

№4

специальный выпуск журнала

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

Рецепты ЗДОРОВЬЯ



Кожные проблемы

Инфекционные болезни

Онкологические заболевания



ГАЗЕТНЫЙ МИР СТОЛ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Рецепты здоровья

**Специальный выпуск журнала
«Простые рецепты здоровья»**

№4

Содержание

Глава I

Кожные проблемы

Плоды инфекций и воспалительных процессов	3
Экзема, дерматиты, псориаз	27
Грибковые и вирусные заболевания	52
Травмы и их последствия для кожи	72
Другие кожные заболевания	83

Глава II

Инфекционные болезни

Туберкулез	104
Гепатиты	122
Грипп и ОРВИ	141
Половые инфекции	169
Лямблиоз, диарея и другие проблемы	181

Глава III

Онкологические заболевания

Доброкачественные новообразования	215
Злокачественные опухоли	257
Рецепты народной медицины	289

Специальный выпуск журнала
«Простые рецепты здоровья» -
«РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»
№4, октябрь, 2009

Главный редактор В.В. ШАБАНОВА
Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА
Телефон (831) 434-98-16
E-mail [zdorovye @ gmi.ru](mailto:zdorovye@gmi.ru)

Учредитель
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Издатель
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции: 603126, Нижний
Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1.

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.

Scan Waleriy

Рекламное агентство

Телефоны: (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-98-68, 275-97-53,
275-97-54
e-mail sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44.
e-mail: dostavka@gmi.ru

Подписано в печать 9 сентября 2009 г.
в 10 часов (по графику - в 10 часов).
Дата выхода в свет 30 октября 2009 г.

Тираж 64208. Заказ № 4990090

Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,
г. Н.Новгород, ул. Варварская, 32

Глава I

Кожные проблемы

Плоды инфекций и воспалительных процессов

Нож травника для фурункула

Внутри кожи любого человека находится множество волосяных мешочков, или фолликулов, в которые открываются сальные железы. Если в эту структуру проникает инфекция, то возможно возникновение острого гнойного воспаления, или **фурункула**. Сначала появляется зуд, который сменяется покраснением кожи и появлением припухлости. Чаще всего это небольшое уплотнение - около 5 мм. Чуть позже в центре очага появляется стержень из омертвевшей ткани. Если осложнений нет, то фурункул полностью исчезает за неделю-полторы.

При гнойном воспалении сразу нескольких соседних волосяных мешочков возникает отек намного больших размеров, чем при простудном фурункуле. При этом цвет натянутой кожи в месте отека обычно багровый, возможно выделение гноя. Такое обширное воспаление называется **карбункулом**. Карбункул часто сопровождается сильной болью, повышением температуры, рвотой, а иногда даже и обмороками.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

Ни в коем случае нельзя делать то, чего больше всего хочется, - выдавливать фурункул! Это самое главное пра-

вило, которое надо обязательно усвоить, потому что при повреждении очага возможно дальнейшее распространение инфекции по организму с тяжелыми для него последствиями. Особенно опасно трогать фурункулы в паху, молочных железах кормящих матерей и на лице. Если они появились на лице выше рта, инфекция по кровеносным сосудам может проникнуть в головной мозг, что может привести к разрушению его тканей и даже к летальному исходу. Кроме того, инфекция может вызвать воспаление и в самих тканях сосудов - тромбофлебит поверхностных вен лица.

КАК ЛЕЧИТЬ

Первая помощь на начальной стадии развития фурункула состоит в прикладывании на очаг воспаления примочек со спиртовыми растворами. Но если боль и краснота усиливаются, обязательно надо обратиться к врачу. Если осложнений нет, достаточно будет наложить на фурункул ихтиоловую лепешку, а для эффективного заживления раны без рубца назначить различные эпителизирующие средства. Если гнойный процесс выходит за пределы волосяного мешочка, то наверняка потребуется уже хирургическое вмешательство.

То же касается и карбункула - очаг воспаления вскрывают, удаляют гной и отмершие ткани, а затем делают перевязки с мазью.

Народные рецепты применяйте осторожно!

Порой фурункул приходится лечить самостоятельно. На помощь приходят методы народной медицины, которые врачи советуют применять очень осторожно.

Первое правило - необходимо обеспечить чистоту рук и всех используемых подручных средств. Руки лучше всего мыть хозяйственным мылом, оно отлично уничтожает микробы. Самым распространенным и известным народным рецептом можно считать перевязки с использованием печеного лука. Его разрезают пополам и прикладывают к очагу воспаления. Через несколько часов луковицу надо заменить.

Для того чтобы фурункул быстрее прорвался, можно делать припарки из некоторых лекарственных растений. Одним из самых сильнодействующих считается вяз ржавый, который из-за своих свойств в народе прозвали ножом травника. Кору вяза необходимо растолочь в кипятке до образования кашицы. Температура средства при прикладывании должна быть максимально высокой.

Для ускорения созревания фурункулов применяют широко известный столетник (алоэ), растолченные листья которого привязывают к больному месту.

Еще более простым, но достаточно эффективным способом

лечения является прикладывание к воспаленному месту разрезанной головки чеснока или кашицы из толченого **чеснока**. Наши деды использовали припарки из семян **льна**: толченые семена ошпаривали кипятком и прикладывали к месту воспаления.

Есть и более экзотические способы лечения фурункулов, например, с применением различных масел. Так, для дезинфекции тканей используют 2%-ный раствор **лавандового эфирного масла**. Из него можно делать горячие компрессы.

ФУРУНКУЛЕЗ – СИГНАЛ О СБОЕ В ОРГАНИЗМЕ

Если фурункул вскочил у вас впервые и осложнений не вызвал, то пока нет повода для серьезного беспокойства. Но если вслед за ним последовал другой, третий, то вы больны фурункулезом. Среди причин его появления могут быть и нарушение правил личной гигиены, и излишняя потливость, особенно летом. Кстати, поэтому фурункулы чаще всего появляются на тех участках кожи, где выделяется больше пота, а также лучше всего работают сальные железы. Профилактические меры общеизвестны: пристальное внимание к личной гигиене (чаще принимать душ, менять одежду, пользоваться различными антибактериальными средствами по уходу за кожей).

Но все может быть намного серьезнее, потому что, как правило, фурункулез – это следствие какого-то заболевания, свидетельство наличия стафилококка в крови. Сахарный диабет или другие заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, снижение иммунной защиты организма или недостаток витаминов также могут быть причиной фурункулеза. Довольно часто от фурункулеза страдают люди, которые неправильно питаются. Чтобы исключить переизбыток углеводов, нужно отказаться от мучного и сладкого. Общее нездоровое состояние организма, его истощение, различные травмы кожи также могут проявляться фурункулезом.

Одуванчики придут на помощь

Если вас замучили фурункулы, сыпи и прочие кожные неприятности, приготовьте такие лекарства.

Отвар. 1 ст. ложку порошка из сушеных корней одуванчика залейте стаканом кипятка, 5 минут кипятите на водяной бане, поставьте настояться и через 45 минут процедите. Принимать отвар надо в теплом виде 3 раза в день за 15 минут до еды по

1/3 стакана. Чрезвычайно полезен одуванчик для больных диабетом, для людей ослабленных.

Сироп. Потребуется 400 цветков одуванчика, 2 лимона, 1 кг сахара. Рано утром собрать цветы, промыть их холодной водой, залить 1 л воды, добавить 2 мелко нарезанных лимона с кожурой. Кипятить 10 минут и поставить настаиваться на сутки. Затем процедить через ситечко, отжать, добавить 1 кг сахара и варить, пока не разойдется сахар, 45 минут. Пить, добавляя в чай 2 чайные ложки сиропа.

Настой. Литровую банку из темного стекла наполнить наполовину цветками одуванчика, залить спиртом (или водкой) до верха и поставить в темное место настаиваться на 10 дней. Затем процедить. Пить по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды.

Н.СЛИТКОВА.

Фитоаптечка

При фурункуле в ухе сделайте в луковице небольшое углубление и залейте в него льняное масло. Отверстие закройте хлебным ржаным мякишем и запеките луковицу в духовке. После этого нужно отжать из нее сок и закапывать его в ухо, в котором находится фурункул.

После того как гнойник прорвется, на это место накладывайте стерильные повязки, защищающие место прорыва от вторичной инфекции.

В.СЕДЛОВА.

Три шага к здоровью

Моей дочке - 12 лет. Она, к сожалению, часто простужается. От простуды появляются фурункулы (чирьи). Я знаю, как часто родители не обращают внимания на детские чирьи. Этого ни в коем случае делать нельзя. Вот почему пишу о своем опыте их лечения.

Врач научила меня простейшим навыкам обработки фурункулов. Такие процедуры помогают больному без осложнений избавиться от этой неприятности.

Во-первых, не пытайтесь выдавить содержимое нарыва и не разрешайте это делать детям. Раз в день обрабатывайте его любым спиртовым раствором: настойкой календулы, одеколоном, салициловой кислотой и т.д. А если будете выдавливать, останутся ямки или красные пятна.

Во-вторых, чтобы ускорить созревание фурункула, приложите к нему марлю (но не вату) с ихтиоловой мазью. Если нарыв прорвался, его нужно промыть раствором соли (1 чайная ложка на стакан воды). Жидкость должна попасть прямо в ранку, а лишнюю лучше промокнуть снова марлей, а не ватой.

В-третьих. Пока у ребенка фурункул, ограничивайте его в сладостях. Как объяснил врач, со сладостями в кожу поступают углеводы и создают питательную среду для гноеродных микробов.

Но если фурункулы часто появляются, значит, кишечный тракт нездоров или обмен веществ нарушен. Тут уж придется врача обо всем расспросить и лечить ребенка более сильными средствами.

А.МАНУЙЛОВА.

Черед череды

Очень мучили меня в далеком 70-м году фурункулы, не знала, куда от них убежать. Пока они «садились» на мягкие места - терпела, а уж как полезли в уши - тут хоть на стену бросайся.

На мое счастье приехала к нам хорошая знакомая и посоветовала пить череду вместо чая. Пошла я в аптеку, купила две упаковки череды. Заваривала ее кипятком, настаивала до остывания и пила. Если сильно крепкий получался настой, то разбавляла кипяченой водой. Так и пила, пока фурункулы постепенно сошли на нет.

Они забыли ко мне дорогу и по сей день не появляются. Думаю, этот рецепт поможет многим, потому что рецепт проверен на всех моих родных и знакомых.

А.РЯЗАНОВА.

Мед и мука от нарывов

Я бабушка пятерых внуков, которые часто гостят у меня в деревне. С детьми всегда много хлопот. К тому же приходится бороться со всевозможными ссадинами, ушибами, нарывами.

Мне хочется поделиться с читателями рецептами лечения нарывов. Если вы увидели или почувствовали, что возникает нарыв, не давайте ему разрастись. Начинайте лечение немедленно.

Из равных долей **меда и муки** сделайте лепешку и приложите ее к нарыву на несколько часов. Мед с мукой прекрасно рас-

сасывают их. Если вы упустили начальный момент и нарыв уже созрел, медовая лепешка все равно будет кстати: она поможет скорее вытянуть гной.

Хорошо рассасывает нарывы **мазь из календулы**. Прекрасно вычищает гнойные ранки обыкновенный **подорожник**.

А можно воспользоваться еще таким очень эффективным средством. Испеките **луковицу**, разрежьте ее пополам, одну из половинок (в теплом виде) приложите к нарыву и наложите повязку. Каждые четыре часа меняйте повязку с теплой печеной луковицей. Нарыв непременно рассосется.

И конечно, меня всегда выручает **зеленка**: она прекрасно справляется с воспалением и подсушивает нарывы.

З.УСТИНОВА.

Фитоаптечка

Избавиться от фурункулов поможет мазь, которую я готовлю из свежих корней петрушки. Их нужно измельчить до состояния кашицы, а потом к 2 ст. ложкам добавить 2 ст. ложки растопленного нутряного сала. Полученную мазь нужно намазать на фурункулы, сверху покрыть компрессной бумагой или целлофановым пакетом. Все туго завязать тканью. Держать ночь.

Г.ЛЕСНИКОВА.

Панариций и его разновидности

Существует несколько видов панариция.

Первостепенным признаком всех форм является пульсирующая боль, особенно в центре гнойного очага.

Кожный панариций. Воспалительный процесс располагается в самой коже, образуется пузырь с серозным, или гнойным, содержимым. Это поверхностный гнойник, и для лечения достаточно вскрыть эпидермис (поверхностный слой кожи) и удалить гной.

Подкожный панариций - воспаление подкожной клетчатки пальца. Воспалительный процесс располагается главным образом на ногтевой фаланге; ноготь отслаивается, появляется

сильная боль, повышается температура. В воспалительный процесс могут вовлекаться кость, сухожилия, суставы, соседние пальцы. Лечение в таких случаях проводят хирурги.

Костный панариций - гнойное воспаление костной ткани. Наиболее часто костный панариций развивается в результате перехода воспалительного процесса с мягких тканей на кость. Вначале проводят лечение антибиотиками. При отсутствии эффекта в течение двух суток применяют хирургическое вмешательство.

Суставной панариций - гнойное воспаление межфалангового и пястно-фалангового сустава. Из-за воспаления в суставе палец приобретает веретенообразную форму, кожа краснеет, возникает отек. При суставных панарициях может потребоваться операция.

Подногтевым панарицием называется воспаление, развивающееся под ногтем после колотых ран, заноз, при нагноении подногтевых гематом. Лечение подногтевого панариция только хирургическое. Иногда достаточно бывает извлечь занозу, чтобы воспалительный процесс закончился. Если воспалительный процесс привел к отслоению ногтя, то ноготь удаляют.

Паронихия - воспаление ногтевого валика, которое развивается в результате инфицирования микротравм, в том числе после маникюра. Способствуют развитию заболевания также и заусеницы. Околоногтевой валик припухает, краснеет, становится болезненным, при надавливании из-под него выделяется гной. Лечат паронихию обычно консервативно (ванночки, спиртовые компрессы, антибиотики). При неэффективности лечения проводят операцию.

