины?

**Об этом рассказывает врач высшей категории
Валерия Владимировна ЕМЕЛЬЯНОВА.**

— Эпилепсия представляет собой хроническое заболевание головного мозга. Оно характеризуется повторными непровоцируемыми приступами, при которых нарушаются двигательные, чувствительные, вегетативные,

мыслительные или психические функции. В основе нарушений лежат чрезмерные нейронные разряды.

Причин развития эпилепсии может быть много. К ним относятся черепно-мозговая травма,

перинатальное (во время беременности, родов и первых месяцев жизни) поражение нервной системы, пороки развития головного мозга, нейроинфекции, сосудистые заболевания нервной системы, нейродегенеративные болезни.

— **Когда нужно обращаться к врачу?**

— Уже после первого приступа человек должен появиться у epileптолога, чтобы начать необходимое обследование и определить тактику лечения.

Диагноз «эпилепсия» ставится только после второго epileптического пароксизма (приступа). Исключение — если приступ произошел в острый период черепно-мозговой травмы, инсульта, при наследственной отягощенности по данной линии родства, а также если поданным электроэнцефалографическим обследованием выявляется типичная epileптическая активность.

— **Как диагностируется эпилепсия?**

— Сначала дается четкое описание пароксизмального события (приступа). Далее используются методы нейрофизиологического обследования — электроэнцефалография (ЭЭГ,

видео-ЭЭГ) и нейровизуализации — компьютерная томография (КТ), магнитно-резонансная томография (МРТ). При необходимости проводится кариотипирование (методика генетического исследования) и оценка соматической патологии (диагностика сопутствующих заболеваний), а также степень инвалидизации.

— **Какие методы используются в лечении эпилепсии?**

— Основным методом лечения является консервативная терапия, то есть ежедневный прием противоэpileптических препаратов на протяжении многих лет (до 3—5 лет от момента последнего приступа). Лекарства подбираются в зависимости от типа приступов, формы эпилепсии, данных электроэнцефалограммы и статуса пациента (возраст, сопутствующая патология и т. д.).

Если противоэpileптические препараты в высоких дозах и в различных комбинациях не приводят к купированию (исчезновению) приступов, рассматривается возможность оперативного лечения. Для этого мы посылаем больного на консультацию к нейрохирургу, специализирующемуся на оперативном лечении эпилепсии.

Международной противэпилептической лигой одобрены такие методы лечения, как кетогенная диета и стимуляция вагусного нерва. Последний метод в России не используется, а для кетогенной диеты имеются очень жесткие показания.

— **Излечимо ли заболевание?**

— О возможности полностью победить эпилепсию говорить рано. У 30% пациентов приступы сохраняются, несмотря на все усилия. В этом случае основная цель терапии — снизить количество приступов и уменьшить их тяжесть.

Но если у пациента в течение трех-пяти лет отсутствуют приступы, то врач постепенно снижает дозы препарата, затем может и вовсе отменить медикаментозную терапию. Человек забывает о приступах, таблетках и живет нормальной жизнью.

— **Как не спровоцировать новый приступ? Какие меры предосторожности должны соблюдать больные?**

— При эпилепсии на алкоголь накладывается полный запрет. Необходимо соблюдать режим труда и отдыха, организовать полноценный сон. Больным с рефлекторными форма-

ми эпилепсии нужно ограничить время работы на компьютере, просмотр телевизора, а также посещение дискотек. Не рекомендуется длительно находиться под прямыми лучами солнца. При эпилепсии не рекомендуется проходить электро- и тепловые лечебные процедуры.

— **Какие ограничения существуют по видам деятельности?**

— В связи с тем, что во время приступа больной может получить травму, запрещена работа на высоте, вблизи огня, воды, с движущимися и острыми предметами, а также в ночные смены. В соответствии с российским законодательством люди, имеющие диагноз «эпилепсия», не имеют права на вождение автомобиля. Юноши освобождены от службы в армии. Невозможен профессиональный спорт, поскольку дополнительная нагрузка провоцирует припадки.

Если эпилепсия полностью контролируется медикаментозно, то пациент может заниматься физической культурой, аэробикой, в тренажерном зале, но с осторожностью и без максимальных нагрузок.

— **Какие ошибки обычно совершают пациенты во время лечения?**

— Нередко после лечения, когда приступы отступили, пациент перестает принимать противосудорожные препараты. В результате возникает синдром отмены и приступы возобновляются.

Состояние больного может ухудшиться из-за нарушения режима сна (спать необходимо 8–9 часов в сутки) и бодрствования, приема алкогольных напитков, пива.

Необходимо соблюдать все рекомендации врача и являться на консультации даже при хорошем самочувствии. Только врач может выявить отклонения в течение заболевания и скорректировать методику лечения.

— **Приводит ли заболевание к инвалидности?**

— К инвалидности могут привести тяжелые формы эпилепсии. Но сейчас уровень инвалидности снижается, поскольку применяется много современных методов обследования и лечения, которые повышают уровень социальной адаптации пациентов. Люди с данным диагнозом успешно учатся, устраиваются на работу, создают семьи, рожают детей (не только одного, но и двух).

Любовь родственников, знания врачей и самодисциплина пациента — это те союзники, которые позволяют человеку жить нормальной жизнью. Эпилепсия, поверьте мне, не повод для отчаяния.

Светлана МУРАТОВА.

Полынь залейте квасом

Я с детства страдаю эпилепсией, сейчас мне почти 52 года. Предлагаю рецепты от этого заболевания, которые действительно помогают.

Возьмите 1 ст. ложку измельченных корней полыни обыкновенной, залейте 0,5 л натурального домашнего кваса и варите на малом огне 10 ми-

нут. Затем процедите и принимайте по полстакана средства утром и днем, и по стакану — на ночь.

После употребления отвара нужно полежать хотя бы 10 минут, какие бы срочные дела при этом ни были. Это очень важно.

Хорошие результаты дает прием настоя из листьев и цвет-

ков барвинка, или грушанки кру-глолистной.

1 ст. ложку сухого сырья за-лейте кипятком и настаивайте 1,5–2 часа. Принимайте 2 раза в день по 2 ст. ложки (желатель-но перед завтраком и обедом).

Постарайтесь перейти на ве-гетарианское питание, огра-ничьте употребление соли, от-кажитесь от алкоголя и сигарет. Спиртовые настойки из трав го-

товьте на легком качественном вине.

3 ст. ложки цветочных корзи-нок пижмы настаивайте в 0,5 л белого вина на протяжении дня в темном месте.

Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения — 30 дней, после чего сделайте перерыв на 3–4 месяца.

*И. ДАНИЛЬЧИК,
Минск, Беларусь.*

Что делать, если случился приступ

Советы доктора Емельяновой

Большинство эпилептических приступов ограничены по време-ни и прекращаются через 2–5 минут без какого-либо вмеша-тельства.

Не надо удерживать руки и ноги больного, стараясь пода-вить судороги.

Не пытайтесь привести чело-века в чувство. Ничего не кладите ему в рот (обычно, старают-ся вставить между зубами лож-ку и т. д.).

Не следует переносить куда-либо больного, если его жизни ничего не угрожает.

Если эпилептический приступ случился с незнакомым челове-ком, то зафиксируйте время на-чала приступа, чтобы установить его продолжительность, и подо-ждите, пока больной не придет в сознание. Большинство людей с «малыми» приступами не нуж-даются в каком-либо специаль-ном вмешательстве.

Не рекомендуется удерживать больных в стоячем положении. Когда человек начнет терять со-знание, поддержите и положите его на пол, ослабив галстук и рас-стегнув первую пуговицу воро-

та рубашки. Под голову хорошо подложить мягкий предмет: сумку, свернутую одежду, подушку. По возможности уберите близлежащие предметы, которые могут нанести эпилептику вред.

После прекращения судорог поверните больного на правый бок, чтобы жидкость, выделяющаяся изо рта, смогла вытечь. Носовым платком вытрите вытекающую слюну.

Если эпилептический приступ произошел в воде, то, вытащив человека, постарайтесь понять, не попала ли в дыхательные пути вода. Следует предпринять меры для ее удаления.

«Скорую помощь» вызывают, если:

- эпилептический приступ возник впервые в жизни;
- продолжается более пяти минут;
- больной длительно не приходит в сознание;
- за первым приступом у человека, находящегося без сознания, начинается второй приступ;
- приступ произошел в воде;
- приступ случился с беременной женщиной;
- во время приступа больной травмировался;
- у человека нарушено дыхание.



ФИТОаптечка

При эпилепсии 0,75 пол-литровой банки заполняют свежими цветками ландыша. Затем емкость доверху заливают 70%-ным спиртом или водкой, закрывают крышкой и дают настояться в течение 2 недель. После настойку процеживают, сырье отжимают. Принимают по 10–15 капель средства с небольшим количеством воды 2–3 раза в день.

Как остановить падучую

Эпилепсия — тяжелое заболевание, при котором у больного появляются судорожные

припадки, начинают непроизвольно дергаться руки или ноги, шея двигается с трудом, глаза

закатываются, изо рта выходит пена. Такое состояние возникает вследствие внезапного ухудшения работы головного мозга.

Причинами развития эпилепсии могут быть:

- инсульт (при котором часть мозга временно лишается кислорода);
- травма головного мозга;
- очень высокая температура (особенно у детей);
- нарушение ритма сердца или инфаркт (плохо поступает кровь к головному мозгу);
- опухоль головного мозга;
- нарушение работы печени или почек.

Для более эффективной постановки диагноза больной должен сказать врачу, какие именно конечности дергаются во время приступа, кружится ли голова, становится ли шея менее подвижной, закатываются или воспаляются глаза, бывает ли пена у рта, судороги, меняется ли сознание, помнит ли он, что случилось перед приступом.

В современной медицине существует много различных препаратов, поэтому в большинстве случаев людям, страдающим эпилепсией, удастся подобрать нужное лекарство и избавиться от приступов.

С эпилепсией борются как традиционными способами, так и средствами народной медицины. Применять травы нужно, предварительно посоветовавшись с хорошим травником, который может уделить вам много времени, подобрать целебные растения с учетом других отклонений в здоровье.

Помните, что любое лечение необходимо начинать с очистки организма.

Рецепт сбора, который применяют при эпилепсии.

Смешайте дербенник (плакун) — 3 части, полынь обыкновенную — 2 части, подмаренник настоящий — 2 части, чабрец — 1 часть, синяк обыкновенный — 1 часть, донник лекарственный — 1 часть, цветы каштана — 1 часть, хвощ полевой — 1 часть.

1 ст. ложку сбора залейте стаканом воды, подержите на водяной бане в течение 15 минут. Затем процедите и добавьте в отвар 10%-ную настойку корней шлемника байкальского (3 мл настойки на каждые 200 мл отвара).

Принимайте за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс — 2 месяца, после чего нужно сделать перерыв на 14 дней и повторить лечение.

За час до еды принимайте настойку цветов болиголова. Начните с 1 капли и, ежедневно прибавляя по 1 капле, доведите дозу до 20—30 капель. Затем возвращайтесь к прежней норме, уменьшая по 1 капле в день.

Я знакома с женщиной, которая страдает эпилепсией в течение 20 лет. После того как она воспользовалась следующим рецептом, предложенным мною, приступы у нее стали возникать гораздо реже.

Смешайте чабрец, дербенник, первоцвет, донник, полынь, василистник, корни родиолы розовой, траву синюхи голубой, душицы, зверобоя, цветы боярышника (все в равных частях).

1 ст. ложку сбора залейте 200 мл кипятка, настаивайте в тер-

мосе час. Пейте по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение длительное, но приступы отступают уже через месяц.

Растительные препараты действуют на организм мягко, хотя и медленно, не оказывая негативного эффекта.

Мочегонные аптечные лекарства можно заменить такими растениями, как хвощ, спорыш; успокоительные и снотворные — валерианой, синюхой, бузиной, крапивой, купеной, таволгой.

При эпилепсии пренебрегать медицинскими препаратами не стоит. Только комплексный подход к лечению этого грозного заболевания даст положительный результат.

Т. ВАСИЛЬЕВА,

г. Шебекино Белгородской области.

Кислородная подушка

Как пользоваться кислородной подушкой и поможет ли она при эпилептических приступах, когда дыхание затруднено? Как-то врач сказал: от чистого кислорода могут быть ожоги, правда ли? Посоветуйте что-либо.

С. БАРТАШ,
Иваново.

Пользоваться кислородной подушкой предельно просто. Она заполняется медицинским кислородом (проблема толь-

ко ее заправить), к ней должен подключаться гибкий резиновый шланг с лицевой маской. При необходимости надевают паци-

енту маску и подают кислород, поток газа регулируют краном подушки.

Ожогов от чистого кислорода не будет, однако надо помнить, что кислород масло- и огнеопасен, поэтому рядом не должно находиться промасленных тряпок, бумаги и т. п., источников огня, например спиральных обогревателей. Пациенту вдыхание чистого кислорода непродолжительное время ничем не грозит,

а при использовании кислорода из подушки больной дышит смесью кислорода и атмосферного воздуха.

При эпилептическом приступе вдыхание кислородно-воздушной смеси может быть полезным, так как облегчает дыхание. Однако если у больного действительно выраженное угнетение дыхания или его остановка, кислород будет бесполезен.

Барьеры для эпилепсии

У моей тетушки по отцу была эпилепсия. Доктора ей говорили, что это заболевание неизлечимо, но назначали противосудорожные, успокаивающие средства и пищевые растения, которые тормозят развитие эпилепсии.