Его Величество Алоэ

Алоэ в моем доме растет всегда! Нет цены этому растению при лечении самых разных болезней. Особенно хорошо алоэ лечит фурункулы и угри. Можно просто вымыть лист растения, срезав все колючки, разрезать и прикладывать сочный срез к нарывам. Алоэ очень быстро вытягивает гной, заживляет раны после фурункулов.

А можно использовать алоэ по-другому. Срезанные листья подержать в холодильнике неделю, измельчить и эту массу залить холодной кипяченой водой в соотношении 1:5. Настоять 1 час, потом прокипятить 3 минуты, процедить. Настоем алоэ протирать пораженные места.

Д. МАНЦЕВА.

Намыливайте фурункулы

Я страдала от фурункулеза, испробовала очень много различных препаратов и трав. Этот рецепт посоветовала мне использовать женщина, с которой я познакомилась в поликлинике в очереди к врачу.

Нужно натереть на терке черное хозяйственное мыло (можно и дегтярное, которое сейчас есть в продаже) и густо покрыть мылом дно эмалированной посуды. Потом залить молоком (его должно быть в 2 раза больше, чем мыла). Прокипятить мыльно-молочную смесь 1 час, все время мешая, довести ее до консистенции сметаны. Полученную мазь наложить на фурункулы, повязку закрепить пластырем. Менять ее каждый день.

Т. КРУТОВА.

Полезные сорняки

Я как-то чистила рыбу и сильно уколола палец. Сначала не обратила на это внимания, но дня через два он покраснел, опух, стал сильно болеть, «токать». Пришлось обратиться к хирургу. Прежде чем вскрыть опухоль, он предложил для более быстрого созревания нарыва делать **повязки из крапивы со столовым уксусом**.

За время болезни я собрала несколько способов лечения панариция. Может быть, они будут кому-нибудь полезны.

Хорошо помогает **цикорий**. Свежие листья растения перемалывают в кашицу, накладывают на больное место, плотно прибинтовывая, 2 раза в день.

Давно известно и такое народное средство, как жеваная **пшеница или рожь**. Сверху кашицу накрывают чистым капустным листом и перевязывают. Но в любом случае нужно обязательно показаться врачу.

М.ГНАТЮК.

И на лихой нарыв есть управа

Случилось это, когда мне было 15-17 лет (сейчас 69). Почувствовал я в указательном пальце ломоту и подергивание под ногтем. Боль быстро брала свое, потом она стала адской. Палец

начал пухнуть, посинел. Я не знаю, как эта болезнь называется в медицине, а в народе ее зовут лихим нарывом, потому что начинает болеть от кости.

Я страдал целые две недели: ночами почти не спал, пропал аппетит, плакал. Жил я в то время в одной из глухих деревенек. До ближайшей больницы 15 км по проселочной дороге. Возможности обратиться к врачам не было. Это продолжалось до тех пор, пока я не повстречал одного пожилого татарина. Он осмотрел мой больной палец и посоветовал привязать к нему растертый печеный лук или сырую тертую картошку. Что я и сделал.

Растер на терке одну чистую картофелину и, отжав, эту массу приложил к больному пальцу, забинтовал его. Через некоторое время холодная картофельная масса подействовала на боль, постепенно прекратились нытье, ломота, а примерно через сутки нарыв прорвался. Вытекло много гноя с кровью, я почувствовал явное облегчение. Прodelал 5 таких процедур, и палец стал заживать.

До сих пор я благодарен тому человеку. Надеюсь, что это немудреное, но такое эффективное лечение поможет другим таким же больным.

Желаю всем успеха в лечении.

В.АРТАМОНОВ.

Гормональное «море» выходит из берегов

Это случается в возрасте полового созревания, когда наступает период гормональной революции в организме.

К сожалению, это и самая пора расцвета юношеских угрей. Стрессы, эндокринные и пищеварительные проблемы, изменения гормонального фона и происки вредных микроорганизмов не лучшим образом отражаются на лице. Подростковая кожа реагирует на эти явления повышением активности сальных желез и воспалениями. Во многих случаях юношеские угри напрямую связаны с наследственностью. Если у родителей когда-то была угревая сыпь, шансы их детей столкнуться с той же неприятностью увеличиваются вдвое.

Какие же процессы происходят в эпидермисе в момент появления угревой сыпи?

Специалисты считают, что непереносимое условие появления угрей - жирная себорея. Однако сама по себе себорея не обязательно вызывает подобные дерматологические проблемы. Выделения сальных желез, соединяясь с роговыми чешуйками эпидермиса и пылью, образуют так называемые комедоны, угри и даже внутренние кисты. Самое обидное, что они «поселяются» на эстетически значимых местах - на лице, груди, шее, плечах.

Сначала происходит закупорка выводного протока сальных желез, что вызывает воспалительную реакцию с появлением красноватых бугорков (папул). Потом на месте папулы возникает белесоватая головка. Через некоторое время образуется гнойная корочка. Когда она сойдет, на коже может остаться небольшой рубец или пятно.

Иногда воспаление проникает в более глубокие слои кожи и охватывает нижние части фолликула и сальную железу. В этом случае образуется застойная плотная лиловая или темно-красная припухлость, которая может воспалиться.

Тяжелая форма угревой сыпи встречается в основном у юношей. Девушки переживают это заболевание чаще в облегченной форме.

Бороться с юношескими угрями сложно. Для 80 процентов подростков их появление неизбежно: оно обусловлено бурными процессами полового созревания. Однако даже в самых тяжелых случаях можно вернуть коже здоровый вид. Каждый второй подросток, прошедший курс интенсивного и всестороннего лечения, забывал об угревой сыпи. Поэтому не стоит сложа руки ждать, когда она пройдет сама по себе годам к 30. Ведь следы юношеских угрей - рубцы и пигментные пятна - отнюдь не украшают лицо.

Самое главное в этот период - своевременно и эффективно очищать кожу. Умываться надо кипяченой водой комнатной температуры и косметическим мылом. Его могут с успехом заменить специальные пенки и гели для умывания. Выбирайте препараты для жирной и проблемной кожи.

Скрабы, пилинги, отшелушивающие и дезинфицирующие маски помогут предупредить появление угрей. Но с подобными процедурами не стоит слишком усердствовать: они могут привести к пересушиванию кожи. И тогда у вас появится новая проблема - жирная кожа, осложненная шелушением.

Глобальную чистку лица лучше доверить специалисту-косметологу. В его арсенале - **распаривание лица** на аппарате (вапоризация), **вакуумная чистка**, **броссаж** (чистка с помощью специальных щеток). Избавиться от комедонов и затвердевших прыщиков вам поможет процедура, называемая **дезинкрустацией** (очищение происходит за счет действия гальванического

тока). К действенным процедурам врачи также относят ультрафиолетовое облучение, орошение кожи жидким азотом, парафинотерапию. Кстати, после купаний в море и умеренного пребывания на солнце угревая сыпь почти всегда исчезает. И положительное влияние морской терапии сохраняется надолго.

Что можно сделать с уже образовавшимися угрями, чтобы они побыстрее исчезли?

Врач-дерматолог подберет препараты местного использования - противовоспалительные средства, дубильные кремы, мази, растворы и распишет схему их применения. Внутрь назначают большие дозы витамина А и Е.

Тяжелые случаи угревой сыпи требуют особой лекарственной терапии, которая действует на внутренние причины заболевания. Быть может, придется пройти обследование внутренних органов по полной программе. В любом случае сократите потребление жиров, углеводов, перца, горчицы, уксуса, алкоголя, шоколада и кофе. Переключитесь на растительную и кисломолочную диету. Из животных белков предпочтение отдавайте рыбе и птице. Смягчить влияние сложного возраста на кожу - вполне реальная задача.

Подсказки – на коже

О ЧЕМ ГОВОРЯТ УГРЕВЫЕ ВЫСЫПАНИЯ?

◆ Угри на **нижней части лица**, как правило, появляются на фоне эндокринных проблем. Это могут быть нарушения функций яичников, надпочечников или щитовидной железы. Такие нарушения не всегда переходят в серьезное заболевание. Они говорят лишь о «напряжении» в определенных органах.

◆ Высыпания на **выступающей части кончика подбородка** - более явное свидетельство о «напряжении» в щитовидке.

◆ **Виски** отражают проблемы желчного пузыря.

◆ А если угри появляются в основном в **Т-образной зоне** - то есть облюбовали лоб, нос, верхнюю губу и подбородок - то, скорее всего, есть неполадки в кишечнике. Кстати, именно так располагаются подростковые угри.

◆ Угревые высыпания на верхней части спины, над лопатками говорят о том, что не все в порядке с лимфоидной тканью, в частности в носоглотке.

◆ **Середина спины** - чуть выше талии - проекция области печени, желчного пузыря. Состояние функций малого таза, половых желез отражает зона, находящаяся на талии и в области крестца.

Травы – на мыло!

Чтобы избавиться от чирьев и угрей, которые так портят жизнь, я советую сварить лечебное мыло. Натрите на терке небольшой кусок детского мыла, добавьте настой ромашки, календулы, подорожника и зверобоя. Растопите полученную массу на водяной бане и добавьте в нее по 1 ст. ложке камфорного и борного спирта. Остудив, вы получите отличное противовоспалительное мыло. Оно хорошо очищает жирную кожу и открывает поры. Такое мыло можно использовать несколько раз в день.

Э.ЮНИСОВА.

Рецепт старины далекой

Он хранится в нашей семье, по словам моей бабушки, еще со времен ее бабушки. Это средство от угрей и прыщей на лице. Нужно смешать сок лимона и 0,5 стакана водки. Затем в другой посуде смешать желток и 0,5 стакана сметаны. Обе смеси смешать и поставить на неделю в холодильник. После того как эта масса загустеет до консистенции мази, можно ею пользоваться. Утром и вечером смазывать лицо и через 20 минут смывать теплой водой. Мазь полностью свела угри на моем лице.

О.БЕРДНИКОВА.

Картошка с огурцом против!

В период лечения угревой сыпи желательно принимать внутрь отвар **корней лопуха**. Измельчить 1 ст. ложку корней лопуха, залить 2 стаканами воды и кипятить 10 минут на медленном огне, процедить. Принимать по 1/4 стакана три раза в день.

Очищают лицо настоем сухой травы **тысячелистника**. Им моют лицо для бархатистости и матового цвета кожи, а при длительном применении – для удаления угрей. Отвар готовят так: 2 ст. ложки травы залить стаканом кипятка, затем нужно настоять в течение 30 минут, процедить.

При воспалившихся угрях натереть на мелкой терке тщательно вымытый и очищенный сырой **картофель**. К 100 г картофельной кашицы добавить 1 ч. ложку меда (мед многократно усиливает действие картофельного сока) и все перемешать. Полученную смесь нанести на марлевую салфетку слоем не менее 1 см, приложить к пораженному участку кожи

и зафиксировать бинтом. Через два часа повязку снять. Такую процедуру можно делать несколько раз в течение дня.

Для удаления угрей 3 ст. ложки измельченных **огурцов** залить стаканом крутого кипятка и настоять 2-3 часа. Затем массу процедить, отжать осадок и добавить 1 ч. ложку меда, размешав его до полного растворения. Ватным тампоном, смоченным в этой жидкости, можно протирать лицо после умывания, а можно смочить кожу и подождать, пока она высохнет. Спустя 30-40 минут лицо нужно вымыть прохладной водой.

Выводим пятна

У меня проблемы с кожей лица. Я постоянно борюсь с прыщами. Если мне удастся на какое-то время от них избавиться, то на этих местах остаются красные пятна. Как быть?

Н.ФОМИЧЕВА.

Эти пятна обычно со временем проходят сами, но можно ускорить процесс очищения кожи. Для этого применяют припарки с настоями череды, ромашки. Смоченную горячим настоем (около 40 градусов) салфетку прикладывают к проблемной коже. По мере остывания салфетку вновь смачивают и прикладывают. Процедура длится около 30 минут, ее достаточно провести 2-3 раза в день.

Также поможет физиотерапия: парафиновые аппликации, ультрафиолетовое облучение и т.д. Но прежде чем лечиться с помощью физиотерапии, убедитесь, что на коже нет свежих угрей.

Бадяга от юношеских угрей

В подростковом возрасте мое лицо покрылось угрями, прыщами и гнойничками. А потом на их месте появились рубцы и пятна. Не помогало ничего, пока я не узнал простой и доступный рецепт.

Нужно в аптеке купить порошок бадяги и перекись водорода (3%-ную). Все смешать и нанести смесь на лицо в виде маски. Держать нужно до тех пор, пока маска не высохнет, затем надо тщательно умыться. Лечился так я раз в неделю. Лицо стало чистым. Может быть, мой рецепт пригодится кому-нибудь избавиться от угрей.

М.БЛИНОВ.

Полезный совет

От угрей и прыщей хочу посоветовать использовать неоднократно проверенный рецепт - настойку зверобоя. Насыпьте полный стакан высушенной травы зверобоя, залейте водкой и настаивайте ровно неделю.

После протирания лица этим настоем прыщи исчезнут, а кожа станет эластичной и мягкой.

В.КРЫЛОВ.

Гоним клещей

Я считаю, что прежде чем лечить кожу, нужно очистить себя изнутри. Демодекоз (поражение кожи микроскопическим клещом) прогрессирует при сниженном иммунитете. Я бы посоветовала провериться у дерматолога, а также обследоваться на наличие паразитов во внутренних органах. При демодекозе нужно следить за работой кишечника, отказаться от кофе, пить зеленый чай, отвар овса.

Вот рецепты для лечения кожи.

1. Лучшее средство при демодекозе - это деготь, вернее **дегтярный спирт**. Готовят его в аптеке по рецепту. Перед употреблением смесь взбалтывают и протирают ею лицо. Курс лечения - месяц.

Кроме этого, нужно смазывать границу роста волос 20%-ной эмульсией бензилбензоната, очаги поражения обрабатывать мазью на основе метронидазола (ее готовят в аптеке) и принимать метронидазол в таблетках. Все процедуры проводятся не менее двух раз в день. Прежде чем приступить к лечению, желательно посоветоваться с дерматологом и ни в коем случае не выдавливать прыщи.

2. Приготовьте **тоник**: в любой безалкогольный тоник для лица добавьте по одной таблетке стрептоцида и трихопола, предварительно растертые в порошок. Протирайте кожу 2-3 раза в день. Перед употреблением смесь взбалтывайте.

3. Приготовьте **мазь** от демодекоза. Перетрите и перемешайте 2 баночки ихтиоловой мази, 2 баночки пасты Лассара (цинковой мази), 0,5 ч.ложки серы, 2 таблетки стрептоцида, 2 таблетки метронидазола, 0,5 ст.ложки березового дегтя, 0,5 ч.ложки порошка салициловой кислоты, 1 бутылочку (35 г) линимента нафталина. Мазь наносится на очищенную кожу лица тонким слоем на 2 часа, а затем ее снимают влажной ваткой и протирают лицо тоником.

В дальнейшем для профилактики угревой сыпи применяйте лосьоны на основе настоек календулы или ротокана (настойки продаются в аптеке).

Протирайте лицо вечером 1 раз в день, не пересушивайте кожу. Лучше использовать для лица детский крем, он не хуже любых дорогих кремов. А как косметолог советую не загрязнять кожу тональными кремами. Используйте рассыпчатую пудру, а не компактную. Если есть раздражение на коже лица или прыщи, нанесите детский тальк перед выходом на улицу.

Н. СОФЬИНА.

* * *

Хочу рассказать о лечении подкожного клеща.

Моя подруга 3 года мучилась этой напастью, лечилась мазями, таблетками, которые на время снимали боль и зуд. А помогли ей рецепты моей бабушки-знахарки.

1 ст.ложку медного купороса разведите в 2 л теплой воды и сделайте примочки на больные места на 5-10 минут - не больше (иначе может быть ожог). Кожу не вытирайте, а дайте ей высохнуть. После этого нанесите мазь: 2 ч.ложки молотой корицы (без сахара) залейте стаканом **кукурузного** или **рапсового масла** (нерафинированного). Другие масла для лечения не годятся! Хорошо размешайте и на водяной бане кипятите 20 минут на слабом огне, остудите. Ватным тампоном нанесите мазь, втирая в проблемные места. Не бойтесь, что кожа покроется красными пятнами, скоро краснота исчезнет. Через 3 часа после масляной примочки вымойте обработанное место теплой водой с дегтярным мылом. Эту процедуру делайте ежедневно на ночь 2 недели подряд, не пропуская ни одного дня.

Хорошо поможет и такая **мазь**: взять в равных долях чистый медицинский **березовый деготь**, нерафинированное **оливковое масло** и мелкую **соль**, хорошо размешать, прогреть на водяной бане (не доводя до кипения), чтобы деготь с маслом соединились. Хранить в плотно закрытой бутылке из темного стекла в холодильнике.

Обрабатывать кожу лучше перед сном, после бани или ванны, когда поры раскрыты.

Если вы страдаете от **глазного клеща**, то попробуйте полечиться так. Этот рецепт поможет снять воспаление с век, когда чешутся и выпадают ресницы. Перед тем как лечь спать, хорошо вымойте лицо дегтярным мылом, промокните кожу мягким полотенцем и смажьте веки зеленкой. Когда она подсохнет, нанесите стеклянной лопаткой мазь гидрокортизон. Утром умойтесь с мылом. Такие процедуры продолжайте делать

до выздоровления: глаза перестанут болеть, краснота и припухлость спадут, а там и новые ресницы вырастут.

Нам хватило недели лечения.

М. ТЕРЕШКИНА.

Полезный совет

При угревой сыпи весной пейте каждый день по 2-3 стакана березового сока: он укрепляет иммунитет. Летом обязательно запаситесь листьями земляники для приготовления отваров. 50 г листьев залить 1 л горячей воды и настаивать в духовом шкафу в течение 30 минут. Затем охладить, процедить. Настой из земляничных листьев нужно выпить за день в несколько приемов.

Г.АВАКУМОВА.

Чесотка?

Подхватить ненароком чесоточного клеща в настоящее время проще простого. Его признаки обнаружить тоже легко. На теле возникает сначала покраснение, затем появляются очаги красных волдырей, сравнимых с укусами комаров, чувствуется нестерпимый зуд. После почесывания волдыри увеличиваются в объеме и распространяются по телу. Если вы обратитесь к врачу, скорее всего, он пропишет политань (серно-ртутную мазь) - средство с пахучим, неприятным запахом.

Я советую лечиться экологически чистым (домашним!) яблочным уксусом. В отличие от столового он не содержит химических примесей, обладает более мягким эффектом. Неразбавленным яблочным уксусом надо на ночь губкой обтирать все тело, а утром принимать душ. Всю одежду проглаживать горячим утюгом. Замачивая белье, добавить 0,5 стакана яблочного уксуса, микробы все погибнут. А после поездок в транспорте, ходьбы по магазинам хорошо не только мыть руки с мылом, но и протирать их яблочным уксусом.

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

В.КАРЕТНИКОВ.

Чесночная оборона от демодекоза

Я давно веду тетрадь для рецептов и хочу рассказать об одном действенном лечении демодекоза.

Надо ежедневно делать чесночные компрессы: очистить 5-6 зубчиков чеснока, измельчить их в кашицу, добавить 0,5 ч. ложки растительного масла, тщательно перемешать. Полученную массу нанести на лоскут стерильного бинта, сложенного вдвое, приложить к больному участку кожи. Накрыть сверху листком полиэтилена, закрепить бинтом. Через полчаса компресс надо снять, а кожу сполоснуть теплой кипяченой водой с дегтярным мылом и аккуратно вытереть махровым полотенцем. Курс лечения - до полного излечения.

Моя подруга перед этим лечением еще использовала мази на основе серы, серно-дегтярный спирт, тиосульфат натрия и прочие. Но еще надо при этом соблюдать строгую диету: отказаться от сладкого, соленого, острого, сигарет и алкоголя. Лучше увеличьте в своем питании количество сырых овощей и фруктов. Лечитесь на здоровье!

И. СТАРЦЕВА.

«Пожар» на коже

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РОЖИСТОГО ВОСПАЛЕНИЯ?

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

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

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

- Рожа - это прежде всего инфекционное заболевание, которое вызывается микроорганизмами (стрептококками). Однако в возникновении рецидивов (повторных проявлений болезни) рожи

большую роль играет наследственная предрасположенность (особенность иммунного ответа на стрептококк). А пусковым механизмом рецидива является снижение резистентности (сопротивляемости) организма, которое связано с переохлаждением, плохим питанием, сахарным диабетом.

- По каким симптомам можно отличить рожу от других болезней?

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

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

- При высокой температуре (выше 39 градусов) нужно принимать жаропонижающие, обильно пить жидкость. При появлении пузырей можно наложить повязку с раствором антисептика, чаще всего используется риванол или фурацилин. Остальное лечение должен назначить врач.

- Правда ли, что только антибиотики могут справиться с болезнью?

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

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

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

- Какие заболевания провоцируют развитие рожи?

- Все стрептококковые инфекции - ангина, стрептодермия (гнойнички на коже), носительство стрептококка в ротоглотке, трофические инфицированные язвы любой локализации. Кроме того, предрасполагающими факторами развития рожи являются ранки и трещины на коже, грибковые заболевания ногтей, кожные заболевания - это пути проникновения инфекции в организм. Рожа может возникнуть из-за плохого питания (кровоснабжения) тканей, которое встречается при хронической венозной недостаточности в результате варикозной болезни вен, тромбоза, хронической сердечной недостаточности. Серьезный фактор риска развития болезни - сахарный диабет.

- Какие осложнения дает рожистое воспаление? Как их избежать?

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

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

- В чем особенности профилактики болезни?

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

Антирожистый настой

При лечении рожистого воспаления фитотерапия особенно эффективна в сочетании с препаратами на завершающем этапе лечения. Для успешного лечения рожи необходимо принимать биологически активные вещества, воздействующие на процессы регенерации ткани. Они содержатся в **корневищах аира, корневище и корне кровохлебки, корне солодки, траве сушеницы и тысячелистника, листьях эвкалипта и крапивы**. Кроме того, эти растения обладают антибактериальными и противовирусными свойствами.

Для того чтобы приготовить антирожистый настой, надо смешать все названные растения в равных частях, залить кипятком в соотношении 1:10 и настоять. Пить по 2-4 ст. ложки в теплом виде 4 раза в день в течение 7-12 дней.

Как утверждают ученые, при приеме настоя значительно сокращаются сроки выздоровления.

А вот **еще несколько рецептов** настоев, помогающих справиться со стрептококковой инфекцией.

* Цветки бузины, липовый цвет, трава золотарника, трава зверобоя (всего поровну). 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Пить по 2 стакана в день.

* Корни солодки, лопуха большого, одуванчика, мыльнянки, кора ивы, листья крапивы (всего поровну). 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка. Настоять 15 минут. Кипятить 10 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана через 2-3 часа.

* Корни лопуха большого, корни девясила высокого, листья ореха грецкого (всего поровну). 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Процедить и принимать по 1 стакану через 3 часа.

Неприятная рожа

После 40 лет я перенесла несколько обострений инфекционной рожи. Болезнь протекала очень тяжело. Я лечилась антибиотиками, мазями, иногда приходилось лежать в больнице. Очень боюсь, что рожа возникнет вновь. Как мне избежать рецидива?

Р.КОЛЕСНИКОВА.

Чтобы избежать рожистого воспаления, а также в целях профилактики, придерживайтесь определенных правил.

* Те, кто перенес рожистое воспаление, должны особенно остерегаться резкой смены температуры и переохлаждения.

* Чтобы избежать рецидивов, гасите любой очаг инфекции, будь то ангина, кариес или воспалительные заболевания носоглотки.

* Если у вас грибок на ногах, немедленно избавляйтесь от него. А чтобы не заразиться грибком, никогда не надевайте чужую обувь, не пользуйтесь чужой мочалкой, маникюрными ножницами и щипчиками. В бане или бассейне надевайте резиновые тапочки.

* Старайтесь не натирать ноги. Если у вас появилась мозоль, ни в коем случае не срезайте ее бритвой. Чтобы избавиться от мозоли, ежедневно делайте содовую или мыльную ванночку для ног, после которой осторожно трите мозоль пемзой.

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

* Закаляйтесь, больше гуляйте, ешьте фрукты, сырые овощи, принимайте витамины.

Полезный совет

При роже надо втягивать в нос воду с марганцем или борной кислотой, а ссадины в носу смазывать ляписом, так как там больше всего собирается и остается стрептококков.

М.КУЗНЕЦОВА.

Мумие от рожистого воспаления

Я болею рожей уже 19 лет. Перелистывая прошлогодние газеты, нашла статью о мумие. Сейчас его можно купить, но нужно брать алтайское (государственное), а не у частных.

Я начала лечение, прошла первый курс, сейчас у меня второй заход. Результат очень обнадеживает: рожа прошла, раны заживают, ноги светлеют, а то были черные. Хочу, чтобы люди об этом рецепте узнали и тоже лечились.

1,5 таблетки мумие развести в 150 мл теплой воды и выпить. Принимать утром 1 раз в день. 14 дней принимать - 5 дней перерыв. Так нужно лечиться 2-3 месяца, самое большое - до полугода.

А еще желательно пользоваться мазью, которая готовится на основе любого крема. В нем растворяется мумие за сутки или раньше до использования. На тюбик крема достаточно 2 г мумие. Во время приема мумие ни в коем случае нельзя курить и принимать алкоголь.

Н. ЕВТИХОВА.

Пригодилось ветеринарное лекарство

Хочу рассказать, как мы вылечили огромную трофическую язву. У мамы она открылась на лодыжке. Мой муж возил главного ветврача нашего колхоза, и спасибо ему - он дал мне лекарство АСД(не помню уж теперь - то ли вторую, то ли третью фракцию). В общем, это не слишком ароматная темная жидкость.

По совету врача я разводила эту жидкость пополам с расти-

тельным маслом. По мере заживления язвы, он рекомендовал масла добавлять больше.

Но прежде чем приложить к ране эту жидкость на смоченной ею тряпочке, надо предварительно на 2 часа приложить к ране дезинфицирующую повязку: мы чередовали марганцовку, раствор фурацилина, солевой раствор (1 ст. ложка на 1 л воды).

Так как рана была на всю лодыжку, на лечение у нас ушло 5 или 6 месяцев. Этой жидкостью мы пропахли все, но результат порадовал - рана зажила. Врачи, кстати, были очень удивлены.

А.ПАСЕЧНИК.

■ От редакции

АСД (антисептик-стимулятор Дорогова) - это ветеринарный препарат. АСД-3 (третья фракция) - действительно предназначен для нормализации трофики и регенерации (то есть восстановления) тканей.

Аптечка для лечения язвы

Хочу поделиться рецептами, с помощью которых вылечилась от трофической язвы моя знакомая.

◆ Листок **золотого уса** промойте в теплой воде, затем порвите на кусочки, положите в эмалированную чашку и разомните деревянной ложкой, чтобы выделился сок и кусочки стали влажными. Эту массу выложите на язву, закрыв стерильной марлевой салфеткой, а сверху прикройте чистой тряпочкой и забинтуйте. Делать эту процедуру желательно на ночь.

Если появится гнойная корочка, то пугаться не надо. Обрабатывайте язву **перекисью водорода**. Потерпите, будет больно. После обработки опять наложите на проблемное место массу из золотого уса и забинтуйте. Постепенно язва затягивается.