При эпилепсии рекомендуют принимать семена аниса как приправу к блюдам, бананы (1–2 штуки в день), базилик (пряность), плоды вишни, инжира (1–2 штуки в день), морскую капусту, калину, зелень петрушки, плоды черноплодной рябины, спаржу, сельдерей, тмин, укроп, плоды черешни, эстрагон («тархун»).

Несколько рецептов из народной медицины:

◆ Мятую перечную и шишки хмеля берут поровну. Затем 1 ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 15–20 минут и процеживают.

Принимают по трети стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 30–45 дней.

◆ Аптечную настойку пиона уклоняющегося принимают по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 45–60 дней.

◆ 100 г свежей травы эстрагона заливают 500 мл водки, настаивают 2 недели в темном месте, процеживают.

Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 30 дней.

Помните, использовать эти

растения нужно только под контролем врача.

*И. СТАРЦЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.*

Народные снадобья

Поделюсь проверенным рецептом от эпилепсии, который помог очень многим людям избавиться от этой падучей болезни.

Возьмите 120 г измельченных корней шлемника байкальского, залейте 0,5 л спирта, настаивайте 2–3 недели в темном месте, часто встряхивая.

Затем процедите, отожмите сырье и принимайте по 30 капель 3 раза в день, разводя в 30 мл воды, за 30–40 минут до еды.

А за 15–20 минут до приема пищи употребляйте настойку омелы белой.

100 г омелы залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели. Процедите, отожмите сырье и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Через 1–1,5 часа после еды принимайте настой из плакуна.

Возьмите 2 ст. ложки травы, заварите 0,5 л кипятка, настаивайте ночь. Пейте по 50 мл 3–4 раза в день на протяжении месяца. Затем сделайте перерыв на 1–2 недели.

Проведите несколько курсов такого лечения, ориентируясь на самочувствие.

*А. ЧЕРНЫШЕВ,
г. Рассказово Тамбовской области.*



ФИТОаптечка

Отвар спаржи лекарственной является успокаивающим средством при эпилепсии. 2–3 ч. ложки корней с корневищами спаржи заливают 200 мл кипятка, кипятят и процеживают. Принимают по 50 мл через каждые 4 часа.

ВАШ МОЗГ СПОСОБЕН НА БОЛЬШЕЕ!

На протяжении всей жизни в организме происходят изменения, негативно отражающиеся на состоянии головного мозга. Проблемы с памятью, рассеянность, низкая скорость реакции, можно продолжать, а можно вспомнить о **НООТРОПЕ**.

НООТРОП обеспечивает мозгу активную поддержку и питание. Его основу составляют исключительно натуральные и растительные компоненты. Поэтому принимать НООТРОП можно длительно, не опасаясь побочных реакций и привыкания. Особенно нуждаются в НООТРОПЕ люди после 60-ти лет — это тот рубеж, когда некоторые процессы в мозге могут стать необратимыми. НООТРОП оказывает помощь в трёх направлениях: поддержка, защита, восстановление. Поддержка осуществляется путём активного питания клеток мозга и непрерывного снабжения их

приёма. Вы почувствуете, как без труда можете вспомнить нужную информацию, быстро отреагировать, без труда сосредоточиться. Уйдёт шум в ушах и головокружение. В целом вы почувствуете себя бодрее и, конечно, моложе. Хотите продолжить научную деятельность или заняться изучением чего-то нового? Теперь самое время! Сила НООТРОПА — сила вашего ума.

Спрашивайте в аптеках!

НООТРОП ОБЕСПЕЧИВАЕТ МОЗГУ АКТИВНУЮ ПОД- ДЕРЖКУ И ПИТАНИЕ

кислородом и глюкозой. Защита клеток мозга — это в первую очередь защита от кислородного голодания, а также от атеросклеротических образований в сосудах. Восстановительные процессы касаются передачи импульсов между нейронами, повышения уровня энергии в клетках мозга и улучшения структуры стенок сосудов.

Такое действие НООТРОПА — это ощутимые улучшения уже с первых дней



РЕГИСТРАЦИЯ БУД. Не является лекарством.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
СРП № RU.77.98.11.003.E.046389.11.11 от 10.11.2011 г.
СРП № RU.77.98.11.003.E.001097.08.10 от 20.08.2010 г.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33 (часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. — выходной). Аптека Района и Ладушка: (831) 438-43-84, 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09. Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88. Ригла: 8-800-777-03-03, 428-59-25. Будьте Здоровы: (831) 293-77-12.



Наш Доктор: (831) 257-91-95 | www.riapanda.ru

Болезнь Альцгеймера

Куда уходит память?

Говорят, у каждого возраста свои преимущества. И это правда. Так, после 60 лет для многих людей начинается активный период жизни, когда они достигли определенного благосостояния, вырастили детей и теперь могут наслаждаться жизнью в полной мере. Однако именно в это время чаще всего появляется болезнь Альцгеймера, которую в народе называют старческим слабоумием.

Подробнее об этом тяжелом заболевании рассказывает врач-невролог Евгений Александрович ОДИНЦОВ.

— Считается, что болезнь Альцгеймера чаще страдают пожилые люди. Связано ли развитие заболевания с определенным возрастом или нет?

— Действительно, это болезнь пожилого возраста, но она может поражать и более молодых. В медицине различают понятия: болезнь Альцгеймера, деменция (постепенная потеря памяти) альцгеймеровского типа и сосудистая деменция. Все эти заболевания отличаются происхождением, но сходны по своим проявлениям. Так, например, в основе сосудистых деменций лежат инсульты (обширные либо повторные множественные),

грубые дисциркуляторные энцефалопатии, которые поражают важные зоны мозга, отвечающие за память, внимание и т. д.

Болезнь Альцгеймера относится к категории психических заболеваний, и неврологи подобный диагноз не имеют права ставить (но лечить могут), ведь подтверждение деменций — это признание недееспособности человека, а это не только медицинский, но и юридический приговор (человек нуждается в опеке и ни за что не отвечает). При болезни Альцгеймера снижаются память и внимание, что существенно ухудшает возможность ориентироваться в соб-

ственной жизни, окружающей среде и нарушает способность к самообслуживанию.

— Снижение памяти — это первый сигнал начинающейся болезни?

— Снижение памяти — это тот сигнал, который должен насторожить. На самом деле на плохую память жалуются очень многие, но ее снижение (забывчивость) — это не обязательно болезнь Альцгеймера. Симптомы слабоумия могут сопровождать и другие заболевания: опухоль, травмы, инфекции, обменные нарушения, а также психические расстройства, такие как депрессия и тревожные синдромы. Однако есть некоторые признаки, при появлении которых нужно обязательно обратиться к врачу. Так, например, когда человек теряет способность к самообслуживанию, он забывает, как пользоваться домашней бытовой техникой, не может произвести элементарные вычислительные действия, не может назвать текущий год, у него сужается сфера интересов и возникает апатичное состояние. На ранних стадиях заболевания больные замечают свои проблемы и стараются их маскировать. Но это удастся лишь

какое-то время. В итоге непременно требуется врачебное обследование.

— Как диагностируется болезнь Альцгеймера?

— Поставить такой диагноз достаточно сложно. Для этого нужно исключить все другие заболевания, сопровождающиеся симптомами слабоумия. Большое значение в определении болезни играет подробный рассказ родственников о жизни больного. В уточнении диагноза помогает магниторезонансная томография. Томограф отражает уменьшение объема мозга и разрежение определенных его участков, отвечающих за мыслительные функции. Но даже эти изменения не всегда говорят о развитии болезни Альцгеймера, поскольку они могут сопровождать и другие заболевания, которые протекают без грубых нарушений памяти.

Чтобы определить уровень снижения мыслительных функций, иногда достаточно применить нейропсихологические тесты. Один из таких тестов подразумевает ответы на элементарные вопросы: какое сегодня число, месяц, где вы сейчас находитесь и т. д. Тестируемого просят выполнить простые вы-

числительные функции, запомнить несколько слов. В зависимости от того, насколько точны ответы (с помощью балльной системы), определяют нарушения: от легких форм до выраженной деменции.

Очень показателен тест рисования часов, когда больному предлагают изобразить циферблат и стрелки на нем с указанием какого-нибудь времени. У людей с нарушениями памяти возникают проблемы с расстановкой чисел на циферблате и даже стрелок.

По нейропсихологическим тестам поставить диагноз сложно, но определить наличие дефекта и его степень можно.

Болезнь Альцгеймера — это совершенно самостоятельное дегенеративное заболевание, которое возникает при отсутствии какой-либо другой патологии.

— Существуют ли причины, способствующие прогрессированию болезни Альцгеймера?

— Конечно, болезнь развивается гораздо быстрее при стрессовых ситуациях, сосудистой недостаточности, оперативном вмешательстве, приеме большого количества лекарственных препаратов и т. д.

— Вылечить болезнь Альцгеймера нельзя, а как затормозить развитие этой тяжелой патологии и продлить полноценную жизнь? Насколько эффективны лекарства?

— В борьбе с болезнью Альцгеймера упор делают не столько на фармакологические средства, сколько на социальную реабилитацию больного, то есть пытаются научить людей пользоваться теми остатками разума, которые у них есть, и создать оптимальные условия для жизни. А что касается медикаментов, то сейчас появились препараты, с помощью которых можно затормозить развитие болезни. Одним из ведущих считается акатинол (мемантин), который восстанавливает связи нервной системы и в какой-то степени интеллект (возвращает больному навыки самообслуживания). Акатинол хорошо переносится и это очень важно для пациентов с болезнью Альцгеймера, в большинстве случаев пожилых, которые часто страдают сердечными заболеваниями, повышенным артериальным давлением или ревматическими болезнями и поэтому вынуждены принимать много других лекарств.

Современные препараты, применяемые для лечения болезни Альцгеймера, в основном продлевают активность тех клеток мозга, которые еще не разрушены патологическим процессом. К таким лекарствам относятся ингибиторы ацетилхолинэстеразы: нейромидин, экселон, реминил, а также средства, улучшающие мозговое кровообращение.

— Какую помощь могут оказать родственники больного?

— На родственников ложится главная задача — улучшить качество жизни больного, организовав правильное обслуживание и уход. Родственники должны создать хорошую психологическую атмосферу дома, не упрекать больного, спокойно и доброжелательно с ним разго-

варивать, повторяя по несколько раз рекомендации и распоряжения. Можно развесить в определенных местах листы с указаниями: «выключи воду», «погаси свет» и т. д. Желательно поощрять больного к действиям и чаще хвалить, быть терпеливым и дружелюбным, даже если порой это бывает трудно.

— Существует ли профилактика слабоумия?

— Если у человека появились когнитивные (познавательные) нарушения, то риск развития болезни Альцгеймера увеличивается. Для таких больных подбираются индивидуальные препараты, которые улучшают питание мозга и восстанавливают функции мозговых клеток, продлевая полноценную жизнь.

Евгения ПОЛЯКОВА.



К сведению

Пожилые люди сохраняют высокую интеллектуальную активность, если:

- работают;
- осваивают новые навыки, следят за мировыми событиями, решают в уме математические задачи, много читают;
- едят, рисуют, играют на музыкальных инструментах, занимаются другими видами творчества;
- разгадывают кроссворды;
- регулярно встречаются и беседуют друг с другом.

Как ухаживать за больным?

Чтобы как можно дольше поддерживать качество жизни человека, страдающего болезнью Альцгеймера, нужно правильно за ним ухаживать. Воспользуйтесь приведенными рекомендациями.

◆ Давайте точные указания простыми, короткими фразами.

◆ Стремитесь к заботливому, но в то же время уверенному и четкому тону в обращении с больными.

◆ При необходимости повторите важную информацию, в крайних случаях много раз.

◆ Помогайте больному вспомнить конкретные данные, касающиеся времени, даты, места и имен.

◆ Будьте терпеливы с родным и дайте ему время (минуты, а не секунды) для реакции или ответа.

◆ Избегайте бессмысленных дискуссий. Вместо того чтобы

настаивать на своем мнении, нужно отвлечь больного или самому пойти на уступки.

◆ Лучше не реагируйте на упреки и укоры.

◆ По возможности не изменяйте распорядок дня больного. Простые правила и твердые привычки очень помогают пожилым людям — и особенно при выявленной деменции.

◆ Похвалой можно достичь большего, чем критикой. Похвалу можно выразить словами, прикосновением или улыбкой.

◆ Больной нуждается в побуждениях к умственной деятельности, которые не требуют от него чрезмерных усилий, и особенно он нуждается в собеседнике.

◆ Сопутствующие заболевания нужно своевременно диагностировать и лечить.

Интеллект и возраст

Ученые полагают, что ослабление интеллекта обусловлено не столько отмиранием нервных клеток, сколько снижением гу-

стоты дендритной сети. Дендриты — это ветвящиеся отростки нейронов, которые принимают сигналы от соседних клеток и

проводят их начальную обработку. Сигналы передаются на дендриты соседних клеток молекулами-нейромедиаторами через особые межклеточные соединения — синапсы.

Оказывается, что дендриты и синапсы образуются всю жизнь при условии, если человек приобретает новые знания и осваивает новые навыки. Если же их долго не эксплуатировать, то они естественным образом атрофируются. В результате связей между нейронами станет мень-

ше, и способность накапливать и воспроизводить информацию ослабеет.