◆ **Капустный лист** смочите в **облепиховом масле** и приложите к язве. На следующий день лист высохнет и будет, как бумага. Эту процедуру повторяйте, пока язвы не исчезнут.

◆ Свежий натертый **корень окопника** можно прикладывать к язвам до их исчезновения.

◆ В эмалированной кастрюле смешиваем 1 стакан **постного масла** и **кусочек воска** размером со спичечный коробок,

ставим на небольшой огонь, чтобы воск растаял. Затем из сваренного вкрутую **яйца** берем половину желтка, давим на блюдечке вилкой и постепенно добавляем в кипящую смесь. Когда масло закипит, оно будет «щелкать», в этот момент кладите желток. Через некоторое время масло начнет пениться, сразу же уберите кастрюлю. Во время приготовления мази постоянно перемешивайте смесь и нагревайте состав 3 раза, затем процедите. Мазь готова, ее можно хранить в холодильнике в течение года.

◆ Можно спиртовую настойку **календулы** или 1 ст. ложку измельченных цветков ноготков (календулы) растереть с 25 г **вазелина** и эту мазь накладывать на пораженные места.

◆ Если достанете **каменное масло** (белое мумие), то это средство также хорошо помогает при трофических язвах.

А. БАРАНЦЕВА.

Как избавиться от свища

Для этого нужно делать примочки с маслом эвкалипта и чеснока. Эти растения хорошо вытягивают гной.

200 г листа эвкалипта измельчить, положить в бутылку, залить 0,5 л очищенного растительного масла, добавить 2 измельченных зубчика чеснока. Настаивать 7 дней, процедить, пропитать салфетку и накладывать на свищ на 30 минут 2 раза в день.

А. КЛИМОВА.

Клещи выходят на охоту

Клещевой энцефалит, который переносят клещи, затрагивает центральную нервную систему. Болезнь Лайма, которую также передают клещи, поражает кожу, центральную нервную, сердечно-сосудистую, опорно-двигательную системы. На коже больного может появиться ярко-красное пятно, способное со временем увеличиться в размере. Если эти заболевания игнорировать, они могут привести к длительной нетрудоспособности или даже к инвалидности (параличу).

Если, вернувшись из леса или парка, вы обнаружили присосавшееся к коже подозрительное насекомое, не бросайтесь в панику. Даже если вам «посчастливилось» встретиться с

зараженным клещом, попадание инфекции в кровь человека происходит не всегда. Но такая вероятность увеличивается прямо пропорционально времени пребывания насекомого на теле. Снимет клеща врач-терапевт или травматолог.

Устранить опасность можно самому, особенно если ближайшая поликлиника находится достаточно далеко. **Один из самых простых способов - намазать клеща и небольшой участок кожи вокруг него обычным растительным маслом.** Клещ дышит через трахеи, оканчивающиеся на конце брюшка. Масло препятствует проходу кислорода в отверстия этих трахей, и клещ начинает испытывать дискомфорт. Спустя некоторое время он выползает наружу. Однако этот способ не идеален. У насекомого может быть запас воздуха, и, намазанный маслом, он может остаться в таком положении еще три-четыре часа, что само по себе увеличивает риск заражения. Не исключено, что, испытывая неудобство, клещ впрыснет большее количество своей слюны, в которой могут находиться возбудители опасных заболеваний. Кроме того, клещ, смазанный маслом, не пригоден для исследования на наличие возбудителей.

На тело клеща можно также набросить петельку из нитки поближе к его хоботку. Плавнo раскачивая за концы нити, насекомое легко вытащить. Если хоботок оторвется и останется под кожей, его необходимо извлечь острием иглы. Ранку обязательно продезинфицировать.

Врачи-инфекционисты советуют не выбрасывать кровососа, а поместить его в емкость, из которой он не сможет удрать, и принести для исследования на предмет наличия возбудителя Лайм-боррелиоза в специальный медицинский центр. Обратиться к врачу лучше в пятидневный срок. В течение этого времени доктор в индивидуальном порядке назначит пациенту профилактические мероприятия, если окажется, что клещ инфицирован.

Определить наличие у клеща носителей энцефалита сложно, поэтому болезнь определяют по симптомам. У больного может подняться температура, появиться головная боль, рвота. Медики настоятельно рекомендуют не заниматься самолечением.

Клещ не умеет летать. Он может перемещаться на животных, грызунах, птицах.

Отправляясь в лес, защищайте себя одеждой с длинными рукавами, брюки заправляйте в носки, обязательно надевайте головной убор и пользуйтесь репеллентами. Отпугивающее насекомых средство необходимо наносить как на открытые участки тела, так и на одежду. Если клещ упадет на одежду или на кожу, не нужно давить его руками. На коже могут быть микротрещинки, в которые попадут возбудители опасных заболеваний.

Экзема, дерматиты, псориаз

Экзема: незаразная зараза

Много лет я страдаю от экземы, мучаясь от нестерпимого зуда, стесняясь мокнущих или шелушащихся красных пятен на коже. Перепробовала в лечении много различных препаратов и трав, но если экзема и проходит, то на время. Расскажите о причинах этой противной болезни, можно ли навсегда излечиться от экземы?

Н.РЕДЬКИНА.

Увы, причины возникновения экземы до конца полностью пока так и не выяснены, но известно, что к ней могут привести самые разные факторы окружающей среды и состояния организма. Подробнее об этом заболевании мы попросили рассказать кандидата медицинских наук, врача-дерматовенеролога Ирину Александровну КЛЕМЕНОВУ.

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

- При нарушении работы иммунной системы организма даже небольшое количество аллергенов может вызвать воспаление в коже.

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

- В развитии бронхиальной астмы (как и при развитии экземы) большую роль играет состояние иммунной системы. При введении аллергена в организм происходит выброс биологически активных веществ, которые могут вызывать сужение бронхов и развитие аллергического воспаления в коже. Благоприятным фоном для развития экземы являются заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, нейроэндокринная патология, а также различные источники инфекции в организме.

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

- Далеко не у всех детей атопический дерматит (ранее его называли эксудативным диатезом) переходит в экзему, но такое вполне возможно. Чтобы уменьшить проявления болезни и вероятность дальнейшего развития, детям с атопическим дерматитом необходимо соблюдать определенную диету, ограничивать контакты с веществами, вызывающими аллергию, и обязательно своевременно лечиться.

- А почему экзему называют «семейной» болезнью?

- Потому что часто экзема возникает у кровных родственников, причем передается от родителей не само заболевание, а предрасположенность к нему.

- Как обычно проявляется экзема и где ее «излюбленные» места?

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

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

Варикозная экзема возникает при нарушении обменных процессов в коже нижних конечностей при варикозной болезни вен.

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

- Как сейчас лечат экзему?

- В лечении экземы очень важно своевременно выявить и устранить очаги инфекции в организме, нарушения пищеварения. Необходимо также соблюдать диету и режим. Больной должен вести пищевой дневник, чтобы определить, какие

продукты вызывают у него обострение. Нужно ограничить контакт кожи с водой, с химическими веществами. Запрещаются горячая баня и сауна. Врач может порекомендовать противоаллергические препараты, а также препараты кальция, энтеросорбенты (они выводят токсины и аллергизирующие продукты из кишечника), наружное лечение. В период обострения иногда применяют кортикостероидные гормоны.

- Опасно ли часто использовать мази, содержащие кортизон?

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

- Можно ли навсегда избавиться от экземы?

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

В настоящее время до 40 процентов всех кожных заболеваний приходится на экзему. Количество людей, страдающих этой патологией, с каждым годом увеличивается. Еще 30 лет назад, например, их число было в 2-3 раза меньше.

Легко на коже от правил нехитрых

Чтобы облегчить свое состояние при экземе, желательно соблюдать некоторые правила:

- не принимайте слишком часто ванну, лучше мыться под душем, и то недолго (вода должна быть не горячей, а теплой);
- используйте только нейтральное мыло и не слишком часто;
- пот раздражает образовавшиеся на коже ранки, поэтому не одевайтесь слишком тепло, избегайте жарких, душных помещений;
- если экзема появилась на руках, при хозяйственных работах обязательно надевайте перчатки, лучше всего резиновые с подкладкой из хлопка;
- старайтесь, чтобы воспаленная кожа не соприкасалась с шерстяной или искусственной тканью (лучше всего носить одежду из хлопка);

- не расчесывайте кожу - от этого экзема усиливается, к тому же появляется риск занести инфекцию;
- постарайтесь исключить из своего рациона яйца, молоко.

Фитоаптечка

Девясил высокий облегчает кожный зуд при нейродермитах и крапивнице. Отвар готовят из корней и корневищ из расчета 1:10, кипятят 10 минут и принимают по столовой ложке три раза в день.

О.ЛАРИНОВА.

Мама, не ешьте орехи

Мамам «краснощеких» детей полезно вести пищевой дневник и аккуратно записывать, что ребенок ел, в каком количестве и какова была реакция. Это поможет проследить, что из меню вызывает так называемый диатез - в большинстве случаев дети реагируют не на какой-то один продукт, а на два-три.

Малыши, которых кормят грудью, реже страдают от аллергии - это доказанный медиками факт. Но на сто процентов не застрахованы от диатезных неприятностей и они. Особенно если мама из добрых побуждений старательно налегает на коровье молоко - самую частую причину аллергий у детей до года. В этом случае можно попробовать заменить его на козье или кисломолочные продукты без добавок (например, кефир или йогурт). А вот от орехов, которые якобы улучшают лактацию (на самом деле вовсе не улучшают - это миф), кормящим нужно отказаться совсем.

Чтобы уменьшить кожный зуд, родители часто купают детей в настое череды. Но травяными ваннами лучше не увлекаться, потому что пыльца растений, как известно, тоже аллерген. К тому же частые купания таким детям не на пользу.

У диатезников ОРЗ протекают тяжелее. Кроме обычных простудных проявлений, возможны отек гортани (ложный круп) и проблемы с дыханием. Тревожные симптомы - шумное дыхание, «лающий» кашель, сиплый голос. Родителям стоит быть начеку, чтобы, если что, сразу вызвать «скорую»!

Сыпь и корочки на теле ребенка так и тянет чем-нибудь смазать. Но растительное масло для этих целей совершенно не годится - кожа под масляной пленкой не дышит и страдает

еще больше. И таблетки, и наружные средства (мази или кремы) должен прописывать врач. Лучше, если он подберёт и детскую косметику - она необходима, потому что кожа маленьких аллергиков, как правило, очень сухая.

Экземе нет места под солнцем

Я давно читаю ваше издание, пользуюсь его советами и рецептами, даю почитать соседям и знакомым. Сам я вырос на Волге и вот уже 50 лет живу на другой русской реке - Енисее, но с Волгой связи не теряю. Там, в Нижнем Новгороде и Заволжье, живет моя родня. Жаль только, что поехать в гости к ним сейчас не могу: и дорого стало это удовольствие, и стар стал, мне 76-й год идет.

А в молодости я пилил лес. Тогда, сразу после войны, его требовалось много, и лозунг такой был: «Лес - для Сталинграда». Мы лес не только пилили, но и сплавливали его по Волге. Как-то после работы у меня страшно зачесалась нога, и я, как был в валенках, так сучком и стал ее чесать. Оказалось, что у меня мокнувшая экзема, она потом и на другую ногу перешла, очень болело. Меня даже в армию взяли из-за этого не сразу. Лечил всякими мазями, но не помогало. Потом, попав на службу, я обратился к нашему военному доктору. Он посоветовал в мае и июне в солнечный день калить на солнце ноги сначала 5 минут, потом больше. Делать это надо в утреннее время, в 8,9 и 10 часов.

После этих процедур у меня все прошло, и до сих пор никакой экземы не было. Пусть, у кого есть подобная болезнь, попробуют ее лечить на солнце. Буду очень рад, если кому поможет.

Г. НАЗАРОВ.

Чемерица от чесотки

Излечиться от чесотки поможет чемерица. Очень хороший эффект дает мазь, которую можно приготовить самостоятельно. 1 ч. ложку порошка из корня чемерицы смешайте с 1 ч. ложкой порошка из плодов дудника лесного, добавьте 4 ч. ложки подогретого смальца и все компоненты тщательно перемешайте. Полученной мазью обрабатывайте места, пораженные чесоткой.

Л. КОРОЧКИНА.

Целебные церемонии чайного дерева

Масло чайного дерева является признанным антисептическим и противовоспалительным средством. Оно одно может заменить многие лекарства. Масло применяют при ожогах и укусах, при простуде и отравлениях, при воспалениях и стрессах.

Используют масло чайного дерева по-разному.

ПРОТИВ БОЛИ И ЗУДА

Для основы берут любое растительное масло, которое смешивают с несколькими каплями масла чайного дерева (примерно 3-4 капли эфирного масла на 10 мл (1 дес. ложка растительного масла)).

Получившееся масло можно использовать:

- при ранах, ссадинах, ушибах, растяжениях;
- при дерматитах, экземах, угревой сыпи;
- при отеках, зуде и покраснении кожи;
- как противогрибковое и противомикробное средство;
- для отпугивания насекомых (смазывают открытые места кожи).

Эфирные масла используют в аромалампе.

Аромалампа представляет собой небольшую чашу с водой. Снизу чаша слегка подогревается свечой. В воду капают несколько капель эфирного масла (на 15 кв.м помещения надо примерно 5 капель чистого эфирного масла).

Масло легкое, летучее. Оно начинает испаряться и заполняет все пространство.

При ароматизации воздуха эфирным маслом чайного дерева в помещении буквально за несколько минут оздоравливается микроклимат.

Эфирное масло агрессивно по отношению к микробам, но совершенно безопасно для человека. Даже наоборот. Ароматизация делает воздух в помещении чистым и свежим, приближает его к лесному. Ароматы чайного дерева предупреждают ОРВИ и грипп, повышают иммунитет, успокаивают нервную систему.

ЦЕЛЕБНАЯ ВОДА

Масло чайного дерева можно использовать в водном или спиртовом растворе (3-5 капель на 100 мл (0,5 стакана) воды или спирта).

Получившимся раствором обрызгивают помещения (из пульверизатора), тем самым устраняют различные инфекции.

При грибковых заболеваниях, различных кожных вос-

палениях водный раствор масла используют в качестве ножных и общих ванн.

Втирают раствор масла в кожу головы при перхоти, выпадении волос.

ЭФИР В ЧИСТОМ ВИДЕ

Чистым эфирным маслом обогащают шампуни, а также его наносят на тело при **бородавках, микозах (поражении грибом), фурункулах, гноиниках, укусах насекомых.**

Несколько раз в день можно смазывать неразбавленным маслом чайного дерева **пузырьки герпеса.** Оно не раздражает кожу, но ослабляет боль, оказывает антисептическое действие, препятствует распространению инфекции.

Внутрь можно употреблять не более 7 капель в день. Для внутреннего употребления 1-2 капли чайного дерева смешать с медом, вареньем, сухофруктами, кефиром или хлебом. Запивать лекарство можно водой, чаем, ананасовым соком.

При внутреннем применении масло чайного дерева уничтожает любую инфекцию в организме, оказывает потогонное, бактерицидное, ранозаживляющее действие. Помогает при кишечных инфекциях, заболеваниях верхних дыхательных путей. Стимулирует работу иммунной системы.

Единственное, что в организме не любит эфирные масла - это глаза.

Эфирные ароматические масла покупаются в парфюмерных отделах, косметических магазинах, а также в некоторых аптеках.

Ольга НАУМОВА.

Экзематозная эритродермия

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

Л. АЛЕКСАНДРОВА.

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

- Под термином «эритродермия» в дерматологии принято понимать поражение всего или почти всего кожного покро-

ва, сопровождающееся его покраснением, шелушением, зудом.

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

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

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

Когда говорят, что эритродермия экзематозная, это уже подразумевает, что ее генез уточнен. Паранео-пластический характер проявлений означает, что не исключена связь экземы с некоторыми заболеваниями внутренних органов, и целесообразно провести дополнительное обследование. Объем его в каждом конкретном случае можно уточнить у лечащего врача.

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

Из лекарств дерматологи часто назначают **энтеросорбенты** - препараты, которые выводят из организма аллергены, шлаки, токсины. Используют **антигистаминные препараты**, уменьшающие зуд, с учетом показаний и противопоказаний (многие **антигистамины не совместимы с алкоголем и неприемлемы, например, для водителей транспортных средств**). При тяжелом течении болезни врачи применяют гормональные и некоторые другие препараты. Наружная терапия существенно зависит от фазы процесса, используется как часть общего лечения и сама по себе в большинстве случаев от экземы не спасает. Эритродермию любого генеза целесообразно лечить в условиях дерматологического стационара.

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

Неконтактные болеют реже

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

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

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

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ?

Виной всему - повреждающие факторы, которые действуют на кожу. При аллергическом дерматите образуются антитела, которые продолжают действовать даже после того, как вредный фактор исчез. Такой недуг течет более длительно.

Летом дерматит чаще всего связан с аллергией на растения (поллиноз) и непереносимостью солнечных лучей. Такие реакции организма называются «фотоаллергическими».

Из растений наиболее аллергенными считаются сложноцветные (например, хризантема, амброзия), первоцветы, деревья (сосна, береза). Часто встречается аллергия на тюльпаны, подсолнечник и сорняки. Дерматит могут вызвать химические вещества. Чаще всего выявляется непереносимость ингредиентов, входящих в состав резины. Из металлов недуг вызывают никель, хром, кобальт, ртуть. Причиной контактного дерматита могут стать и синтетические смолы. Из консервантов наиболее опасны бензоаты. Кстати, они не так уж редко входят в состав пищевых продуктов. В некоторых случаях заболевание возникает после контакта с текстильными красителями.

САМОДИАГНОСТИКА: ИЩЕМ ВИНОВНИКА

Если вы страдаете контактным дерматитом, то определить предполагаемого «виновника» болезни вы можете, поглядев на себя в зеркало. В зависимости от того, какая часть тела поражена, ищите причину. Так, при фотодерматите поражаются открытые участки тела, наиболее доступные действию солнца,

а скрытые одеждой, так же, как и волосистая часть головы, в процесс вовлекаются очень редко.

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

Если вредное воздействие оказывают химические испарения, то сыпь может возникнуть и на лице. Сыпь на лице также появляется в связи с действием косметических или солнцезащитных средств. Поражение губ может также отмечаться при действии на организм «аллергической» зубной пасты или при употреблении в пищу орехов кешью. Поэтому так важно проанализировать все, даже, казалось бы, незначительные моменты жизни, прежде чем делать выводы!

Дерматит в области шеи - повод задуматься не только о том, какие украшения вы носите, но и о том, подходят ли вам солнцезащитные кремы или духи последней выбранной вами марки.

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

Поражение кожи ступней часто бывает при аллергии на материалы, из которых сделана обувь.

Однако иногда причину заболевания выявить не удастся: не всегда она видна сразу. Иногда причиной «непонятного» недуга становится перекрестная аллергия.

Аллергия к какому-либо конкретному веществу может возникать через несколько дней, иногда - через несколько недель или даже месяцев после начала контакта с раздражающими агентами. Если аллергия уже есть, то проявления болезни возникают через одни-двое суток после контакта со злополучным веществом и после могут сохраняться достаточно долго. Нередко это ставит в тупик как медиков, так и больного: казалось бы, причина недуга устранена, а кожа все болит и болит.

КАК СТАТЬ ЗДОРОВЫМ?

Лечить дерматит нужно с участием врача-дерматолога или аллерголога. Он пропишет вам необходимые таблетки и мази, которые помогут справиться с болезнью. Но одних лекарственных средств мало. В первую очередь, вы должны сами заботиться о своей больной коже. Для этого придется соблюдать несколько правил.

- ◆ Носите одежду только из натуральных материалов.
- ◆ Стирайте одежду и постельное белье с использованием специальных порошков с пометкой «гипоаллергенно», помните, что после стирки одежду нужно тщательно полоскать. Очень

хорошо стирать белье с детским мылом, для детей этот вариант наиболее предпочтителен.

◆ До тех пор, пока проявления болезни не пройдут, не пользуйтесь дезодорантами и духами. Особенно опасно наносить их на пораженные участки кожи!

◆ Никогда не работайте голыми руками, используйте специальные перчатки.

◆ Не расчесывайте больные места, так как иначе вы можете занести в организм инфекцию, и тогда лечение будет еще более сложным и длительным.

◆ Оптимально пребывание в комнате с температурой воздуха 20-22 градуса, не слишком сухой и не слишком влажной.

◆ Для мытья используйте специальные гели с пометкой «гипоаллергенно» или мягкое нейтральное неароматизированное мыло. Не трите тело жесткой мочалкой, лучше используйте для мытья мягкие поролоновые губки. Откажитесь также и от жесткого полотенца. Просто аккуратно промокните кожу хлопчатобумажной тканью.

◆ Сразу после купания нанесите на кожу смягчающие средства.

Если вы будете соблюдать эти нехитрые правила, то скоро поймете, что дерматит вас беспокоит меньше, кожа стала более красивой, и вообще - вы практически здоровый человек!

Ольга СОРОКИНА, кандидат медицинских наук.

Красный плоский лишай

Я болела лишаем два раза. Первый раз, когда была еще молодой, меня тогда вылечила гормонами знакомая врач-терапевт. Врачи тогда предупредили, что лишай может вернуться, и он вернулся... В какой-то газете встретила рецепт лечения ран прополисом и решила попробовать полечиться.

Взяла 100 г ланолина и 15 г прополиса. Прополис предварительно натерла на мелкой терке. Соединила ланолин и прополис в эмалированной кружке и томила на водяной бане 15 минут, непрерывно помешивая. Затем в горячем виде процедила через один слой марли и разлила в пузырьки.

Вот этим составом я смазывала высыпания, которые стали быстро исчезать. У меня была глубокая рана от пятки до колена. И когда я наносила мазь, то кожу сильно стягивало. Тогда я сделала такую мазь еще на сливочном масле. На ночь я обрабатывала рану мазью с ланолином, а днем пользовалась масляным составом. Так я и вылечилась.

Е. НЕГОРУЦА.

Лечебный бальзам с купоросом

Мне хотелось бы предложить читателям воспользоваться моими проверенными рецептами.

От экземы, псориаза и других кожных заболеваний помогает такая мазь: 2 ст. ложки дегтя, 1 ст. ложка соды, 1/2 стакана пчелиного воска, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка растертого медного купороса, 1 ст. ложка уксусной эссенции, 4 ст. ложки подсолнечного масла. Все тщательно перемешать, а затем, постоянно помешивая, в течение 20 минут нагревать на слабом огне. Сняв с огня, дать мази остыть и разложить по баночкам. Во время лечения нужно смазывать пораженные места до полного выздоровления.

Э. ГИЛИНА.

Красные щечки – это не всегда здорово

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ДИАТЕЗ?

Каждый родитель, глядя, как чадо тянет ручонки к апельсину или конфете, беспокоится: а вдруг будет диатез? Под подозрение попадают цитрусовые и клубника, орехи и шоколад, яйца и сгущенка, но мало кто знает, что нет такой болезни – диатез. Однако проблема красных щек и всевозможных запретов, увы, есть!

АЛЛЕРГЕН В КЛУБНИКЕ

С великим и ужасным диатезом, которого так боятся родители, вышла большая путаница. Во-первых, собственно диатез – не диагноз, а лишь предрасположенность (само слово «диатез» так с греческого и переводится) к каким-либо заболеваниям, например аллергическим. Явление, от которого страдает столько детей, – **атопический дерматит**.

Чаще всего он проявляется чувствительностью к продуктам питания – вот вам и красные прыщики, и «молочные» корочки, и шелушащиеся щечки малышей. Обычно первые симптомы родители замечают у наследников уже в 2-3-месячном возрасте.

Какие продукты могут вызывать такую реакцию? В первую очередь на подозрении у родителей, конечно, цитрусовые, сла-

дости и молоко, но это далеко не всё: краснота и зудящие пятна могут появиться от морковного сока, свеклы, рыбы, куриных яиц, орехов, соевых продуктов... Даже от белого хлеба и манной каши - они богаты белком глютеном, а это сильный аллерген.

Относиться к таким реакциям легкомысленно, с позиции «у всех бывает, у всех проходит», нельзя. Детские дерматиты, если ничего не предпринимать, в будущем могут аукнуться совсем недетскими проблемами - вплоть до экземы и бронхиальной астмы.

Лечится так называемый диатез долго и трудно. Главная мера - диета, но могут понадобиться и антигистаминные средства, и, если проблема запущена, даже гормональные мази.

С возрастом чувствительность к продуктам питания может пропасть без следа, и ребенок спокойно будет пить молоко и есть бабушкины булочки. Но чтобы ребенок не вырос законченным аллергиком, диету нужно назначить вовремя - желательно до года. А некоторым детям она необходима еще... до рождения.

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

Советы врача-педиатра

Если у ребенка появились первые признаки атопического дерматита, то необходимо придерживаться индивидуальной диеты, которую назначает педиатр или диетолог. Возможно, врач введет небольшую дозу антигистаминных препаратов. Также необходимо постоянно увлажнять кожу кремами, применять специальные средства (например, элидел - негормональный препарат с противовоспалительными свойствами).

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

В зависимости от стадии развития заболевания помогают

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

Разорвите замкнутый круг

ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОДЕРМИТ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

О диатезе, наверное, знают все, а вот то, что он может стать предвестником нейродермита, известно немногим. В чем причина этого заболевания и можно ли с ним справиться? На эти и другие вопросы отвечает врач-дерматовенеролог, доктор медицинских наук Галина Алексеевна ПЕТРОВА.

- Нейродермит - это обязательное продолжение диатеза?

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

- Всегда ли болезнь принимает затяжной характер?

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

- Правда ли, что лекарственные препараты действуют не

на причину, а только снимают симптомы болезни?

- Да, это действительно так. Но убрать симптомы болезни при atopическом дерматите очень важно, ведь зуд вызывает расстройство нервной системы, которая усугубляет нарушения в иммунной, а та - в других органах и системах. Получается замкнутый круг. Поэтому так важно облегчить состояние больного, и уже это будет началом его выздоровления.

Кстати, atopический дерматит очень часто путают с чесоткой (паразитарным заразным заболеванием, вызываемым клещом). К сожалению, детей с неправильно поставленным диагнозом лечат месяцами и даже годами, когда можно справиться с болезнью за один день. Поэтому с любыми болезнями кожи нужно обращаться прежде всего к дерматологу.

- Можно ли справиться с нейродермитом?

- Можно. Бывает, конечно, что болезнь протекает очень тяжело, с осложнениями. Но гораздо чаще atopический дерматит можно вылечить.

Беседовала Евгения ПОЛЯКОВА.

С нейродермитом можно справиться

Моему сыну 14 лет. Недавно стала замечать, что веки у него покраснели, кожа шершавая и шелушится. Дерматолог сказала, что это проявление нейродермита. Хотелось бы узнать подробнее об этом заболевании. Излечивается ли вообще и берут ли с ним в армию? Врач назначила энтеросгель. А что вы посоветуете?

В.РОМАНОВА.

Нейродермит - это хроническое воспалительное заболевание кожи, характеризующееся выраженным зудом. При этом кожа в некоторых местах уплотняется, краснеет. В возникновении нейродермита играют роль различные функциональные нарушения центральной и вегетативной нервных систем, желудочно-кишечного тракта, сбой углеводного и белкового обменов, эндокринные расстройства. Проявления нейродермита усиливаются при нервно-психическом напряжении. Обострение недуга чаще всего бывает весной и осенью.