Но если мозг постоянно тренировать, то будет формироваться все более развитая сеть межклеточных взаимосвязей, что приведет к расширению интеллектуальных способностей и компенсирует отмирание нейронов.

Значит, с возрастом человек не просто накапливает жизненный опыт и информацию, но и становится умнее.

От недуга — шагом марш!

Чтобы избежать старческого слабоумия, требуется не только умственная, но и физическая активность.

Как показали исследования калифорнийских ученых, с годами память начинает подводить тех,

кто любит полежать на диване.

Ясность ума сохраняют старики, которые по 2 раза в неделю играют в теннис, ходят в бассейн или (а это доступно всем) каждый день совершают пешие прогулки быстрым шагом.

Забывчивость можно заесть

Входите в комнату и забываете, зачем пришли? Не можете вспомнить, как зовут ваших давних знакомых? Пора садит-

ся на диету, улучшающую работу мозга.

Во-первых, ешьте больше **цельнозерновых**, то есть все-

возможные крупы (полезны пшеничные ростки).

Во-вторых, обязательно включите в свой рацион **орехи** — витамин Е, которым они богаты, предотвращает ухудшение памяти. Также источником витамина Е являются **зеленые листовые овощи, семечки, яйца, коричневый рис**.

Черника помогает от временной потери памяти, улучшает зрение.

Давно считается, что витамин С стимулирует работу мозга. Одним из источников этого

витамина является **черная смородина**.

В жирных сортах **рыбы** содержатся кислоты омега-3, необходимые для здоровья нервной системы. В этом продукте есть и такой элемент, как йод, который помогает сохранить ясность ума.

Очень полезны **тыквенные семечки**. Горсть семечек содержит нужную дозу цинка в день для улучшения памяти и процесса мышления.

М. ЦЫМБАЛ,

Новороссийск Краснодарского края.

Давайте поиграем в города

Тем, кто хочет улучшить свою память, советую тренировать ее, играючи.

1. Вспоминайте (желательно быстро) слова на каждую букву алфавита по очереди, например, аист, бочка, верба и так далее. На первый взгляд задание может показаться простым, однако это не так, многие при его выполнении испытывают трудности, и время на придумывание слов затрачивают все больше и больше.

Постарайтесь усложнить задание: перечисляйте слова на буквы алфавита в обратном порядке, причем, не повторяя те, что уже приходили на ум.

2. На каждую букву алфавита называйте сначала по одному женскому, а затем по мужскому имени.

3. Чтобы задания были разнообразными, придумайте их сами на основе предыдущих. Например, называйте города на каждую букву алфавита. Попробуйте

вспоминать не по одному слову на каждую букву, а по 3—5 или больше.

4. Учите иностранные слова. Например, любые 30 слов на английском языке, а потом эти же слова на немецком, испанском, французском и так далее. А там, глядишь, захочется какой-ни-

будь язык досконально выучить.

5. Поиграйте с цифрами: считайте от числа 100 до 1 в обратном направлении. Кажется, ничего сложного, но все-таки упражнение требует определенной концентрации.

*М. ХРОМОВА,
Екатеринбург.*

Чтобы тело и душа были молоды...

Я считаю, что забывчивость имеет две причины — избыток информации и возрастные изменения, поэтому тренировки полезны не только мышцам, но и мозгу.

Чтобы сохранить и улучшить память, регулярно очищайте сосуды, делайте дыхательную гимнастику, занимайтесь физкультурой и закаливанием, правильно питайтесь и высыпайтесь как следует.

Очищение крови и сосудов. Для восстановления нормального функционирования мозга утром натощак выпивайте стакан воды с содой и соком лимона (по 1 ч. ложке соды и сока на стакан воды).

Полезен травяной чай: смешивайте цветы липы, зверобоя,

лесной земляники, смородины, душицы, клевера, заваривайте кипятком и настаивайте.

По четным дням пейте воду с содой и лимоном, по нечетным — сбор из трав.

Общую чистку организма проводите 1 раз в год. В этом помогут следующие сборы.

◆ 4 части **цикория**, 2 части **семян льна**, 4 части **хвоща**, 5 ч. ложек **шелковицы**, 3 ч. ложки **грецких орехов**, 3 части травы **росянки**, 5 частей **бессмертника**, 4 части цветков **боярышника**, 2 части **пустырника**, 3 части **крапивы**.

1 ст. ложку сбора залейте 200 мл кипятка, держите 10 минут на водяной бане. Принимайте по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Через мясорубку пропустите 300 г **чеснока**, залейте 200 мл спирта. Настаивайте 10 дней. Принимайте от 5 до 15 капель за 30 минут до еды, разводя молоком.

Полезно есть морковь, лук, чеснок, хрен. Жидкости желательно выпивать 2–3 л (минеральную воду, свежие соки, овощные и травяные отвары).

Дыхательная гимнастика. Ежедневно в течение 10 минут попеременно дышите одной ноздрей.

Ароматерапия. Растениями, стимулирующими мозговую деятельность, являются лавровый лист, петрушка, гвоздика, укроп, кориандр.

Ароматы, успокаивающие нервную систему, способны нормализовать работу мозга. К ним относятся валериана, ландыш, хмель, лимон, апельсин.

Проводите как можно больше времени на улице. Весной, летом воздух наполнен ароматами липы, черемухи, душицы, шиповника. Зимой полезно вдыхать запах засушенных трав.

Физические упражнения улучшают работу сосудов и капилляров, ускоряют кровоток, насыщают кровь кислородом. Пешие и лыжные прогулки, пла-

вание необходимы для поддержания эластичности сосудов головного мозга.

Помните, даже самая простая гимнастика приносит большую пользу здоровью.

◆ Бег на месте в течение 5 минут, затем переход на быстрый шаг.

◆ Махи ногами в течение 10 минут. Из исходного положения (ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой) выполняйте махи сначала правой ногой к левой руке, затем наоборот.

◆ Наклоны вперед с выпрямленными руками в течение 2 минут.

При выполнении несинхронных движений увеличивается скорость мышления и объем памяти.

Из исходного положения (ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки подняты вверх) выполняйте вращение правой рукой вперед, левой — назад. Через 5 минут поменяйте движения рук.

При ежедневном выполнении упражнений вы сможете укрепить сосуды и оздоровить организм в целом.

*Т. КАРАБАЕВА,
г. Кудымкар
Пермского края.*

Здоровье на блюдечке

Регулярное употребление сока **черники** оказывает благотворное воздействие на весь организм и в частности способствует улучшению памяти.

Для хорошего усвоения информации нужен **мед**. Ежедневная доза для взрослых — 3–4 ст. ложки (60–100 г), детям это количество уменьшают вдвое. Лучше съедать мед в несколько приемов и не превышать указанной нормы.

При лечении медом нужно помнить о двух основных противопоказаниях — сверхчувствительности к продукту и сахарном диабете. Помимо профилактики развития атеросклероза и эффек-

тивной очистки сосудов **красная рябина** укрепляет память. Наибольшую пользу эта ягода оказывает поздней осенью, зимой и ранней весной — в то время, когда нашему организму особенно необходимы микроэлементы и витамины.

Из рябиновой коры делают отвар: 2 ст. ложки измельченной коры заливают 500 мл воды, кипятят 10 минут, настаивают 6 часов, затем процеживают.

Принимают полученное средство по 1 ст. ложке 3 раза в день, на протяжении 3–4 недель. Курс проводят 3 раза в год.

*А. ШИЛОВА,
Ставропольский край.*

Затормозим старение

Всем известно, что общее состояние организма отражается на памяти. Чтобы предотвратить старение мозга и улучшить память, надо правильно питаться.

Для нормального функционирования мозгу необходимы жирные кислоты, они содержатся в морепродуктах (моллюсках, лососе, форели и др.).

Антиоксиданты известны тем, что уничтожают свободные радикалы — нестабильные молекулы кислорода, вызывающие ухудшение памяти.

Антиоксидантами богаты фрукты, овощи, ягоды, особенно их много в черной смородине, малине, клубнике, голубике и гранате. Они содержат в 1000

раз больше витаминов А, С, Е, чем в других растениях.

Среди овощей рекордсменом по насыщенности антиоксидантами является помидор. Он буквально переполнен ликопином, который весьма активно противостоит свободным радикалам.

Также полезны орехи, абрикосы, растительные масла.

Процесс запоминания улучшает содержащийся в яйцах, молоке и говяжьей печени холин. Эти продукты особенно полезны будущим матерям, так как

стимулируют развитие мозга у младенца в материнской утробе.

Углеводы, которыми насыщены свежие фрукты и крупы, повышают уровень сахара в крови, что позволяет регулировать работу нейромедиаторов, влияющих на память.

Алкоголь (красное вино, коньяк и др.) при умеренном потреблении снижает вероятность нарушений мозговых функций и болезни Альцгеймера.

Н. КУЗНЕЦОВА,

г. Кулебаки Нижегородской области.

Зарядка для ума

Для профилактики и лечения болезни Альцгеймера регулярно упражняйте мозг, ведь занятия умственной деятельностью способствуют образованию новых связей между мозговыми клетками. Выбирайте все, что вам по душе: читайте, заучивайте стихи, учитесь играть на музыкальном инструменте, осваивайте компьютер, решайте головоломки, кроссворды — все, что угодно, лишь бы активно работало серое вещество.

Ежедневно выходите хотя бы на получасовую прогулку. Легкая нагрузка на свежем воздухе

и на работу мозга благотворно действует, и помогает бороться с депрессией, которая ведет к потере памяти.

Есть мнение, что дыхательная гимнастика и упражнения на растяжку, такие как в йоге, улучшают внимание.

Прodelайте следующее: сидя на стуле или на полу, выпрямите спину и медленно вдохните, слегка изгибаясь при этом назад. Затем, постепенно сгибая спину, медленно выдохните. Выполняйте это упражнение, немного напрягаясь.

З. БЕЛЯЕВА,

г. Кузнецк Пензенской области.



Полезный совет

Чтобы отодвинуть болезнь Альцгеймера включайте в свой рацион как можно больше клюквы и аира.

Клюква благотворно влияет на мозг и память. Корень аира прекрасно очищает сосуды. Измельчите его в кофемолке, заварите половину чайной ложки порошка в стакане кипятка и дайте настояться. Выпейте в течение суток небольшими глотками.

Не надо печалиться...

Несмотря на то что с возрастом происходят изменения в организме, человек все же способен поддерживать свою умственную активность, сознательно заботясь о работе своего мозга, мышления, памяти.

◆ Избегайте спешки и выделяйте больше времени для выполнения той или иной работы. Сторонитесь ситуаций, в которых вам придется спешить. Помните, что быстрота для умственной деятельности несущественна. Давайте себе паузу для размышления (время на обдумывание и осознание своих действий). Это поможет сосредоточить внимание на нужном предмете.

◆ Подбадривайте свой мозг. Когда вы чувствуете, что внимание ослабевает, сделайте перерыв в умственном занятии: поднимитесь, разомните ноги, по-

дышите свежим воздухом, займитесь физическими упражнениями. Если у вас устала спина, пересядьте на другой стул; работайте при хорошем освещении.

◆ Не переживайте так сильно по поводу своей забывчивости. Улучшить внимание вам помогут следующие приемы. Если вы заняты важным делом, обеспечьте себе тишину. Когда вы что-то слушаете, попробуйте смотреть на какую-то нейтральную точку на земле или на полу.

◆ Концентрируйте внимание только на одном деле.

◆ Старайтесь избавиться от гнетущих и навязчивых мыслей. Тревога, беспокойство мешают работе головного мозга. Для того чтобы не переживать старые события и не предаваться мрачным размышлениям, важно сохранять свою жизненную

активность, находить для себя интересные занятия. Продолжайте занимать свой ум и развивать свои таланты. Чтобы улучшить настроение, можно выехать на природу или послушать музыку.

Всякий переход к активным действиям отвлекает от грустных мыслей. В то же время лю-

бая бездеятельность угнетает дух и ускоряет деградацию памяти.

◆ Обучитесь приемам эмоционального и мышечного расслабления. Напряжение, озабоченность мешают работе памяти и внимания.

По материалам методических рекомендаций, составленных кандидатом медицинских наук С.А. ШАПОВАЛОВОЙ и соавторами.

Болезнь Паркинсона

Когда разрушаются клетки мозга...

Болезнь Паркинсона — это хроническое прогрессирующее дегенеративное заболевание центральной нервной системы, причина которого неизвестна.

Принято отличать болезнь Паркинсона от **паркинсонизма** — определенной совокупности нарушений, которые возникают под воздействием каких-либо неблагоприятных факторов. Иными словами, болезнь Паркинсона и паркинсонизм отличаются по механизму возник-

новения, хотя их проявления схожи, так как в обоих случаях поражаются клетки головного мозга, отвечающие за выработку дофамина (вещества, участвующего в проведении нервных импульсов). Дефицит дофамина в организме приводит к нарушениям движения, речи, мимики и т. д.

Средний возраст начала болезни Паркинсона — 55 лет, продолжительность жизни при этом составляет не менее 10 лет.

По наследству передается не сам недуг, но предрасположенность к заболеванию.

Отчего бывает?

Дофаминовая недостаточность может возникнуть **при вирусной инфекции, воздействии токсических веществ, травмах, опухолях**, при ряде **неврологических заболеваний** (например, энцефалопатии).