От армии при нейродермите освобождают только в случаях тяжелой формы течения заболевания.

Лечение заключается в назначении успокаивающих, противоаллергических средств, витаминов. Конкретные препараты имеет право назначать только лечащий врач. Также при нейродермите необходимо соблюдать строгую диету с ограничением соли и пряностей. Хорошо помогает фитотерапия - лечение травами.

Вот один из рецептов.

Возьмите корень валерианы, череду - по 2 ч. ложки; листья крапивы, траву душицы, фиалки трехцветной, цветки ромашки аптечной, траву тимьяна ползучего, траву хвоща полевого, корень солодки - по 1 ч. ложке.

Все перемешайте. Столовую ложку приготовленной смеси залейте стаканом воды, доведите до кипения. Настаивайте в течение 1 часа, процедите. Принимать настой нужно по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Травы против аллергенов

В народной медицине используют травы, снижающие реакцию организма на воздействие аллергенов.

■ **Крапива глухая (яснотка)**, цветы. 1 ст. ложку сухих или 2 ст. ложки свежих цветков залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана три раза в день.

■ **Ромашка аптечная**. Настой ромашки применяется при крапивнице, экземе. 2-3 ст. ложки цветков заливают кипятком и помещивают до образования кашицеобразной массы, которую в горячем виде кладут на чистую ткань и прикладывают к пораженным местам.

■ **Солодка голая** также обладает противоаллергическим действием. Заготавливают солодковый, или лакричный, корень ранней весной или осенью. 1,5 ст. ложки корня заваривают стаканом кипятка, держат на водяной бане 15 минут, остужают, процеживают. Принимают по 1/3 стакана три раза в день.

■ **Хвощ полевой**. 4 ст. ложки измельченной травы заливают стаканом кипятка, настаивают в течение часа. Принимают по 0,5 стакана три раза в день после еды.

■ **Черёда трехраздельная**. Настой и отвары из череды - распространенное средство от аллергических заболеваний. Для приготовления чая берут равные части череды и трехцветной фиалки, а также 1/2 части паслена горького. Состав заваривают и пьют как чай.

Лечение чесотки

Наши деды и прадеды не знали и слова-то такого «аллергия», а кожным зудом тоже страдали. Наиболее частой причиной зуда тогда была чесотка. О ней знали, ее лечили разными способами.

Теперь все знают про аллергию, что совсем не удивительно. Человечество так насытило природу и свой быт аллергенами, что болезнь встречается все чаще и чаще. Но медицинская грамотность большинства населения еще далека от совершенства. И называют аллергией все, что зудит, и все, что появляется на коже.

Если старческий зуд, вызванный понижением способности печени обезвреживать различные токсические продукты (откладываясь в коже, они и вызывают зуд), лечат противоаллергическими средствами, то это еще полбеды. Кому-то и поможет, особенно навредить не должно. Куда хуже, когда заразную болезнь чесотку принимают за аллергию и лечат соответственно, заражая других, тех, кто близко контактирует с больным.

Рано мы забыли эту «болезнь нищеты, бедности и социальных катаклизмов», как называли ее врачи прошлого.

Чесотку вызывает мельчайший паразитический клещ (зудень). Клещи - не более 0,4 миллиметра длиной. Они поселяются в коже человека, прогрызают в ней ходы и откладывают яйца. Из яиц выводятся личинки, которые тоже грызут кожу. Вот это и приводит к сильному зуду. Расчесывая зудящие места, больной чесоткой заносит в кожу микробы, которые вызывают нагноение; состояние от этого становится еще хуже.

Для постановки диагноза в большинстве случаев даже не нужно извлекать из кожи пациента клеща для изучения его под микроскопом. Диагноз можно поставить по характерному виду кожных проявлений и зуду, преимущественно по ночам. Если начинают по очереди чесаться и остальные члены семьи, то это почти наверняка чесотка.

Против чесотки выпускается немало препаратов, и в частности такая мазь, как бензилбензоат.

Лечение производится так. Мазь с помощью тампона втирают в кожу сначала рук, туловища. Затем в кожу обеих ног - стоп, пальцев. После перерыва в 10-15 минут процедуру повторяют в той же последовательности. При обработке головы и лица (если есть в этом необходимость) нужно следить за тем, чтобы мазь не попала в глаза. После обработки руки нельзя мыть как минимум три часа.

Больной одевается в чистое белье, а использованное нужно обезвредить, иначе оно станет источником новых заражений.

Белье кипятят не менее часа. Остальную одежду надо летом тщательно прогладить утюгом, весной и осенью, когда достаточно прохладно, лучше всего вещи проветрить на открытом воздухе не менее пяти дней. Зимой можно промораживать одежду (не менее суток). Необходима тщательная уборка всех помещений.

После обработки бензилбензоатом больной не должен мыться трое суток. Исключение делается только для рук, которые после каждого мытья снова обрабатывают мазью. Затем больной моется и меняет белье и одежду.

Если больны несколько членов семьи, то все лечебные мероприятия проводятся одновременно всем. Разница только в концентрации применяемой мази - взрослым - 20%, детям только - 10% (во избежание повреждения кожи).

Валентина НАУМОВА.

Крапива от крапивницы

В далеком 1976 году я после родов очень простудилась. Был жаркий август, я напилась холодной воды и посидела на скамеечке на ветру. И началась у меня крапивница: по всему телу пошли красные «листья», похожие на крапиву, все очень сильно чесалось. Я лежала в больнице, где меня мазали какой-то белой «болтушкой» и делали хлористые уколы в вену. Красные пятна мучили меня несколько лет, пока соседка по палате не посоветовала полечиться крапивой.

Нарвала я крапивы, сделала веник из нее. Разделась и отхлестала себя этим веником с ног до головы. И вот уже прошло более 30 лет, как я рассталась навсегда с крапивницей. В общем крапивницу вылечила крапивой.

Н. ЗАХАРОВА.

Первая помощь при крапивнице

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

Если обострение болезни очень сильное, то для облегчения состояния больному необходимо сделать укол тавегила. Тавегил - это единственно приемлемый антигистаминный препарат для внутримышечного или внутривенного введения. Димедрол и пипольфен запрещены, поскольку имеют много побочных эффектов.

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

Молочко козы излечит зуд

Советую вам полечиться цельным молоком, лучше бы козым. Не покупайте для лечения магазинное молоко - в нем все ценное убито.

Для того чтобы **избавиться от зуда**, надо ситцевую тряпку намочить в молоке и обмотать больное место. Высохнет - намочить снова, и так несколько раз. Зуд убирается полностью.

Рекомендую во время лечения не мыть голову шампунем. Это же все химия. Я удивляюсь, как после всякой химии с нас живых еще кожа не слезает. Мойте голову пеной от детского мыла.

Дорогие читатели, не сдавайтесь даже при самых тяжелых заболеваниях, настраивайте организм на победу над недугом.

М. ВЕРШИННА.

Теплые ванны для ознобышей

К своеобразным контактными дерматитам, возникающим из-за влажного холода, относятся ознобыши - своеобразные синюшные пятна.

Появлению их способствуют различные факторы: проживание в плохо отапливаемых помещениях, гиподинамия, сердечная недостаточность, а также некоторые виды профессиональной деятельности (например, разделка мяса, рыбы). Очаги этих поражений, располагающиеся на коже кистей, предплечьях, реже - на стопах и щеках, представляют собой неправильной формы пятна синюшно-розового цвета на фоне бледного отека. Они могут вызывать зуд и жжение.

Летом заболевание затихает, а при наступлении даже незначительных холодов (до 0°) легко «просыпается». Но даже в период затухания болезни кожа остается сухой и тонкой, шелушится, легко раздражается, часто образуются трещины, нарушаются обменные процессы в ногтевых пластинах.

Для профилактики ознобышей пожилым людям полезно периодически принимать курсы общих теплых ванн (жемчужных, хвойных, йодо-бромных, с морской солью)

или местных для кистей и стоп (с обволакивающими отварами льняного семени, перловой или овсяной круп - полстакана крупы на 2 л воды). После ванн кисти и стопы смазывают жирным кремом.

Фитоаптечка

Свежий сок и настой подорожника помогут смягчить реакцию организма на аллергены.

Сок принимают по столовой ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. Настой готовят из 6 ст. ложек сушеных листьев, которые заливают стаканом кипятка, настаивают в течение часа. Пьют по 1/3 стакана три раза в день.

Псориаз держите «в узде»

Расскажите подробнее о псориазе. Из-за чего возникает эта болезнь? Можно ли заразиться псориазом или он передается генетически, по наследству?

В. ВАВИЛОВ.

На письмо нашего читателя отвечает кандидат медицинских наук, врач-дерматовенеролог Ирина Александровна КЛЕМЕНОВА.

По современным представлениям псориаз является заболеванием, обусловленным взаимодействием генетических и многочисленных внешнесредовых факторов. Провоцирующими факторами чаще всего бывают психотравмирующие ситуации, перенесенные инфекции, травмы. В коже запускается каскад иммунных реакций, итогом которого является ускоренное деление и нарушение созревания клеток.

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

Если болен один из родителей, риск возникновения псориаза у ребенка составляет 8-16%, если больны оба родителя - 40-50%.

Толчок к развитию псориаза могут дать и проблемы

желудочно-кишечного тракта: нарушение переваривания и всасывания в кишечнике компонентов пищи - неблагоприятный фон течения заболевания. Кстати, у больных псориазом с заболеваниями желудочно-кишечного тракта чаще возникают обострения болезни, нередко отмечается ее упорное течение, плохо поддающееся лечению.

Каковы первые признаки болезни? Как остановить развитие псориаза на ранних этапах?

Псориаз может возникнуть в любом возрасте, от первого года жизни до глубокой старости. Выделяют два типа псориазического процесса. Пациенты с первым типом псориаза молоды, имеют родственников, больных псориазом, течение болезни у них более тяжелое. Больные с псориазом второго типа, напротив, старше, не имеют семейного анамнеза заболевания, процесс протекает у них более стабильно.

Клинические формы псориаза весьма разнообразны. В типичных случаях возникают бляшки розово-красного цвета, возвышающиеся над уровнем кожи и покрытые обильными серебристо-белыми чешуйками. Высыпания обычно расположены симметрично на конечностях. Приблизительно у 10% больных поражается кожа ладоней и подошв, ногтевые пластинки. Псориазические очаги могут возникать на любом участке кожи, в том числе и на лице, чаще на лбу и висках по краю роста волос. Очень часто псориаз поражает волосистую часть головы, разгибательные поверхности рук и ног (то есть кожу на локтях и коленях).

У большинства больных наблюдается сезонный характер заболевания с обострениями в холодное время года и улучшением или исчезновением высыпаний летом, особенно после загара. Чтобы обострения стали менее выраженными, необходимо заранее выявить очаги инфекции в организме (например, хронические заболевания горла, придаточных пазух носа) и вылечить их.

Как сейчас лечат псориаз?

Выбор терапии псориаза всегда строго индивидуален. Лечебные мероприятия включают местную и общую терапию, использование физиотерапевтических факторов.

Местное лечение предполагает применение мазей, кремов, лосьонов и паст, содержащих различные активные вещества, а также смягчающих и увлажняющих средств.

Системное лечение препаратами, принимаемыми внутрь, вводимыми внутримышечно и внутривенно, применяется при тяжелом и среднетяжелом течении процесса, неэффективности локальной терапии. Современные методы лечения псориаза позволяют в большинстве случаев добиться длительной ремиссии заболевания.

В лечении применяют неспецифические противовоспалитель-

ные препараты (хлорид или глюконат кальция внутримышечно, внутривенно), дезинтоксикационные средства (тиосульфат натрия), гепатопротекторы (эссенциале, карсил, метионин), седативные препараты. Дополнительно назначают витаминотерапию (витамины А, С, группы В).

При тяжелом течении процесса, устойчивости к обычной терапии приходится прибегать к цитостатикам (метотрексат), иммуносупрессантам (циклоsporин), ретиноидам (тигазон). **Все эти препараты наряду с высокой эффективностью обладают серьезными побочными явлениями, поэтому применяются только под контролем врача.**

Особую роль в терапии псориаза играют физиотерапевтические методы. Широко используются ультрафиолетовое излучение в комбинации с фотосенсибилизаторами (ПУВА-терапия) и селективная фототерапия. ПУВА-терапия является одним из наиболее эффективных современных методов лечения псориаза, позволяющих добиться продолжительной ремиссии заболевания, однако ее использование ограничено при некоторых заболеваниях органов зрения, терапевтической патологии, онкопроцессах.

Важнейшей составной частью комплексного лечения больных псориазом является наружная терапия. Местное лечение зависит от стадии заболевания. При прогрессировании процесса назначают кортикостероидные (гормональные) мази, лосьоны, отшелушивающие, рассасывающие средства. Благоприятно сказывается на течении заболевания санаторно-курортное лечение.

Болезнь эта длится годами. Как долго можно держать псориаз «в узде»?

Навсегда от псориаза, увы, избавиться невозможно, но «держать в узде» его можно долгие годы, если избегать провоцирующих болезнь ситуаций. У каждого конкретного больного заболевание протекает по-своему. У многих пациентов после первого эпизода заболевания болезнь не проявляет себя многие годы.

Чтобы псориаз протекал более благоприятно, надо правильно организовать режим жизни, правильно питаться. Больным псориазом надо исключать из пищи продукты, богатые холестерином (животный жир, сливочное масло), употреблять больше овощей, богатых каротином (морковь, тыква), клетчатки (отруби, мука грубого помола, овощи). Полезно съедать несколько яблок в день.

Заболевание может прогрессировать, очаги постепенно затрагивают все большие площади. У части больных может развиться псориатический артрит (поражение суставов).

У больных псориазом часто выявляют нарушения липидного (жирового) обмена веществ. Это не причина заболевания, но неблагоприятный фон течения болезни.