Прием некоторых медикаментов неблагоприятно отражается на клетках, вырабатывающих дофамин. К этой группе относятся нейролептики — лекарства, применяемые при психиатрических заболеваниях. Нужно быть осторожным и с циннаризином, прием которого после 60 лет может дать явления паркинсонизма.

Как проявляется?

Часто болезнь Паркинсона поражает **одну половину тела** и лишь спустя несколько лет распространяется на другую сторону. Обычно недуг развивается незаметно, не вызывая серьезных нарушений жизнедеятельности, но, к сожалению, состояние больного со временем ухудшается. На ранней стадии отмечается лишь некоторая **туго-**

подвижность в руках и ногах, уменьшение гибкости суставов, боль или затруднения при ходьбе и активных движениях. Прогрессируя, болезнь вызывает **дрожание** сначала одной руки, позже — обеих, затем начинают тремиться ноги и голова.

Пациенты ощущают сопротивление в мышцах, общая скованность вынуждает ходить мелкими шажками и с «прилипшими» к телу руками. Больных отличает специфическая поза «просителя», тихий невыразительный голос, скудность мимики и маскообразное лицо с редким миганием.

Ухудшается почерк, человек не может застегнуть пуговицы или выполнить другие действия пальцами, становится сложно самостоятельно встать с низкого кресла или дивана.

У многих развивается **депрессия, изменяется психика** (мышление замедляется, появляются умственное истощение, дневная сонливость, сужается круг интересов).

Пациенты страдают от запоров и нарушений функции мочевого пузыря, у них снижается артериальное давление, кожа приобретает сальность. Больные часто теряют в весе.

Лечение дает ряд осложнений, например, феномен «включения-выключения»: резкие переходы от состояния активности к полной обездвиженности и беспомощности. Это часто сопровождается чувством паники, подавленности и сердцебиением. Такие перепады случаются несколько раз в сутки и обычно переносятся крайне болезненно. Могут возникать галлюцинации, внезапные «застывания» при ходьбе. Для преодоления такого состояния необходимо бывает переступить через реальный или воображаемый предмет или задать четкий отрывистый счет («раз-два-три-шаг!»).

Как ставится диагноз?

Основой для диагностики являются клинические проявления болезни, которые отмечаются при врачебном осмотре.

Больных направляют на **магнитно-резонансную томографию**. С ее помощью можно выявить зоны поражения клеток головного мозга, отвечающих за движение. При диагностике важно отличить болезнь Паркинсона от вторичных форм паркинсонизма, на причины которых можно воздействовать.

Как лечится?

Болезнь Паркинсона вылечить невозможно, но благодаря комплексному использованию ряда препаратов, можно значительно замедлить ее развитие, а также убрать неприятные симптомы.

Назначаемые медикаменты призваны повысить содержание дофамина. Ведущую роль в этом лечении отводят препарату **L-допа** (леводопа), он очень эффективен, но долго лечиться им нельзя. L-допа со временем накапливается в организме и дает вредные побочные действия, которые прекрывают положительный эффект. Поэтому чем дольше пациент сможет обходиться без него, тем лучше. С помощью препарата **пронорана** можно отсрочить назначение L-допы почти на 3 года, что позволит продлить лечение и активную жизнь больного. Не следует устраивать длительные перерывы между приемами медикаментов, так как это может повлечь необратимые нарушения в движении.

Лекарственные травы не способны восполнить дефицит дофамина и убрать проявления болезни, но на первых стади-

ях заболевания могут оказать положительное действие. Поскольку при волнении симптомы болезни усиливаются, седативное (успокаивающее) влияние некоторых растений будет благотворно.

В лечении важна не только лекарственная, но психо-, труд- и физиотерапия. Улучшают состояние больного **физические упражнения, диета**, которые назначает лечащий врач. В последнее время широко используются возможности **музыкотерапии**.

Как облегчить жизнь больного?

Речь страдающего паркинсонизмом замедленная, невнятная, поэтому ее нужно тренировать — заниматься с логопедом и разговаривать с близ-

кими. Чтобы сохранять самостоятельность больного, нужно снабдить всю квартиру, включая ванную и туалет, перилами и скобами, за которые он сможет держаться.

Линолеум или ковровое покрытие с четко выраженным геометрическим рисунком (полосы, квадраты) сделают походку больного более уверенной: необходимость переступать через нарисованные препятствия придаст ей ритмичность. Пол нужно выровнять, порожки установить плоские.

Вещи должны быть без застежек или на «молнии», обувь — на липучках, кнопках, с устойчивой подошвой и с задниками.

Сохранить жизненный тонус помогут посильные дела по дому и участие в жизни семьи.



ФИТОаптека

При болезни Паркинсона смешивают в равных частях первоцвет, шалфей, буквицу, душицу, льнянку, корень лопуха.

2 ст. ложки сбора трав кладут в термос, заливают с вечера 2 стаканами кипятка, утром процеживают. Принимают по полстакана средства 4 раза в день за 30 минут до еды.

**ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ****ОСТЕОХОНДРОЗ, АРТРИТ, РАДИКУЛИТ**

Боли в мышцах, суставах вызывают ограничение двигательной активности человека, сокращая продолжительность жизни на 10-15 лет. Как бороться с этой проблемой, особенно когда привычные лекарства уже перестали помогать?

Эффективность крема «ЦИТРАЛГИН» связана с улучшением питания тканей суставов и позвоночника. Исследования показали, что **обезболивающее и противовоспалительное действие «ЦИТРАЛГИНА» максимально при хронических, трудно поддающихся лечению изменениях суставов и позвоночника.** «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» - улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его обезболивающий и противовоспалительный эффект.

КАШЕЛЬ, АСТМА, БРОНХИТ

Надсадный кашель, затрудненное дыхание - мучительные проявления простуды, воспалительных изменений бронхов и легких. Часто избавиться от него не удается, даже применяя широко рекламируемые препараты. Изучив патогенез кашля, опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Массаж с применением «МУКОФИТИНА» способен **остановить кашель, облегчить дыхание.**

Тщательно подобранный состав из камфары, масла пихты, эвкалипта, алоэ, витамина PP и др. обеспечивает согревающее, бронхорасширяющее действие, улучшает отхождение мокроты, предупреждает приступы кашля при болезнях бронхов и легких.



80 руб.

ДЕРМАТИТ, ЭКЗЕМА, ПСОРИАЗ, ЮНОШЕСКИЕ УГРИ

50 руб.

юношеские угри.

Зуд, высыпания, расчесы - проявления аллергических и воспалительных повреждений кожи. Они ухудшают самочувствие, оставляют рубцы на коже, нарушают психическое состояние как взрослых, так и детей. Продолжающееся воздействие аллергена способно вызвать астму, другие повреждения внутренних органов. Для эффективной борьбы с этими проявлениями НПП «Инфарма» создан комплекс наружных средств («ДЕТСКИЙ КРЕМ» и «ДЕТСКИЙ БАЛЬЗАМ» с чередой и чистотелом), быстро снимающих зуд, высыпания, заживляющих поврежденную кожу у детей и взрослых.

Инструкция, прилагаемая к «Детскому крему», поможет выявить причину аллергии, а сочетание «ДЕТСКОГО КРЕМА» с «ВИРОСЕПТОМ» активно подавляет

Производство «Инфарма», состав запатентован.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, РЕЦИДИВИРУЮЩИЙ ГЕРПЕС

Осень. Холодная сырая погода, контакт с людьми в общественных местах способствуют распространению эпидемий вирусных инфекций.

Неужели каждый год ждать, когда инфекция доберется до вас или ваших детей? Эффективным методом профилактики ОРВИ является применение крема «ВИРОСЕПТ», предотвращающего внедрения вируса в организм человека.

«ВИРОСЕПТ» позволяет в 3,3 раза снизить частоту заболеваний ОРВИ, предотвратить возможные осложнения (бронхит, пневмония, обострения заболеваний сердечно-сосудистой системы и др.). «ВИРОСЕПТ» в течение 3 суток устранил проявления герпеса, в 4,3 раза сократил частоту обострений, снимет проявления гриппа, ринита.



50 руб.

ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ НОГТЕЙ

80 руб.

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет. Как правило, это грибковая инфекция. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от грибкового заражения, рецидивы заболевания, побочные эффекты вынуждали больных отказываться от лечения. Обработанная с 1997 г. методика применения крема «ФУНДИЗОЛ» уберет поврежденные участки ногтевых пластинок, позволит вырастить здоровый ноготь и предотвратит повторные заражения.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ

СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: (495) 729-49-55. ЗАКАЗ ПОЧТОВОЙ
ДОСТАВКИ: (495) 926-55-46. WWW.INPHARMA2000.RU



Полезный совет

Рецепт, который я хочу предложить, хорошо помогает при дрожании рук и ног.

Для приготовления сбора возьмите ятрышник — 2 ст. ложки, первоцвет (примулу) — 2 ст. ложки, можжевельниковые ягоды — 1 ст. ложку, зверобой — 5 ст. ложек, манжетку — 2 ст. ложки, листья лавра благородного — 15 штук.

Все измельчите и залейте хорошим вином. Бутылку выставите на солнце и выдержите 15 дней.

Принимайте при болезни Паркинсона сначала по 10 капель 5 раз в день до еды. Через неделю норму увеличьте до 1 дес. ложки. Третью неделю пейте по 1 ст. ложки так же 5 раз в день до еды.

После трех недель приема сделайте перерыв на неделю и переходите на лечение по прежней схеме.

Принимайте лекарство до тех пор, пока не закончатся 500 мл настоя.

*З. Н.,
Витебск, Беларусь.*

Как унять дрожь в теле?

При болезни Паркинсона тремор (дрожание) возникает постепенно и медленно распространяется на различные участки тела, чаще всего на кисти рук. Большой палец нередко производит движения, похожие на скатывание пиллюль. Присоединяется также дрожание челюсти, изредка — туловища. При эмоциональном напряжении тремор усиливается, во сне он уменьшается.

Больным с дрожательным параличом полезно ежемесячно проводить очищение организма от шлаков, предпочтение отдается молочно-растительной диете с ограничением мяса, яичных желтков, сала. Рекомендуются заниматься лечебной физкультурой, проводить массаж, лечебные ванны, витаминизацию организма (особенно витамином Е).

В народной медицине используются следующие расти-

тельные лекарственные средства:

— пророщенные зерновые ростки;

— лимоны и чеснок в большом количестве;

— прополис, который нужно принимать ежедневно по 1–3 г, тщательно разжевывая и глотая слюну. Курс лечения — месяц.

Первые 15 дней прополис принимают по 2–3 г, во вторые 15 дней дозу уменьшают вдвое. Прополис жуют 1 раз в день после еды.

Заманиху (аптечный препарат) принимают по 20 капель

3 раза в день, разбавляя водой.

При расстроенных нервах, мнительности, бессоннице и других проявлениях данной болезни готовят **сбор из пустырника** — 30 г, **вереска** — 40 г, **сушеницы** — 30 г, **корня валерианы** — 10 г.

4 ст. ложки смеси заваривают в термосе в 1 л кипятка и оставляют на ночь. Эту дозу выпивают за день, делая каждый час по 3–4 глотка.

Левзею софлоровидную (аптечный препарат) принимают по 20–25 капель 3 раза в день.

Т. КУРБАНОВА,
Дагестан.



ФИТОаптечка

Из надземной части маклеи мелкоплодной готовят настой, который применяется при ослаблении тонуса мышц (миопатиях), при атрофии мышц.

1 ч. ложку маклеи заливают стаканом кипятка, настаивают час, затем процеживают. Принимают по трети стакана 3 раза в день после еды.

Читайте вслух

Двигательные нарушения распространяются и на мускулы, отвечающие за артикуляцию. Речь страдающего паркинсонизмом замедленная, невнятная. Поэтому наряду с физическими

упражнениями, которые подбирает врач, больной должен тренировать речь. Речевые упражнения поможет подобрать логопед, но куда важнее как можно больше говорить с больным.

При болезни Паркинсона нужно читать вслух, декламировать стихи. При этом темп речи должен соответствовать внутреннему ритму. Если больному предстоит общаться с собеседником, который не в курсе его проблем, близким стоит предупредить последнего. Совершенно естественно подсказать и больному перед беседой

с посторонним лицом, чтобы он подготовился к разговору: составил и проговорил вслух ключевые фразы, которые намерен высказать собеседнику.

Нарушение почерка — один из самых неприятных симптомов болезни: буквы превращаются в дрожащие каракули. Эту проблему великолепно решает печатная машинка или компьютер.

Гимнастика улучшит координацию

К сожалению, нарушение сна, частый спутник болезни Паркинсона. Чтобы нормально высыпаться, нужно соблюдать несколько простых правил:

- ◆ перейдите в режим «жаворонка»;
- ◆ ложитесь спать пораньше и соответственно рано вставайте;
- ◆ перед сном старайтесь не волноваться;
- ◆ не смотрите телевизор, не слушайте громкую музыку;
- ◆ ешьте не позднее чем за полтора-два часа до сна (на полный желудок труднее заснуть);
- ◆ перед тем как ложиться спать, следует немного померзнуть,

стоя у открытого окна или выйдя на балкон.

Три простых упражнения помогут сохранить координацию движений и унять тремор практически на всех стадиях болезни Паркинсона. Эта гимнастика противопоказана только при запущенной форма паркинсонизма с нарушением ориентации в пространстве (в этой ситуации она не поможет, а, наоборот, навредит).

Исходное положение для всех упражнений: встаньте прямо, ноги поставьте вместе, руки согните в локтях и положите на пояс ладонями вверх, кулаки сожмите.

Согните в колене правую ногу. Стойте 3–5 секунд на одной ноге, затем, не опуская правую ногу на пол, шагните ею вперед, одновременно вытягивая правую руку, словно нанося удар, разворачивая ее ладонью вниз. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение левыми ногой и рукой.

Начало второго и третьего упражнения такое же, как и первого. Только шаги надо делать не вперед, а в сторону и удары наносить в бок.

Вытяните ногу вперед, словно толкая что-то стопой. В идеале нога должна быть вытянута параллельно полу. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение другой ногой.

Гимнастику надо делать утром и вечером с утра в более быстром темпе, на ночь, наоборот, медленно и плавно. Все упражнения выполняют по 10–12 раз.

Облегчает течение болезни **дыхательная гимнастика**, которую надо делать не менее трех

раз в день. Она улучшает кровоснабжение мозга, что, в свою очередь, ослабляет тремор головы.

◆ **Исходное положение — сидя на стуле.** Положите руки на живот, сделайте медленный глубокий вдох через нос. Почувствуйте, как расширяется грудная клетка и как бы надувается живот. Затем медленно, считая при этом до пяти, выдыхайте воздух через рот, как при задувании свечи. Повторите 10 раз.

* Подойдите к стене, встаньте так, чтобы всей спиной и поясницей почувствовать вертикальную поверхность: шкаф, дверь и т. д. Поднимите руки вверх и, касаясь ими стены, сделайте глубокий вдох, при выдохе опустите руки вниз и скрестите их перед грудью и животом так, чтобы кисть правой руки лежала на локте левой руки и наоборот. Повторите 10 раз.

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

Напиток из овсяных зерен

Я предлагаю подключить к лечению болезни Паркинсона следующий рецепт.

Возьмите стакан **овсяных зерен**, залейте 1 л кипятка, доведите до кипения и томите 30–

40 минут. Затем долейте воду до первоначального объема и настаивайте 3 часа. После процеживания добавьте по вкусу мед и сок лимона.

Принимайте овсяный напиток по стакану за 30 минут до еды в течение месяца.

Р. БУДИНА,
Владимир.

Рассеянный склероз

Война с собственными клетками

Очень часто рассеянный склероз путают со старческим склерозом, но это два совершенно разных заболевания. Кстати, страдают недугом в основном молодые люди. Чем опасен рассеянный склероз и можно ли затормозить болезнь?

Об этом рассказывает доктор медицинских наук Анна Наумовна БЕЛОВА.

— Рассеянный склероз — это аутоиммунное заболевание нервной системы, при котором клетки крови (в норме они выполняют защитную функцию и способствуют изгнанию из организма чужеродных вирусов и бактерий) начинают воспринимать миелин (белок, формирующий оболочку нервных ство-

лов) как врага и стремятся его уничтожить.

В тех областях, где повреждается миелиновая оболочка нервов (т. е. возникают так называемые очаги демиелинизации), нарушается проведение нервных импульсов, соответственно появляются различные неврологические симптомы. Посколь-

ку очаги демиелинизации могут возникать в самых разных участках головного и спинного мозга (отсюда и пошло название «рассеянный склероз»), то и симптомы самые разнообразные.

— **Считается, что при рассеянном склерозе имеет значение даже географическая зона проживания. Это так?**

— Действительно, самая низкая заболеваемость в районе экватора. А чем севернее или южнее от экватора, тем больше встречается больных рассеянным склерозом. Высока распространенность заболевания в Северной Европе. Однако есть нации, которые независимо от места проживания мало болеют рассеянным склерозом. Например, цыгане, якуты, испанцы.

— **С чем это связано? Какова причина заболевания?**

— Причина пока не выяснена. Известно одно: на заболеваемость влияет несколько факторов. К ним относятся частые вирусные и бактериальные инфекции, а также стрессы, переутомления, перегревы. Вероятно, существуют сочетания генов, являющихся причиной нарушения в иммунной системе, которые дают предрасположенность к рассеянному склерозу.

Допустим, в организме человека имеется какой-то патологический ген (или набор генов). Но если избегать стрессов, правильно питаться, остерегаться вирусных инфекций, то, возможно, это заболевание никогда и не возникнет. И, наоборот, если одновременно сойдутся генетическая предрасположенность, стресс, перегрев, вирусная инфекция, то это даст толчок к развитию рассеянного склероза.

— **По каким признакам определяется начало заболевания?**

— Болезнь может начаться с самых разных симптомов, поскольку бляшки демиелинизации возникают в самых разных отделах нервной системы. Довольно часто резко снижается острота зрения на один глаз в сочетании с болезненностью в глазном яблоке или остро нарушается координация движений. Могут быть и другие неврологические симптомы: сильное головокружение, двоение в глазах, внезапное снижение мышечной силы в ноге или руке.

— **Но так могут проявляться многие заболевания...**

— Вот именно, поэтому и нужно сразу обращаться к врачу.

Но проблема не в том, что больные не идут за помощью, а в том, что сами врачи не всегда хорошо знают эту болезнь.

Однажды ко мне пришла девушка, которая рассказала, что когда у нее появилось головокружение и двоение в глазах, терапевт выписала успокаивающие препараты и направила к окулисту. И только через год ей порекомендовали обратиться к неврологу, который назначил магнитно-резонансную терапию (МРТ) головного мозга, а затем поставил диагноз.

Во многих городах России сейчас открываются специализированные кабинеты. Работающие там врачи проходят дополнительное обучение по вопросам диагностики и лечения рассеянного склероза.

— Как проводится диагностика этого заболевания?

— Диагноз ставится на основании осмотра больного и изучения истории его болезни (анамнеза). Но чтобы выявить рассеянный склероз, порой требуется время. Еще знаменитый французский невропатолог Шарко установил критерии диагноза: «рассеянность в месте и времени». Это означает, что для постановки диагноза требуется

подтверждение не одного, а нескольких очагов поражения центральной нервной системы, а также доказательства, что имеются повторные обострения заболевания либо его неуклонное прогрессирование. В результате раньше правильный диагноз ставился лишь спустя несколько лет после начала болезни. Сейчас появилась магнитно-резонансная терапия (МРТ), которая позволяет увидеть новые очаги повреждения миелина в головном или спинном мозге раньше, чем развились клинические признаки, и подтвердить таким образом диагноз. Поэтому в последние годы количество случаев ранней диагностики заболевания возросло. Кроме того, выявляют те случаи рассеянного склероза, которые ранее шли под маской инсульта и других болезней.

Однако нельзя ставить диагноз «рассеянный склероз» лишь на основании очагов демиелинизации, так как они могут быть и при других заболеваниях — таких как мигрень, васкулиты и пр.

— Правда ли, что при рассеянном склерозе нельзя даже рожать?

— Это миф, с которым нам приходится регулярно сталки-

ваться. Беременность обладает защитным действием, снижает количество обострений. Но вот аборт делать нежелательно, поскольку после прерванной беременности идет обострение болезни.

— **Насколько опасно заболевание?**

— Если раньше диагноз «рассеянный склероз» звучал как приговор, потому что не было методов лечения, то сейчас ситуация кардинально изменилась. Более 10 лет назад появились препараты, которые хотя и не вылечивают рассеянный склероз, но помогают существенно улучшить характер течения болезни, увеличить интервал между обострениями, отодвинуть на многие годы сроки наступления инвалидности пациента.

Эта группа препаратов называется ПИТРС (препараты, изменяющие течение рассеянного склероза), они очень дорогие. Но с 2006 года в нашей стране работает специальная федеральная программа и больные обеспечиваются лекарствами бесплатно. Кроме того, проводятся клинические исследования новых медикаментов.

Сейчас люди долгие годы нормально живут с этим заболева-

нием: женятся, рожают детей, становятся бабушками и дедушками.

— **Насколько велик риск рождения больного ребенка и можно ли узнать об этом во время беременности?**

— Перинатальной диагностики пока нет. Нет также тестов, которые позволили бы определить, заболит ребенок рассеянным склерозом или нет. Нет и гена, «ответственного» за развитие рассеянного склероза. Но есть гены, предрасполагающие к патологии иммунной системы. Они могут проявиться при неблагоприятных условиях.

Что касается риска рождения больного ребенка, то у больных родителей он несколько выше. Но надо понимать, что наследуется не рассеянный склероз, а предрасположенность к болезни.

— **Считается, что больные рассеянным склерозом обязательно становятся инвалидами. Так ли это?**

— Если раньше говорили, что срок от нормальной жизни до инвалидной коляски составляет 15 лет, то сейчас этот прогноз устарел. Рассеянный склероз — тяжелая болезнь, но найдены средства, затормаживающие ее развитие. И если больные получают

лекарства из группы ПИТРС, то живут так же долго, как и другие люди. Сейчас препараты позволяют не просто отсрочить пери-

од инвалидности, но в некоторых случаях даже обойтись без этого мрачного прогноза.

Светлана МУРАТОВА.

За дело берутся грецкий орех и каштан

В лечении рассеянного склероза помогают листья грецких орехов. 25 сентября собирают 100 листочков, затем полученное сырье делят на 4 части.

25 листьев (остальные можно засушить) кладут в эмалированную кастрюлю, заливают 2 л воды и ставят на плиту. После закипания, огонь убавляют и томят 1,5 часа. Отвар процеживают, листья выбрасывают, а в жидкость добавляют 1 кг сахара или цветочного меда. Снова ставят на маленький огонь и томят уже 3 часа.

Принимают по 1 ст. ложке утром натощак. Хранят лекарство в холодильнике, а как закончиться — делают новую порцию. Пить можно долго — в течение года без перерывов, но при улучшении состояния на месяц об отваре можно забыть.

Параллельно с этим средством используют настойку из плодов конского каштана: 5 пло-

дов заливают 0,5 л водки и настаивают 7 суток, периодически взбалтывая.

Принимают по 35–40 капель 1 раз в день — за 30 минут до обеда.

Для очистки сосудов головного мозга и улучшения состояния делают также настойку перегородок грецких орехов.

1 стакан перегородок заливают 0,5 л водки, настаивают 2 недели. Принимают по 1 ч. ложке 1 раз в день — вечером, перед ужином. Курс — 10 дней, затем недельный перерыв, после которого лечение возобновляют. И так до тех пор, пока не закончится настойка.

Итак, утром вы принимаете отвар из листьев грецкого ореха, в обед — настойку из конского каштана, вечером — настойку на перегородках грецких орехов.

*Н. ЧУРЕКОВ,
г. Тихорецк Краснодарского края.*

Укрепляем иммунитет

При рассеянном склерозе важно придерживаться здорового образа жизни. Общение с друзьями, активная жизнь, стремление быть полезным для окружающих много значат для восстановления душевных сил.

Массажем и гимнастикой следует заниматься осторожно (без переутомления) в течение нескольких лет. Эти процедуры восстановят подвижность парализованных мышц.

Необходимо позаботиться о своей иммунной системе: шерсть животных, перья птиц, шерстяные ковры могут содержать аллергены, провоцирующие обострения рассеивающего склероза. Не следует выращивать дома растения. Квартира должна содержаться в идеальной чистоте: помимо пылесоса обязательна влажная уборка помещения.

Всегда держите при себе какое-нибудь **противоаллергическое средство**.

В рационе больного должны доминировать **овощи, фрукты и корнеплоды**. Полезны сырые и сушеные фрукты, сырые корнеплоды, молоко, масло, хлеб из цельнозерновой муки, сырые

яйца и пчелиный мед, орехи. В рацион обязательно включают яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, крыжовник, смородину, малину, землянику, клубнику, апельсины, бананы, кокосы, зеленый горошек, семечки подсолнуха и овощи: прежде всего морковь, кольраби, редис и черную редьку.

Полезны **травяные чаи**, которые содержат много хлорофилла. За день следует выпивать много воды, чтобы предотвратить токсические накопления в мышцах.

У больных рассеянным склерозом наблюдается недостаток в организме **селена**, поэтому им рекомендуется пить минеральную воду, где содержится этот микроэлемент. Селеном богаты также кукуруза, отруби и пивные дрожжи.

Не следует употреблять алкоголь, шоколад, ячмень, молочные продукты, жареную птицу, продукты, хранящиеся в течение длительного времени (сезонные заготовки), рафинированную пищу, рожь, специи, сахар, соль, табак, консервированные или замороженные продукты.

Эффективно в лечении рассеянного склероза и мумие. Оно укрепляет сопротивляемость ор-

ганизма, пополняет нехватку минеральных веществ, солей, обогащает организм микроэлементами.

КАК СПАСТИ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА?

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

Тимохина Н.И. г. Н.Новгород.

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

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

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

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

Реклама

С гимнастикой по жизни

При рассеянном склерозе регулярно выполняйте несложные упражнения, которые помогут поддерживать мышцы в тонусе.

Для ног. Переносите вес с одной ноги на другую. И помните, несмотря на трудности в передвижении, все равно нужно ходить.

Для туловища. Сядьте на жесткую поверхность, спину держите прямо, чуть прогнувшись в пояснице. Руки расположите вдоль туловища (если трудно — держитесь за края поверхности). Переносите вес тела с одной стороны на другую.