Излечил березовый деготь

Года три назад я прочла в одной газете удивительные истории о том, как люди избавились от старого, запущенного псориаза. Болезнь длилась в одном случае 36 лет, а в другом - 15. А лечились они березовым дегтем: смазывали им больные места, сверху клали целлофан и закрепляли эластичным бинтом. Процедура делается ежедневно на ночь, курс лечения длится от 3 месяцев до года.

Березовый деготь обладает очень мощным противовоспалительным, а также рассасывающим действием. Нельзя забывать, что при псориазе нужно соблюдать диету - не есть мясо, острое, сладкое. Чтобы усилить эффект лечения, можно принимать настой девясила и настойку софоры.

М. КОМЛЕВА.

Верьте в положительный исход

Больным псориазом очень полезны фитованны из будры, живучки, кирказона, марьянника, кубышки желтой, ясенника, просвирника и других трав. Полезны баня и сауна. Но мыться врачи рекомендуют нейтральными средствами, например, детским мылом. После водных процедур пораженные участки кожи нужно смазывать кремом - детским или содержащим витамин F.

Вместо завтрака дерматологи советуют страдающим псориазом выпивать отвар семян льна: 2 ст. ложки семян льна растереть в муку, залить 0,5 л горячей воды, кипятить 5 минут в эмалированной кастрюле, остудить, не снимая крышки. Отвар процедить через марлю и выпить за один прием. Пить в течение месяца.

Полезно пить талую воду. Чтобы ее приготовить, нужно обычную воду профильтровать, залить в сосуд с широким горлышком и поставить в морозилку. Дождаться, пока заморознет вода вдоль стенок сосуда. Незаморзшую воду вылить, а лед растопить и пить.

При обострениях псориазического артрита иногда помогает порошок из листьев гинкго билоба. Для его приготовления надо измельчить в кофемолке сухие листья. А принимать порошок следует по 1-2 ч. ложки 3 раза в день во время еды.

За лечение лучше приниматься при первых признаках болезни и придерживаться следующих правил.

- ◆ Не лечить псориаз через обострение.
- ◆ Отказаться от применения любых гормональных препаратов.
- ◆ Следить за работой желудочно-кишечного тракта.
- ◆ Ежедневно выпивать от 1,2 до 1,6 л чистой воды.
- ◆ Регулярно принимать травяные ванны.
- ◆ Не переохлаждаться и не перегреваться.
- ◆ А главное правило - терпеливо верить в положительный исход.

Используйте время ремиссии

Если псориаз находится в стадии ремиссии и нет свежих высыпаний, то можно лечиться травами: принимать с ними ванны, готовить настои, делать компрессы.

■ 2 ч. ложки черной бузины залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться 2-3 часа и пейте по 0,5 стакана в день через час после еды. А болячки смазывайте чистым льняным маслом. Кроме того, полезны воздушные и солнечные ванны.

■ После вечернего душа кожу обтирайте обыкновенной поваренной солью и не смывайте - сама высохнет и осыпется. Это подсушит ее немного, но - на пользу.

■ Приготовьте сбор, содержащий листья шалфея, - 4 столовые ложки, цветки черной бузины - 4 столовые ложки, траву трехцветной фиалки - 4 столовые ложки, цветки ромашки - 3 столовые ложки, цветки календулы - 3 столовые ложки. 1 ч. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить. Не подслащивая, выпить в течение дня. Курс лечения 1-2 месяца.

■ Сделать вечером не очень горячую ванну с растворенным в ней 1 кг обычной соли, полежать в ней минут 15. Выйдя из ванны и не вытираясь, обмазать все тело кашицей из лука, натертого на мелкой терке. Надев на себя теплое старое белье лечь в постель. На 2-й день приготовить отвар чистотела (траву можно купить в аптеке, но не покупайте на базарах, если точно не знаете, как она выглядит). Горсти травы хватит на 2 л кипятка. Настоять в течение 30 минут, остудить, процедить. Обдайте все тело этим теплым отваром. На 3-й день принять ванну с солью, а в конце процедуры просто обдать все тело

теплой водой. Всего надо сделать 10 таких процедур (по 3 ванны в каждой).

■ После ванны для уменьшения сухости, шелушения смазывайте кожу мазью с 20%-ной настойкой календулы, зверобоя. А также соком подорожника, мазями «Ротокан», аренориновой и ализаариновой. Мази менять каждые 5-6 дней.

Т. ПЕТУХОВА.

Полезен чай ольховый

Хочу поделиться своими рецептами лечения псориаза.

Молоко довести до кипения и, подержав на маленьком огне 3-5 минут, перелить в другую посуду. Белый налет, оставшийся на стенке кастрюли, в которой вскипело молоко, соберите и смазывайте им больные места.

Взять по 1 ст. ложке толченых плодов шиповника, измельченных корней стальника, цветков чистотела. Все это перемешать, залить стаканом крутого кипятка, закрыть крышкой и кипятить на водяной бане 15 минут. Дать настояться 2 часа, процедить, смешать с яичным белком в пропорции 1:1 и смазывать больные места. Краснота уменьшится, пройдет зуд.

Смешать 50 г березового дегтя с 50 мл спиртовой настойки софоры японской. Настаивать 7 дней, затем смазывать пораженные места кожи.

Прикладывать размятые листья каланхоэ к больным местам.

2 ч. ложки листьев и коры черной ольхи залить 1,5 стакана кипятка. Дать настояться 10 минут, процедить. Этот чай пить маленькими глотками, а часть его смешать с холодной водой для приготовления компресса, который надо наложить на пораженный участок кожи. Чай можно использовать в течение длительного времени, он не имеет побочного действия.

Н. МАМАТОВА.

Фитоаптека

Сухую измельченную в порошок кору корней граната посыпьте на мокнущую экзему. Такая присыпка хорошо лечит и трещины кожи.

И. МУРАТОВА.

Грибковые и вирусные заболевания

В гости... со своими тапочками

По статистике, с «грибной проблемой» к врачу-дерматологу обращается каждый второй пациент. Треть больных приходит по поводу грибка стоп (микоза). И это только вершина айсберга! Многие люди годами «сосуществуют» со своими грибами, ни разу за всю жизнь не навещая врача. Именно эта категория и является основной «жертвой» коварного грибка.

Грибы, произрастающие на нашем организме, делятся на несколько видов. Это могут быть так называемые трихофиты, эпидермофиты и др., а также кандиды, вызывающие стоматит у маленьких детей, а у женщин - молочницу.

Как правило, заболевание грибом начинается со стопы. Подошва ноги становится грубой, утолщенной, сильно шелушится; на ней появляются «натоптыши». В таком состоянии нога может пребывать годами, не причиняя владельцу особых неудобств. Иногда человек даже не знает, что болен: мажет стопу смягчающими кремами, которые помогают только на время, и удивляется, почему кожа становится все грубее и грубее.

В тяжелых случаях грибки покрывают всю стопу, образуя панцирь. Но, бывает, даже это не всегда подвигает больного на визит к врачу.

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

Женщины прибегают к верному «средству спасения» - покрывают ногти лаком. Но если лечения нет, грибок постепенно захватывает весь ноготь; ногтевая пластинка разрушается, утрачивает свою функцию. Лаком такие изменения скрыть уже нельзя; больным

приходится носить закрытую обувь даже летом. В такой обуви в жару нога сильно потеет, а пот – это как удобрение для грибка. В итоге грибок начинает размножаться с удвоенной силой. Больных начинает мучить сильный зуд, на стопе появляются некрасивые бляшки и пузырьки.

- Обычно люди обращаются к нам, когда процесс переходит на руки, - свидетельствуют медики.

- Да, пораженные ноги зачастую доставляют больным массу неудобств, но болезнь можно спрятать. А руки всегда на виду.

Еще больше проблем возникает, когда грибки перебираются на гладкую кожу – иначе говоря, на тело. Появляются фестончатые «узоры» с резкими границами, иногда узелки. Возникающий зуд заставляет чесаться.

Но до такого состояния доводят себя лишь двое из ста больных. У остальных терпение кончается раньше.

ГДЕ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ГРИБКОМ?

- В местах общественного пользования: спортивных залах, банях, саунах, бассейнах.
- В семье, при длительном контакте с больным.
- При пользовании общей обувью, одеждой, предметами обихода.

ГРУППА РИСКА

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

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

Дети поражаются грибками крайне редко (исключение – молочница).

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ, НЕ НАДО...

- пользоваться чужой обувью, полотенцами, одеждой;
- предлагать другим свою обувь.

ЗАТО НАДО...

- ежедневно мыть ноги, пользоваться средствами гигиены для ухода за кожей ног;
- своевременно обрабатывать травмы на ногах;
- идя в баню, сауну и т.д., всегда брать с собой резиновые тапочки;
- после посещения бани вымыть ноги в слабом растворе борной кислоты или уксуса.

КАК ЕГО ЛЕЧАТ?

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

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

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

Кстати, бесплатная помощь (в том числе врача-дерматолога) оказывается по месту жительства и входит в стандарты обязательного медицинского страхования.

Ольга СОРОКИНА.

Полезный совет

Обычное куриное яйцо вложить в стакан, чтобы оно плотно прилегало к его стенкам, залить 75%-ной уксусной эссенцией, поставить в темное место. Через сутки, когда эссенция растворит скорлупу, нужно осторожно достать из стакана пленочку, добавить 1 чайную ложку сливочного масла, размешать и снова поставить в теплое место. Через сутки противогрибковая мазь готова.

В.ЧИЖАНЬКОВА.

Укрепляйте иммунитет

Я страдаю многими болезнями, а недавно еще к ногам и грибок прицепился. Можно ли избавиться от него самостоятельно?

В.МИШИНА.

Эту болезнь медики называют микозом стоп. Одни люди невосприимчивы к микозу, а другие часто болеют им и с большим трудом избавляются от этого заболевания.

Люди с ослабленным иммунитетом более других подвержены микозу. Особенно страдают те, кто вынужден длительное время

принимать кортикостероиды, иммунодепрессанты, цитостатики. Нарушение местного кровообращения, деформация и потливость стоп также способствуют развитию этого заболевания. Неудобная, тесная обувь, особенно из синтетических материалов, создает благоприятные условия для развития грибка, поскольку ступни оказываются во влажной и теплой среде без доступа воздуха.

С лечением грибка можно справиться самостоятельно только лишь в начальной стадии заболевания. При поражении ногтей надо немедленно обратиться к врачу-дерматологу. Если микоз не вылечить полностью, то проникший в глубокие слои кожи грибок только «затихает» на время и готов при удобном случае возобновить атаку. Индивидуальное лечение подбирается врачом-дерматологом. Принимая лекарства, укрепляйте иммунитет, чтобы организм мог бороться с инфекцией самостоятельно.

Людям, склонным к микозам ступней, полезно ходить босиком как можно чаще, чтобы кожа могла дышать. После мытья желательно тщательно вытирать ноги, не оставляя влаги между пальцами.

Для борьбы с рецидивами можно делать ножные ванны со слабым раствором марганцовки или настоем чистотела.

В начальной стадии болезни помогут такие рецепты.

* Луковый сок смешайте с медом в соотношении 1:1. Смазывайте им больные места.

* В сок из чеснока добавить такой же объем 90%-ного спирта и 10-кратное количество дистиллированной воды. Это очень сильный антисептик, его можно долго хранить.

Коварная эпидермофития

Моему племяннику 24 года, ему поставили диагноз: эпидермофития стоп и ногтей.

Дерматолог сказал, что эта болезнь называется грибком. Можно ли вылечить этот недуг народными средствами?

Р.САНЕНКО.

Эпидермофития - второе по частоте грибковое заболевание ногтей и стоп. Из всех «грибковых» недугов на ее долю приходится примерно пятая часть. Чаще всего при этом заболевании поражается кожа между пятым и четвертым или четвертым и третьим пальцами, появляются зуд и трещины. На стопе обра-

зуются пузырьки, кожа в этом месте краснеет. Иногда на своде стопы появляется только покраснение, без пузырьков.

Очень часто поражаются ногти первого и пятого пальцев стопы. Они становятся желтоватыми или серо-желтыми, тускнеют, затем утолщаются. Края ногтей со временем начинают крошиться.

Эпидермофития опасна тем, что через пораженную кожу в организм попадает инфекция: появляются гнойники, болезненность, иногда повышается температура. Грибок, длительное время живущий в организме, негативно влияет на иммунитет. В итоге на остальных участках тела формируются очаги аллергического воспаления, может возникнуть экзема.

Лечение эпидермофитии проводится противогрибковыми средствами. Из-за сопутствующей аллергии и инфекционного поражения в первое время назначают противогрибковые мази, которые сочетают с антибактериальными средствами (против инфекции) и кортикостероидными мазями (против аллергического воспаления).

Если кроме кожи поражаются и ногти, то приходится назначать **противогрибковые антибиотики** (ламизил, орунгал) в капсулах или таблетках.

На народные средства при эпидермофитии надеяться не стоит. Лечение следует проводить у врача-дерматолога.

Пошел уксус по грибы...

От грибка на стопе делайте уксусные ножные ванночки. В теплую кипяченую воду (0,5 л) добавьте 1 ст. ложку уксусной 90%-ной кислоты и держите в такой ванночке ноги, пока не остынет вода. Уксусная кислота проникает в подкожный слой и уничтожает грибок. Ноги не вытирайте, пусть высохнут сами. После этого вотрите в пораженные места камфарное масло. Процедуру нужно делать 2-3 раза в неделю.

Н.КАНАТЬЕВА.

Масло мое луковое

От грибка на ногте рекомендую сделать такую **настойку**: 8 ст.ложек луковой шелухи залить 0,5 л водки, настаивать 10 дней, процедить. Лекарство готово. Смазывать настойкой пораженные ногти 3-4 раза в день в течение недели (или чуть дольше).