Для мышц тазового дна. Сядьте на стул, сожмите мышцы промежности, не напрягая при этом мышцы живота, ягодиц и ног. Повторите 2—3 раза. Выполняйте упражнение каждый час, постепенно увеличивая время напряжения мышц до 10 секунд, частоту повторений — до 10 раз. Со временем делайте упражнения не только сидя, но и лежа.

Для укрепления рук годятся любые упражнения. Лучше всего растягивайте эспандер. Особенно полезна гимнастика для пальцев: сделайте из обыкновенной аптекарской резинки

кольцо, наденьте его на пальцы и растягивайте в разном направлении.

Массаж нужно делать обязательно. Следует только соблюдать одно правило: при напряженности мышц движения должны быть мягкими, легкими, а при мышечной слабости, наоборот, сильными, интенсивными.

Попробуйте освоить дыхательно-звуковую гимнастику.

Сделайте глубокий вдох через нос, затем на выдохе произнесите звуки: «и», «э», «о», «у», «а», «ш». Вдох должен длиться около 7 секунд, столько же времени занимает и выдох. Это упражнение нужно делать от 5 до 10 минут, и чем чаще, тем лучше (20—30 раз в день).

Звук «и» действует на мозг, зрение и слух, звук «э» — на горло, «о» — на сердце, «у» — на живот, а звук «а» — на конечности (руки, ноги), особенно при параличе, звук «ш» — на весь организм в целом. Это очень результативный метод, не требующий больших усилий и доступный каждому.

Фитосредства неплохо предотвращают обострение рассеянного склероза. Принимать их надо длительными курсами по 3—6 месяцев.

◆ Смешайте 1 ч. ложку мяты, по 2 ч. ложки тысячелистника, плодов аниса и боярышника.

Смесь залейте 0,5 л кипятка, кипятите на водяной бане 10—15 минут, настаивайте полчаса, процедите и отожмите. Пейте по полстакана средства 3 раза в день после еды.

◆ Возьмите в равных количествах корень валерианы, кору калины, траву пустырника.

2 ч. ложки смеси залейте стаканом кипятка, кипятите на водяной бане 20 минут, настаивайте полчаса, процедите и отожмите. Пейте по четверти стакана 3 раза в день до еды.

Утром на дно широкого таза налейте холодной воды и топчитесь в ней 5—7 минут, затем оботрите все тело смоченным в холодной воде полотенцем. Эта процедура улучшает обмен веществ, повышает насыщенность крови кислородом.

Чтобы быстро уснуть и не мучиться от прерывистого сна, перед сном смочите верхнюю губу и крылья носа отваром пустырника или валерианы, выпейте полстакана теплого молока с чайной ложкой меда, настройтесь на положительные эмоции.

Научитесь быть терпимыми, найдите в себе силы не конфлик-

товать с окружающими. Многие больные рассеянным склерозом удаляются от общения, и это еще больше подрывает их здоровье. Во время ремиссии постарайтесь проходить полное медицинское обследование (не реже одного раза в год). Ставьте перед собой

определенную цель, планируйте свою жизнь на неделю, месяц, год. И не отчаивайтесь, будьте терпеливы и настойчивы, это поможет вам в борьбе с болезнью.

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

Массаж с льняным маслом

Облегчает состояние больных рассеянным склерозом льняное масло. Оно содержит в большом количестве полиненасыщенную жирную кислоту омега-3, которая способствует укреплению миелиновой оболочки нервов. В норме большая часть нервов покрыта изолирующей оболочкой из жирового вещества — миелина, которая обеспечивает эффективную пере-

дачу нервных импульсов, у больных миелиновая оболочка почти разрушена.

Каждый день (утром и перед сном) принимайте по 1 ст. ложке льняного масла.

Один раз в три дня делайте массаж рук и ног льняным маслом, общий массаж всего тела и головы проводите раз в месяц.

*В. МЕРЗЛИКИН,
Орел.*



ФИТОаптека

При рассеянном склерозе соедините по 2 ч. ложки травы пустырника, сушеницы, омелы и плодов боярышника. Залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте 8 часов. Принимайте по полстакана средства 3 раза в день после еды.

Как хворь обуздать?

При рассеянном склерозе помогает настой из Melissa, крапивы, боярышника и пустырника.

Берут по 1 ст. ложке всех трав, заливают 500 мл кипяченой воды, настаивают 4 часа в термосе. Принимают по 30 мл средства 3 раза в день за четверть часа до приема пищи.

Или: заваривают стаканом кипятка 2–3 ч. ложки семян мордовника шароголового и настаивают ночь в термосе. Пьют 3–4 раза в день, периодически отслеживая давление. Курс — 2 месяца с перерывом на 10 дней.

*Н. ГОЛУБЕВА,
Нижний Новгород.*



Полезный совет

При рассеянном склерозе полезны лук и чеснок. Съедайте в день не менее 3–4 зубчиков чеснока или одну среднюю луковицу.

Перед едой, особенно если нарушены функции глотания или ослаблены мышцы челюстей, подержите во рту кусочек льда или хотя бы немного ледяной воды.

Не стоит отчаиваться!

Даже при тяжелой форме рассеянного склероза недуг можно заморозить надолго, если параллельно с назначенным врачом лечением соблюдать некоторые простые рекомендации:

- ◆ не переутомляться;
- ◆ не проводить много времени на солнце;
- ◆ избегать резкой перемены климата и часовых поясов;
- ◆ не нервничать;
- ◆ как можно больше времени быть на воздухе.

Глава III

Удар по нервам

Невралгия

Межреберная невралгия

Под невралгией принято понимать боль, распространяющуюся по ходу ствола нерва или его ветвей. Наиболее часто встречается невралгия плечевого нервного сплетения, затылочного, седалищного, тройничного и межреберных нервов.

Как известно, у человека имеется 12 пар ребер. В каждом межреберье пролегает межреберный нерв. Сдавливание или раздражение этих нервов вызывает очень неприятную боль, способную даже ограничить дыхательные движения.

При межреберной невралгии ноющие или приступообразные, иногда пронизывающие боли распространяются по ходу не-

рва — от позвоночника к груди, пояснице и средней линии живота, сопровождаясь неприятными ощущениями: покалыванием, онемением, жжением и т. д. При остеохондрозе грудного отдела позвоночника пациенты испытывают страдания не только после подъема тяжести, но и при любом неловком движении.

Боль при межреберной невралгии усиливается во время кашля, чихания, глубоких вдохов, резких движениях, ощупываниях проблемного места и физической нагрузки. Приступ может быть спровоцирован также переохлаждением, простудой, отравлением, травмой и психическим стрессом.

Но и это не все. Инфекции, опоясывающий лишай, гормональные изменения (особенно у женщин в менопаузе), сахарный диабет, язва, гастрит, гепатит, колит тоже вызывают межреберную невралгию, поскольку при этих заболеваниях страдает обмен веществ в нервной ткани. Гипертония и другие сердечно-сосудистые заболевания вносят свой вклад в развитие недуга вследствие недостаточного притока крови к нервам.

Как правило, межреберная невралгия встречается у людей зрелого и старшего возраста. Поражение нервной системы проходит на фоне возрастных изменений в сосудах.

Лечение межреберной невралгии начинается после уточнения диагноза. Обязательно обследование органов грудной клетки для выявления/исключения пневмонии, плеврита, пневмоторакса. При левосторонней локализации болей проводят электрокардиограмму сердца для определения возможной патологии — стенокардии, инфаркта миокарда. Также делают общий анализ крови и по необходимости рентгенографию грудного отдела позвоночника.

В остром периоде межреберной невралгии рекомендуется

постельный режим в течение 1–2 дней. Больной должен лежать на твердой, ровной поверхности.

Во время приступов помогает легкое сухое тепло. Можно перевязать грудную клетку шерстяным платком, поставить горчичники на околопозвоночную область. При сильных болях врачи назначают анальгетики (анальгин, седальгин, спазган), но-шпу.

Хороший лечебный эффект при межреберной невралгии дает **физиотерапия** (импульсные токи, магнитные и электромагнитные поля, инфракрасное и ультрафиолетовое излучение, ультразвук), иглоукалывание, электрофорез лекарственных веществ).

Мануальная терапия вернет правильное положение шейного и грудного отделов позвоночника, воздействуя на мышцы и связки таким образом, чтобы восстановить их функции и снять болевой синдром.

Лечебный массаж с применением противовоспалительных обезболивающих и согревающих кремов и мазей расслабляет мышцы в области грудной клетки и спины, снимает болевой синдром.

При межреберной невралгии советуют принимать **витамины группы В** (В₁, В₆, В₁₂), умень-

шить физические нагрузки, избегать стрессовых ситуаций.

В период между обострениями рекомендуются сульфидные, радоновые, хлоридно-натриевые ванны, грязелечение.

В тех случаях, когда назна-

ченное лечение оказывается неэффективным, проводят операцию по укреплению костно-связочного аппарата позвоночника, что делает его более подвижным, способным легче амортизировать физические нагрузки.



Справка

Самая частая причина болей в грудной клетке — ущемление межреберных нервов в межреберном пространстве или мышечная боль. Различить эти боли от сердечных несложно.

Невралгия или мышечная боль усиливается при глубоком вдохе или выдохе, изменяется от перемены положения или движения в грудной клет-

ке. Как правило, ее можно нащупать.

Сердечная боль не изменяется при глубоком вдохе или выдохе, или от перемены положения или движения в грудной клетке. Может сопровождаться нарушением ритмичности пульса, падением или повышением артериального давления. Как правило, снимается нитроглицерином.

Выручат целебные настои

Предлагаю рецепты народной медицины для лечения межреберной невралгии.

◆ Измельчите и смешайте равные части листьев мяты перечной и кожуры апельсина. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка и настаивайте полчаса под крышкой. Затем процедите и добавьте по 1 ч. ложке меда и на-

стойки валерианы лекарственной.

Пейте по целому стакану средства 2–3 раза в день в течение месяца.

◆ 1 ст. ложку листьев мяты перечной залейте 200 мл кипятка и через полчаса процедите. Полученный настой выпейте в два приема: утром натощак и вече-

ром перед сном. Курс лечения — месяц.

◆ 4 ст. ложки сухих цветков ромашки аптечной залейте стаканом кипятка и варите на слабом огне 10 минут. Пейте по трети стакана 3 раза в день после приема пищи до тех пор,

пока не утихнут боли.

◆ 2 ст. ложки цветков бессмертника залейте пол-литра кипятка и процедите через полчаса. Пейте полученный настой в течение дня до еды.

О. БАТРАКОВА,
Красноярск.

Тепло снимет боль

Вот испытанное средство. Во время невралгического приступа сварите вкрутую яйцо, разрежьте его и обе половинки медленно приложите к месту, где боль ощущается сильнее всего.

Когда яйцо остынет, боль исчезнет, и сравнительно долгое время невралгия не будет беспокоить.

О. ВЕРШУК,
д. Стоялово Могилевской области,
Беларусь.

«Гармония» для Вашего здоровья и долголетия

Аппарат «Гармония» (биокорректор) — для усиления иммунитета и очищения крови. Применяется при 70 видах недугов. Служит свыше 30 лет. Комплексно восстанавливает иммунитет и биоэнергетику человека. Очищает любые жидкости и кровь. Убирает СХУ, ССЗ-легочные, корректирует вес и зрение. Стоимость: 2 шт. - 3500 руб. (включая почту).

•**Научные труды** - Двойрин Г.Б. «Витаология» (3 книги) - 600 руб.; Павлов В.И. (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Липовский Ю.О., Стоун Дж. (3 книги) - 50 руб. за 1 шт.; Неумывакин Ю. (6 книг) - 600 руб. за 1 шт. - **НОВИНКА!** Багиров Э.М. (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Пучко Л.Г. (6 книг) - 700 руб. за 1 шт.; Исаченко М.Г. (3 брош.) - от 300 руб.; Коновалов С.С. (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Справочники о минералах, ЗДОРОВЬЕ - и любые на заказ.

•**Маятник и инструкция** к нему - 300 руб. (со схемами - 500 руб.); **нефритовая подушка** - 1000 руб. и 1500 руб. Разнообразные **массажеры** (12 видов) - 300-500 руб.; **активатор воды** (кремний, шунгит, кварц на 5 лет); **биокорректор «Биомаг»** (кулон с магнитными кристаллами меди) - 3500 руб., **антихрап, медные пластины и браслеты** - 500-1000 руб., **гармонизаторы** (цилиндры фараона) - от 1000 руб.; **пирамиды, шары, браслеты, подвески, бусы, авторские работы** - **выставки «МИР КАМНЯ» на заказ.**

ИП Ковалевич Игорь Евгеньевич, 236000, г. Калининград, д.187, кв.15 ОГРН 304390627300202. Реклама

Тел.: (911)375-42-44, (962)704-32-12. **КОНСУЛЬТАЦИИ** на лечение и **ЗАЯВКИ** по адресу: 192076, Санкт-Петербург, М-076, до востребования. Исаченко Михаилу Г. E-mail: garmonija777@yandex.ru

Воспаление тройничного нерва

Воспаление (невралгия) тройничного нерва — это заболевание, которое сопровождается внезапными острыми болями в щеке или челюсти и плохо поддается лекарственной терапии.

Откуда берется болезнь

Часто больные вообще избегают лекарств из-за вредных побочных эффектов, а также из-за того, что боль после их применения становится еще более невыносимой, а приступы возникают чаще.

Выделяют две формы невралгии

К первичной форме относят невралгию тройничного нерва, которая развивается вне зависимости от какого-либо ранее возникшего болезненного процесса.

К вторичной форме относят невралгию, появившуюся в результате осложнения первичного заболевания.

К развитию невралгии приводят различные сосудистые, эндокринно-обменные, аллергические расстройства, а также стрессы. Но чаще всего причину заболевания выяснить не удается.

Болевые атаки

В настоящее время многие исследователи полагают, что невралгию способно спровоцировать **давление кровеносного сосуда** (артерии, вены) на часть нерва, вызывая изменение в его оболочке, что меняет прохождение нервных импульсов. Это приводит к патологической возбудимости нерва и в конечном счете к возникновению боли.

Оболочка нерва может быть повреждена также при рассеянном склерозе, простудных и некоторых инфекционных заболеваниях (таких как герпес, свинка).

Боль при невралгии настолько сильна, что не дает сосредоточиться на чем-то другом. Человек находится в постоянном напряжении, замыкается на своих ощущениях и существует, не замечая ничего вокруг, постоянно ожидая очередного приступа.

Боль при воспалении тройничного нерва охватывает верхнюю и нижнюю челюсть, десны, язык, губы, иногда поражает глаза и нос. Она напоминает удар током, частота приступов варьируется от одного до десятков и сотен в день.

Приступ начинается с появления предвестников — зуда кожи лица, ощущения «ползающих мурашек», а потом переходит в резкую, стреляющую, до слез мучительную боль, которая длится не больше пары минут. В попытке переждать приступ человек замирает на месте, на вопросы отвечает односложно, с трудом приоткрывая рот. Болевые ощущения повторяются с некоторым интервалом. В период обострения, чаще в холодное время года, приступы учащаются.

Большинство пациентов отмечают, что **боль у них возникает спонтанно, без какой-либо причины**. У других болезнь начинается после автомобильной аварии, удара по лицу или лечения зубов. Скорее всего, у таких больных уже произошло развитие патологии, а вмешательство стоматолога лишь послужило толчком для возникновения болей.

Факторами, которые могут спровоцировать начало ата-

ки невралгии, являются легкое прикосновение к коже лица, умывание, бритье, чистка зубов. Также мучения вызывают кашель, чиханье, поворот головы, накладывание макияжа, улыбка, разговор и даже дуновение ветра.

Как лечить

Хотя воспаление тройничного нерва не всегда поддается лечению, существуют методы, способные значительно облегчить состояние больного.

При невралгии назначают **противосудорожные препараты**, которые предотвращают развитие приступа боли (карбамазепин, финлепсин, тегретол). Также используются сосудистые препараты, спазмолитики, успокаивающие средства.

Широко применяются **физioterпевтические процедуры** (аппликации с парафином, токи Бернара), иглоукалывание, лазерное излучение. Некоторые врачи рекомендуют проведение эфферентных методов терапии (плазмаферез и гемосорбцию — очищение крови).

Для уменьшения или избавления от боли хотя бы на короткое время назначаются **спирт-новокаиновые блокады**.

Продолжительность ремиссии (прекращения болей) со временем заметно уменьшается.

При отсутствии положительных результатов медикаментозного лечения, а также при серьезных побочных последствиях переходят к хирургическому вмешательству. Операция способна избавить пациента от боли на-

всегда или на длительное время.

Применение хирургических методов зависит от длительности заболевания, возраста больного, а также наличия сопутствующих недугов. Успех операции напрямую связан с четкой диагностикой, тщательным осмотром больного и строгим соблюдением хирургических технологий.

Если часто продувает...

К ветрам я отношусь снисходительно, и они меня за это частенько наказывают.

Однажды работала я на грядках, не обращая внимания на сильный ветер. Ночью не могла уснуть из-за адской головной боли. Врач не знал, чем помочь. Тогда я включила фен и прогрела голову несколько раз, и боль прошла.

А недавно пришлось опять вспомнить про лечение фе-

ном: надуло шею — не повернуть, даже плечевой сустав опух. Опять включила фен, прогрела шею и плечо, стало легче. После я еще два дня смазывала больные места согревающим кремом и грела феном. Невралгия прошла.

Стала другим советовать этот метод, тоже помогло, благодарили.

*С. БЕЛЯКОВА,
Карелия.*

Расцвела на окошке герань...

Как-то в один из июльских дней угодила я, без зонтика в босоножках, в сильный ливень.

Промокла до нитки. В результате свалили меня боли в области лица.

Невралгия тройничного нерва у меня была в молодости несколько раз, а потом болезнь затихла на целых 40 лет. Ох, и тяжело же мне было! Сначала приступы длились около минуты, а потом я уже потеряла счет времени. Во время приступов не плакала, не кричала, не стонала, а просто терпеливо замирала, боясь пошевелиться. Лежала в той позе, в которой настигла боль. Иногда потихоньку растирала болезненную зону и делала чмокающие движения ртом. Потом начала принимать обезболивающие средства: анальгин найз, кеторол и другие, но они эффекта не дали. Зря травила организм лекарствами.

УВЧ и ультразвук мне противопоказаны, так как я страдаю гипертонией III степени. А вот сухое тепло использовала постоянно.

Решила лечиться народными средствами. Первыми вспомнились мамины рецепты, которые помогли мне в молодости.

Стакан **гречихи** нагревала на сковородке, насыпала в мешочек из хлопчатобумажной ткани и прикладывала к больному месту, пока крупа не остынет.

Натирала на терке **красную свеклу**, отжимала, заворачивала

в марлю, делала тампон и вставляла его в ухо.

Я держала свеклу 20–30 минут. Боль значительно уменьшилась.

Лечилась я и отваром **корней кровохлебки**: 1 ст. ложку измельченных корней заливала стаканом воды, кипятила 30 минут и пила по 1 ст. ложке 3 раза в день. Через 2 недели боли утихли.

А больше всего помог случай. Вышла как-то из магазина, а рядом небольшой рынок. И вдруг я заметила на одном из прилавков красиво цветущую герань, которую продавала пожилая женщина. Мне очень захотелось подойти (цветы и книги — моя страсть), а я тогда ходила в пуховом платке, и как-то мне было неловко. На дворе лето, а я в таком смешном виде. Пока размышляла, чувствую, сзади меня кто-то взял за плечо, я повернулась, передо мной стоит та самая женщина с геранью. Она посочувствовала моей проблеме и предложила свое лечение.

Нужно взять несколько листьев комнатной **душистой герани**, положить на льняную ткань, прибинтовать к больному месту, а сверху завязать теплый платок.

В течение дня (2—3 раза) менять листья на свежие.

Я поблагодарила за совет и купила герань, хотя у меня такое «лекарство» стояло дома на подоконнике, но на моем растении листья и цветы были мельче.

Пришла я с этим горшком герани домой, обрезала крупные листья и лечилась всего 2 дня.

На третьи сутки спала, как младенец.

Все рецепты, о которых я рассказала, помогают не только при воспалении тройничного нерва, но и при невралгии затылочного нерва и межреберной невралгии.

Л. РОЖКОВСКАЯ,
г. Сычевка Смоленской области.



ФИТОаптека

4 ст. ложки сухих цветков ромашки аптечной заливают 200 мл кипятка, кипятят 10 минут и процеживают. Принимают по трети стакана 3 раза в день после еды.

Полученное средство применяют как успокаивающее и противосудорожное средство при невралгии тройничного нерва.

В беде не оставят хрен и чеснок

Чесночное масло, которое продается в гомеопатических аптеках, обладает лечебным и профилактическим свойствами при невралгии любого происхождения.

Для приготовления спасительной настойки разведите 1 ст. ложку масла в 0,5 л водки или коньяка. Смазывайте полу-

ченным средством лоб и виски 2 раза в день — и приступы прекратятся.

Из густого отвара почек сирени обыкновенной и свиного жира приготовьте мазь и втирайте ее в больные места.

При невралгии, радикулите, ишиасе, суставном ревматизме используйте тертый хрен.

Или: положите на больное место листья растения и прикройте сверху теплым шерстяным платком.

Залейте стаканом кипяченой воды 2 ч. ложки травы прострела раскрытого (сон-травы), наста-

ивайте сутки. Выпейте настой в течение дня. Средство применяется для лечения невралгии, невралгии, бессонницы, мигрени, спазмофилии.

А. ЛЕВШУК,
Вологда.

Бессонница

Если сон как в воду канул...

Все мы знаем, что от качества ночного сна зависит наше самочувствие. Но бывает так, что человек долго не может заснуть или просыпается неоправданно рано, сон в продолжение ночи много раз прерывается или при нормальной продолжительности неглубок и тревожен. Подобные состояния принято называть бессонницей. Одних она мучает нечасто, к другим привязывается всерьез и надолго.

Почему возникает бессонница, можно ли с ней справиться, рассказывает врач-невролог Евгений Александрович ОДИНЦОВ.

— Бессонница — это признак какой-то болезни или она может возникнуть у практически здорового человека?

— Бессонница может быть и признаком болезни, и может

возникать у здоровых людей. Всегда существует причина, которая ведет к нарушению сна. Многих людей (а их примерно 50%) не устраивает длительность или глубина сна, ощущение

ние разбитости после ночного «отдыха».

Если у человека нет достаточного серьезных заболеваний, связанных с нарушением центральной нервной системы, то бессонница обычно появляется при умственных и физических перегрузках, различных стрессовых ситуациях. Такое состояние не требует специального вмешательства и быстро проходит, если человек справляется с переутомлением или перевозбуждением.

— **Существуют ли какие-то нормы сна?**

— Строгой нормы, какова должна быть продолжительность сна, не существует. Для каждого она своя, причем эта норма уменьшается от рождения к старости. Так, например, дети первого года жизни спят более 12 часов, дошкольники и школьники — 8–10 часов, а старики — 5–6 часов. Если человек проснулся отдохнувшим и бодрым, значит, сон принес пользу. Ведь сон в какой-то степени — лечебный процесс, который восстанавливает нормальную работу мозга, а также всех органов и систем в организме.

— **Считается, что лучше засыпать до полуночи, это дает более качественное восстанов-**

ление. Вы согласны с этим утверждением?

— Время отхода ко сну и час пробуждения — тоже вопросы индивидуальные, и связаны они с особенностями организма. Независимо от того, когда вы ложитесь спать и встаете, делать это лучше в одно и то же время. Человек со временем привыкает к определенным часам засыпания и таким образом избегает проблем с бессонницей.

— **Страдая различными заболеваниями, люди принимают лекарства. Влияют ли аптечные препараты на качество сна?**

— Действительно, прием некоторых лекарств может влиять на качество сна. Прежде всего это препараты, обладающие стимулирующим действием. Очень широко в лечении неврологических заболеваний используется пирацетам, его лучше не принимать вечером.

Лекарственные препараты, содержащие женьшень, элеутерококк, лучше употреблять в утренние и дневные часы. А вот снотворным действием обладают препараты успокаивающего характера (реланиум, феназепам), которые снимают мышечный тонус и параллельно улучшают качество сна.

— **Считается, что бокал красного вина, чашка чая помогают заснуть и выспаться. Так ли это?**

— Чай обладает сильным то- низирующим свойством, поэто- му он не поможет заснуть.

Красное вино расслабляет, снимает напряжение, но в каче- стве снотворного его лучше не использовать, поскольку алко- голь мешает полноценному сну.

Вообще, к ночному отдыху нужно готовиться. Серьезные разговоры, обсуждение проблем лучше закончить за час до сна, в это время желательно прове- трить комнату и принять теплую ванну (лучше хвойную) или вы- пить успокаивающий раститель- ный настой: валерианы, ромаш- ки, пустырника и т. д.

— **А если все перечисленные средства не помогают, тогда нужно обращаться к снотвор- ным лекарствам? Какие лучше выбрать?**

— Снотворные препараты назначает врач, и принимать их нужно курсами, но не длительно.

Если взять все группы снот- ворных, то можно создать поня- тие идеального препарата. Во- первых, это должны быть та- блетки или капли, принимаемые внутрь. Во-вторых, препарат

должен давать быстрый эффект и быть безопасным при передо- зировках. И в-третьих, сохра- нять фазовость и глубину сна.

Оптимальными снотворными на сегодняшний день являются циклопералоны (группа лекар- ственных препаратов), которые непосредственно влияют на ре- цепторы сна. Например, имо- ван обладает минимумом побоч- ных эффектов и действует в те- чение короткого времени, толь- ко пока вы спите. Сон наступа- ет через 20—30 минут, поэтому принимать лекарство желатель- но лежа в постели. Эти снотвор- ные препараты действуют мягко и вызывают нормальную физио- логическую картину сна. Они не создают вялости и сонливости во время бодрствования и не требу- ют увеличения дозировки.

— **Чем опасно постоянное недосыпание?**

— Недосыпание ведет к ис- тощению — и психическому, и физическому, ослабляя иммун- ную систему. Дефицит сна спо- собствует развитию различных заболеваний, тревожности и де- прессии. Создавая искусственно нормальную картину сна с помо- щью снотворных, мы восстанавли- ваем работу организма.

Евгения ПОЛЯКОВА.

Азбука травника

Причины, вызывающие бессонницу, условно делятся на несколько групп.

Так, например, сон может нарушиться из-за болезни, сопровождающейся физическими страданиями (например, из-за отсутствия нормального полноценного дыхания, наличия сердечной недостаточности, насморка и т. д.). Уйдет патология — восстановится и сон.

Причиной бессонницы может стать также образ жизни, стиль поведения, небрежное отношение к самому себе.

От бессонницы хорошо помогают рецепты зеленой аптеки.

Цветки и плоды боярышника кроваво-красного применяются в виде отваров.

I вариант: 2 ст. ложки сухих цветков боярышника заливают стаканом воды. Кипятят 10 минут, остужают и процеживают. Полученное средство пьют по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

II вариант: 1 ст. ложку плодов боярышника заваривают стаканом кипятка и пьют по полстакана 2—3 раза в день (при вегетоневрозах).

Валериана действует как успокаивающее средство при бессоннице, нервном возбуждении, неврозе, заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Готовят настой так: 5 г толченого корня валерианы заваривают 250 мл кипятка, томят не менее 2 часов и принимают по 100 мл утром и вечером перед сном (желательно с медом).

Листья земляники. 1 ст. ложку листьев заваривают в 400 мл кипятка и пьют небольшими глотками в течение дня.

Отвар из коры калины. Обычный дневной дозой считается 1 стакан отвара, приготовленный из 1 ч. ложки коры.

Мелисса лекарственная. 4 ст. ложки измельченной травы заливают 2 стаканами кипятка, выдерживают в течение полутора часа в хорошо закрытой посуде (суточная доза). Настой мелиссы может понизить давление, поэтому гипотоникам это средство не рекомендуется.

Хмель обыкновенный — хорошее успокаивающее средство. 1 ст. ложку измельченных шишек заливают стаканом кипятка. Остывший настой процеживают

и пьют по полстакана 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды

Душица обыкновенная. Препараты на основе душицы обладают успокаивающим действием, снижают повышенную возбуждимость, улучшают сон и аппетит, поднимают тонус организма. Душицу применяют при бессоннице и головных болях.

Настой: 1 ст. ложку травы заливают стаканом горячей воды и настаивают 20—30 минут. Гото-

вый настой процеживают. Принимают по трети стакана 2—3 раза в день.

Продолжительность приема настоев всегда указана на упаковке. Травы лучше брать в аптеке.

Мята перечная. Обычно пьют чай из листьев мяты (5—10 листьев заваривают стаканом кипятка).

*Татьяна,
Нижегородская область.*



Полезный совет

При бессоннице пейте огуречный рассол с медом (1 ст. ложка меда на стакан огуречного рассола).

При бессоннице нервного происхождения 1 ч. ложку измельченных высушенных корневищ дягиля обыкновенного залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте в течение часа.

Применяйте полученный настой в 3 приема.

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



ФИТОаптека

1 ст. ложку сухих плодов шиповника и плодов черной смородины залейте 400 мл крутого кипятка в термосе и настаивайте в течение 6—8 часов.

Затем процедите, добавьте по вкусу мед и употребляйте по полстакана в теплом виде 3—4 раза в день в качестве витаминной добавки при бессоннице и нервном переутомлении.

Заикание

Болезнь, которую не лечат таблетками

Заикание чаще всего возникает у детей от двух до четырех лет, когда малыши активно овладевают речью. Многие родители надеются, что этот дефект со временем исчезнет, и не обращаются к специалисту (логопеду). К сожалению, с возрастом заикание закрепляется и труднее поддается коррекции.

Об этой проблеме рассказывает логопед-дефектолог кандидат психологических наук Людмила Анатольевна МЕТИЕВА.

— Традиционно считается, что заикание возникает от сильного испуга. Это действительно так?

— Перенесенный испуг — это фактор, который может спровоцировать заикание, но истинная причина скрывается в состоянии нервной системы, в нарушении нервных процессов. Если ребенок психически неустойчив, излишне возбудим и эмоционален, то стресс может вызвать речевые нарушения. И поскольку возраст от двух до четырех лет является временем

становления и развития речи, то именно в этот момент речь наиболее уязвима.

Предрасполагающих факторов возникновения заикания очень много, но механизмы его развития так до конца и не изучены. Поэтому справиться с заиканием сложно.

— Может ли предрасположенность к заиканию передаваться по наследству?

— Четкой наследственной зависимости здесь нет. Дело в том, что ребенку могут передаться по наследству особенности

нервной системы незаикающегося родителя, тогда малыш не будет страдать от этого дефекта. Хотя существуют примеры, когда ребенок заикается по подражанию, то есть копирует своих родителей. Поэтому к определению причин заикания нужно подходить строго индивидуально.

— Какие первые признаки заикания? Могут ли родители вовремя остановить этот патологический процесс?

— Признаки заикания очень характерны: малыш либо не может сказать первое слово, либо повторяет несколько раз первый звук или первый слог. Возникающие судороги нарушают темп, ритм и плавность речи. Чаще всего ребенку трудно произнести начало фразы, поэтому нередко у него возникают большие паузы в разговоре. Даже употребление перед отдельными словами лишних звуков (а, и, э) указывает на начало заикания.

Если вы заметили, что малыш начал заикаться, то нужно немедленно проконсультироваться у специалиста. При ранней форме заикания, которая длится в течение первых двух месяцев, устранить речевые нарушения гораздо легче. Ведь со временем ребенок привыкает гово-

рить неправильно, и тогда лечение может растянуться на долгие месяцы и даже годы.

— Если с заиканием не бороться, то этот дефект может усугубиться?

— Существуют разные формы заикания. Неврозоподобная форма возникает после черепно-мозговой травмы или инфекционного заболевания, поражающего центральную нервную систему (например, после менингита). Такое заикание обычно тяжело протекает и сложнее поддается коррекции.

Стрессовая ситуация (смена места жительства, начало посещения детского сада, поступление в первый класс и т. д.) может усугубить заикание. Гормональная перестройка организма в подростковом периоде также может усилить речевой дефект.

— Как дети относятся к своим речевым недостаткам?

— По-разному. Чаще всего дети дошкольного возраста мало обращают внимания на свою речь, они просто не замечают своего заикания. Но по мере взросления дефекты речи будут влиять на психику человека. Заикание может выработать чувство неполноценности, сформировать тревожно-мнитель-

ный характер и даже привести к депрессии. Все это накладывает отпечаток на дальнейшую жизнь не только заикающегося человека, но и близких ему людей.

— **Можно ли справиться с заиканием?**

— Конечно. Заикание можно убрать только с помощью комплексной терапии, которая включает работу логопеда, психолога и невролога.

Многие люди уверены в том, что заикание лечится лекарственными препаратами. Это заблуждение. Таблетка, увы, не научит говорить правильно, но применение лекарств (с учетом возрастной дозировки) поможет наладить работу центральной нервной системы. Фитотерапия, ароматерапия, водолечение, иглоукалывание, физиопроцедуры, лечебная гимнастика создадут тот благоприятный фон, на котором выздоровление пойдет значительно быстрее.

Основная же работа по исправлению речи проводится логопедом.

Логопед помогает заикающемуся человеку перестроить речь и в результате говорить спокойно, плавно, размеренно. А психолог учит его управлять своим поведением в стрессовых ситуациях.

— **Как быстро можно добиться результата?**

— Прогноз лечения всегда положительный, но сроки овладения правильной речью зависят от возраста, от формы заикания и от совместного настроения на работу ребенка и его родителей. Чем раньше начаты занятия, тем быстрее можно устранить речевой дефект. Если с ребенком заниматься с первых дней возникновения заикания, то через 2—3 месяца можно восстановить речь.

Иногда бывает трудно справиться с заиканием. В этом случае можно овладеть определенными способами контроля своей речи под руководством логопеда и сознательно регулировать собственное произношение. Это позволит человеку приспособиться к заиканию и управлять им.

— **А может ли заикание возникнуть вновь?**

— Вызвать повторное заикание могут стрессовая ситуация, перенесенная инфекция, гормональная перестройка организма. Вторичное заикание протекает легче и быстрее проходит. К тому же человек в состоянии помочь себе сам, поскольку уже владеет приемами техники речи.

Евгения ПОЛЯКОВА.

Правила для плавной речи

Некоторые исследователи и логопеды-практики считают полезным регулярно повторять с заикающимися людьми правила для плавной речи.

Эти 12 правил были разработаны А. Гуцманом и Г. Гуцманом в 1924 году. Но их применение актуально и в наши дни, поэтому широко применяется на практике и дает результаты.

1. Говорите медленно и спокойно, то есть выговаривайте слог за слогом, слово за словом, предложение за предложением.

2. Уясните себе, что и как вы будете говорить.

3. Не говорите ни слишком громко, ни слишком тихо.

4. При разговоре стойте или сидите прямо.

5. Прежде чем начать говорить, быстро и глубоко вдохните ртом.

6. Расходуйте дыхание экономно. Во время разговора старайтесь по возможности задерживать дыхание.

7. Переходите всегда решительно и определенно к произнесению гласных звуков.

8. Направляйте выдох не на гласный, а на согласный звук.

9. Никогда не акцентируйте внимание на согласных, в случае необходимости говорите ниже обыкновенного тона и немного растягивайте все гласные.

10. Когда слово начинается с гласного, то начинайте произносить звук тихо и несколько пониженным тоном.

11. Растягивайте первые гласные в предложении и связывайте все слова между собой, как будто предложение представляет одно многосложное слово.

12. Всегда старайтесь говорить внятно и благозвучно.

Потомственная ведунья

★ Решение личных проблем по фотографии и без.
★ Приворот. Отворот.
★ Снятие порчи. Защита.
★ Стаж более 30 лет.

Сначала - результат.
(конверт с обратным адресом)

**603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.
www.zinaida-magija.ru**

Реклама

ПОДПИШИСЬ! И будь здоров!

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА 1 ПОЛУГОДИЕ 2013 ГОДА ПО КАТАЛОГУ «ПОЧТА РОССИИ»



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ для всех

серия полезных
книг о здоровье



324 страницы.
Выходит 1 раз
в 3 месяца.

ГРАМОТНО,
ПОДРОБНО, ПОНЯТНО
О ТОМ, КАК ИЗБЕЖАТЬ
БОЛЕЗНИ. И НИКАКОГО
ШАРЛАТАНСТВА!

ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС **12372**

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ



116 страниц.
Выходит 1 раз
в месяц.

КАЖДЫЙ МОЖЕТ
ПОБЕДИТЬ НЕДУГ!
НАДО ТОЛЬКО ЗНАТЬ,
КАК ПРАВИЛЬНО
ЭТО СДЕЛАТЬ.

ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС **10813**

САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ

НИ ОДНО ПИСЬМО НЕ ОСТАНЕТСЯ БЕЗ ВНИМАНИЯ, ПИШИТЕ!



24 страницы.
Выходит 1 раз
в 2 недели.

132 страницы



ОТВЕТЫ НА ВСЕ
ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ
И ПРЕОДОЛЕНИИ НЕДУГА
ДАЮТ ВРАЧИ И САМИ ЧИТАТЕЛИ.
ДЕВИЗ ИЗДАНИЯ: ПОМОГЛИ
ТЕБЕ, ПОМОГИ
ДРУГОМУ.

ВРАЧЕБНЫЕ
СОВЕТЫ
КАК СПРАВИТЬСЯ
С БОЛЕЗНЬЮ

ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС **16547**

+ КНИГА В ПОДАРОК

«КАК ЛЕЧИТЬ? СУСТАВЫ»

Надоела ручная стирка?

С ультразвуковой стиральной машинкой «Золушка» вы забудете об утомительной стирке вручную.

«Золушка» не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, не шумит и **не требует водопровода!** Незаменима для тех, у кого болят руки после стирки.

Цена — 1830 руб.

Гарантия 18 мес. Срок службы 10 лет.

Новинка!

«Золушка-Стерео» с двумя излучателями за **2250 руб.**

20 Вт, 200 гр.
Пр-во: Россия.



Ни крыс, ни мышей!

Устали бороться с грызунами? Ультразвуковой отпугиватель — **эффективное средство** борьбы на **площади до 100 м²**. Грызуны испытывают страх и **навсегда покидают облучаемое помещение**. ЭлектроКот **безопасен** для человека и домашних животных.

Он **прост и удобен** в использовании, вам нужно только включить его в сеть.

Гарантия 12 мес.
Срок службы 10 лет.
Пр-во: Россия.



Цена — 1630 руб.

«Чудо»-помощь на кухне!

В уникальной электропечи «Чудо» вы:

- будете не только **жарить**, но и **варить** (3,5 л), и **печь** вкусные пирожки и торты;
- сможете использовать её как электроплитку (тен в крышке);
- **экономите расходы на электроэнергию** (можно готовить два блюда одновременно);
- получите четыре устройства в одном!

0,5 кВт. Гарантия 30 мес.

Используйте «Чудо» на все сто дома и на даче!

Цена — 2190 руб. Пр-во Россия. Срок службы 6 лет.



Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо. С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 20 м!**

Звуки передаются без искажений.

А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!

Гарантия 1 год. Пр-во КНР.
Работает от батареек

Цена — 1630 руб.



реклама

МИР
комфорта

@ www.mir-comf.ru

☎ **Звоните прямо сейчас!** Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: **8-800-7000-737 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10.** Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

✉ **610026, г. Киров, а/я 10, отдел 52.** Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы.

Сбор за почтовый перевод — 6% от стоимости товара. Конфиденциальность доставки гарантирована! **Гарантия качества!**

Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

(ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей»). **Отправка заказов в течение 4 дней!**

Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!

ОГРН 1124345016564 ООО «Компания Мир Комфорта», г.Киров, ул.М.Гвардии, 46, отдел 52. Товар сертифицирован!



4 607074 331113