Из луковой шелухи можно сделать **мазь и масло для лечения фурункулов, мозолей, абсцессов.**

Мазь готовят так. Шелуху измельчают и, растирая, смешивают с вазелином в соотношении 2:3 или 1:3. Мазь хранится в темной посуде в прохладном месте.

Луковое масло лучше делать так: 2 части измельченной шелухи залить 3 частями растительного масла и настаивать 3 недели, время от времени встряхивая. Затем процедить, слить в темную стеклянную посуду. Хранить в темном прохладном месте.

М.ЧУРАЕВ.

Гомельская мазь

Натоптыши и грибковые инфекции легко вылечить такой мазью: взять 1 яйцо, 1 ст. ложку растительного масла и 1 ст. ложку 70%-ного уксуса, все хорошо размешать, получится мазь светло-желтого цвета. Нанести мазь, сверху на ноги надеть носки, а утром сделать ванночку с 1 ст. ложкой соли и 1 ст. ложкой питьевой соды на 15 минут, после этого снять натоптыши с помощью пемзы, и кожа будет, как у младенца.

Г.МОЖАЕВА.

Чем смазать пятки?

У меня на пятках кожа стала шелушиться, чесаться и растрескиваться. При ходьбе чувствую боль, поэтому стараюсь меньше ходить. Врач сказал, что это грибок, и прописал какой-то импортный и очень дорогой препарат. Такое лекарство мне не по карману. Посоветуйте, пожалуйста, чем еще можно вылечить мои пятки.

О.КИТАЕВА.

Регулярно делайте дезинфицирующие ванночки для ног. Разведите в теплой воде таблетку фурацилина или марганцовку до слабо-розового цвета. Можно мазать пятки 2%-ной салициловой мазью (ее продают в аптеках без рецепта). Затем прикройте ноги бумагой для компрессов и забинтуйте их теплым полотенцем на полтора часа. Кроме того, каждый вечер по 10-15 минут делайте теплые ножные ванночки с горстью морской соли, настоем ромашки или шалфея. Советуем также ежедневно 2 раза в день смазывать ноги специальным кремом с витаминами А и Е или с экстрактом пшеницы.

Однако если врач нашел у вас грибок, то лечить его лучше

всего именно тем средством, которое он назначил. Если же лекарство для вас действительно дорогое, то попросите в аптеке заменить его препаратом, аналогичным по своим свойствам, но более дешевым.

Снимаем старую кожу

Муж вернулся из армии и привез грибок. Мы ходили по врачам, но ничего не помогало. И вот одна пожилая женщина из деревни, где мы обычно снимали на лето дом, подсказала такой рецепт. Надо взять столовый уксус, йод и кипяченую воду в равных пропорциях (воду можно и не брать, а если на подошве пузырьки, тут уж она не нужна). Кожа сходит, как чулок. Если вдруг появился зуд, намажьте пару раз - и все пройдет. Перед лечением надо пропарить ноги, потом смочить полученным составом и надеть чистые хлопчатобумажные носки (их нужно менять каждый день, пока идет лечение). Этим же составом обрабатывайте обувь.

А если нужно лечить ноготь, то его надо обязательно снять. Можно попарить ноготь и сточить пилкой до очень тонкого слоя, а потом уже начинать лечение составом. Только не привязывайте примочки на ночь как компресс, чтобы не получить сильный ожог.

Н.ШЕРСТОБИТОВА.

Меняем ногти на новые

У моего дяди грибок был с армейских времен, племянница из бассейна тоже принесла ногтееда, и тетя прожила с «квартирантом» аж 40 лет. Она работала на ферме всю жизнь, поэтому и в холод, и в зной приходилось ходить по коровнику в резиновых сапогах. Аптечные препараты не приносили облегчения, поэтому женщина, махнув на себя рукой, раздала все босоножки племянницам. Когда она уже вышла на пенсию, в нашей семье случайно появился эффективный рецепт от грибка. К сырому яйцу (можно заменить его столовой ложкой свежего сливочного масла) добавить столовую ложку растительного масла, столовую ложку 70%-ной уксусной кислоты и чайную ложку диметилфталата. Смесь размешать и хранить в баночке с крышкой в холодильнике.

Вечером после ванночки с содой обсушите ступни, вотрите

немного приготовленной мази в ногти, между пальцами, на ночь наденьте на ноги пакеты, а затем носки. Снимают такие «парники» только через сутки. После этого соскоблите рыхлые ногти, освежите мазь, наденьте снова пакеты и носки.

В результате ногтевые ложа полностью избавятся от старых ногтей. На этих местах отрастут новенькие ногти. Грибок таким способом лечат за 10-16 дней.

Ф.ГРИГОРЬЕВА.

«Грибы» в сметане

Когда у нас летом отключили горячую воду, пришлось идти в городскую баню. Там-то я и подхватила межпальцевый грибок. Кожа между пальцами ног стала нестерпимо чесаться, появились трещины до крови. Мучения были ужасные. Стала покупать в аптеке разные мази, но не очень-то они помогали, да и денег они стоили немалых. 4 месяца я мучилась, почти не спала, почему-то обострение появлялось к ночи.

Когда под рукой вовсе ничего не оказалось, смазала ноги сметаной. Показалось, что немного полегчало. Решила провести на себе эксперимент - стала мазать пальцы сметаной каждый день. И через 10 дней почувствовала снижение зуда. Все носки, какими пользовалась ранее, поменяла на новые. Продолжала пользоваться сметаной. И вскоре избавилась от этой напасти.

М.ВЕРШИНИНА.

Советы излечившегося

Предлагаю простой, доступный и эффективный способ лечения стопы от грибковых заболеваний.

1,5 л кипятка влить в пластмассовый тазик. Как только вода остынет до температуры, терпимой для ног, добавить 1 ст.ложку столовой уксусной кислоты. В кипяток уксус добавлять нельзя, кислота испарится быстро и не будет нужного эффекта.

При сильном поражении ног (в подошве и ступне трещины, ороговевшие части) надо использовать 2 ст.ложки уксусной кислоты. Ноги опустить в раствор. Держать их в нем, пока вода не остынет до комнатной температуры. Уксусная кислота размягчает, растворяет ороговевшую кожу и, проникая в подкожный слой, уничтожает грибок. Перед тем как вытащить ноги из раствора, нужно потереть их пемзой.

Ноги ни в коем случае не сушить полотенцем, пусть сами высохнут. Потом смазать их камфорным маслом и ждать, пока оно впитается в кожу. Пораженные ногти обрезать и слегка смазать йодом.

Такую процедуру проводите через день, если стопы ног сильно поражены грибом. Потом достаточно 1-2 раза в неделю.

При грибковых заболеваниях ног желательно носить простые хлопчатобумажные носки и менять их каждый день, стирать хозяйственным мылом темного цвета. После высыхания носки от грибка проглаживают с внутренней стороны горячим утюгом.

Дезинфицировать надо и обувь. Летнюю - зимой, зимнюю - летом. Вовнутрь обуви положить тряпочку (или ватку), не слишком обильно смоченную в уксусной кислоте. Каждый ботинок поместить в двухслойный целлофановый мешочек, который несколько раз хорошо завязать, чтобы уксусные пары не выходили наружу. Они должны пропитать обувь и уничтожить грибок.

После водных процедур хорошо промывайте ванну моющими и дезинфицирующими средствами.

Ф.ПУПИН.

В баню – с веником из крапивы

30 лет меня беспокоил зуд на пальцах ног. Я даже старался не обращать на это внимания, но, когда зуд становился очень сильным, пытался лечиться. Был на Черном море, думал, морская вода поможет. Нет, бесполезно.

Потом появилось у меня на левой ноге темное пятно размером с куриное яйцо - чуть повыше пальцев. Зудит и зудит, чешется и чешется.

Через несколько дней появился страшный зуд в кистях рук. Двое суток я от этого уснуть не мог. На третий день зуд прошел, но кожа на пальцах стала лопаться и кровоточить.

Кто-то мне сказал, что такие болячки лечит бабка в соседней деревне. Я к бабке приехал, она посмотрела и говорит: «У тебя экзема, я тебя вылечу, только ты мне достанешь сахарного песочку». А в начале 90-х была проблема с сахарным песком. Пока я его искал, бабка умерла.

Поехал я в районную поликлинику. Пожилая женщина-врач посмотрела на мое пятно и позвонила в медучилище: пригласила студентов, чтоб посмотрели на мое пятно. Говорит им: «Это грибок». От кровоточащих ран на руках посоветовала какую-то мазь. Пользоваться ею я не стал.

Одна женщина мне подсказала в бане крапивным веником попариться.

Затопил я баню, нарвал большой крапивный веник, ошпарил, чтобы он не жалил, не кусался, нагнал пару и стал хлыстать по всему телу веником. Немножко отдохну - и опять за дело. Да не споласкивался, а обсыхал.

На другой день смотрю: раны на руке не кровоточат. Еще через день кожа с пальцев начала отставать, а под ней виднелась новая. Темное пятно на ноге побледнело. И что удивительно: зуд с 30-летним стажем прошел!

15 лет уже живу без этих проблем.

К какому выводу я пришел: бесполезно лечить руку или ногу. Надо искать такое лекарство, которое поможет всему организму. Мне показалось, что я нашел одно из них: парилка в бане с веником из крапивы.

Будьте здоровы!

А.СПЕРАНСКИЙ.

Лишай проходит пробу

У меня кожа стала сухой, красной. Сестра сказала, что, скорее всего, это отрубевидный лишай.

Что это за недуг и откуда он взялся, ведь я практически не контактирую ни с кошками, ни с собаками?

П.ВОДОНАЕВА.

Отрубевидный лишай вызывается грибами, которые могут присутствовать и на коже здорового человека. Недуг появляется в том случае, когда по каким-либо причинам снижается иммунитет. Это может произойти из-за нерационального питания, недостатка витаминов и других полезных веществ в пище, сахарного диабета, болезней желудочно-кишечного тракта. В возникновении отрубевидного лишая играют роль снижение гемоглобина в крови, повышенная потливость, а также пренебрежение правилами личной гигиены и неблагоприятные жилищно-бытовые условия. Так что кошки и собаки здесь абсолютно ни при чем.

Проявления болезни - это разноцветные пятна, которые могут быть на разных частях тела: на шее, груди, спине, реже на коже плеч, нижней части туловища и бедер. Сначала пятна имеют розовый цвет, затем приобретают цвет «кофе с молоком» и после этого - белый, намного более светлый, чем окружающие участки кожи. Светлые пятна образуются на коже под влиянием солнечных лучей.

Для уточнения диагноза врачи нередко используют «йодную пробу»: пораженный участок кожи смазывают спиртовым раствором йода. В результате больная кожа окрашивается более интенсивно, чем здоровая. Йод можно заменить зеленкой.

Точно определить болезнь может только врач-дерматолог, он и назначит подходящее лечение.

Лимонное лечение

Сок лимона - очень простой и доступный способ лечения **грибковых заболеваний на ногтях пальцев ног**. Надо просто втереть в ногти сок, а когда он высохнет, надеть чистые, лучше **противогрибковые носки** (они продаются в аптеке). Втирать лимонный сок надо 2 раза в день - утром и вечером. Делать так до исчезновения грибка. Если появится раздражение кожи, то надо намазать это место кремом.

Лимон действует на организм сначала как прекрасный растворитель, а затем как восстановитель. Он растворяет то, что должно быть удалено из организма, чтобы затем восстановить необходимое. Лимон повышает иммунитет организма и является эффективным средством при лечении многих заболеваний.

Сок лимона способствует **рассасыванию прыщей, удалению пигментных пятен**. Лимон обладает и некоторыми **противоядными свойствами**, особенно при укусах насекомых.

Вот такой полезный лимон. Попробуйте!

В.ВИНОГРАДОВА.

Березовый уголь от лишая

Лишай нужно лечить так. Больное место натереть чесноком, затем втирать смесь березового угля с соком корня лопуха. После 2-3 процедур стригущий лишай излечивается.

От герпеса во рту прополаскивать его настоем зверобоя (1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка). Этим настоем хорошо полоскать рот при кровоточивости десен.

В.ЧИЖАНЬКОВА.

«Опоясал» и болит...

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

А.КРАСНОЛОБОВА, г.Ишимбай.

На вопрос отвечает врач-невролог Людмила Евгеньевна ВОРОНИНА:

- После опоясывающего лишая часто остаются невралгические боли, которые довольно трудно поддаются лечению. Применяют комплексные витаминные препараты, такие как мильгамма, нейромультивит, анальгетирующие лекарства, например, залдиар, финлепсин (при глаукоме он противопоказан) и физиологические - электрофорез с обезболивающими средствами, иглорефлексотерапию, лазеротерапию. Для того чтобы реже болеть гриппом и ОРВИ, старайтесь избегать переохлаждений, контакта с инфекциями, а также применяйте укрепляющие иммунную систему средства, например, иммунал и эхинацею.

Парша пахнет мышами

Мы живем в коммунальной квартире, с нами в соседях очень долго жила неблагополучная семья. Недавно они переехали, но от знакомых я узнала, что кто-то в этой семье болел кожным заболеванием, чуть ли не паршой. Чем это опасно, что это за недуг и как им можно заразиться? После отъезда этой семьи мы всю квартиру буквально залили хлоркой, почистили ванну и выбросили все старые вещи.

Н.ВЛАДИМИРОВА.

Фавус (парша) вызывается особым родом грибов. Недуг при контакте с больным возникает не у всех, а **только у ослабленных людей**. Для того чтобы заразиться, нужно общаться с больным человеком очень тесно и длительно.

Паршу трудно спутать с другими кожными заболеваниями. При этом недуге кожа чаще всего поражается, начиная с теменной области. Сначала она становится красной, затем вокруг пораженных волос образуются желтые точки, которые постепенно переходят в образования, напоминающие блюдце, с западением в центре. Это и есть скопления гриба. Волосы в пораженном очаге выпадают и больше не восстанавливаются. Болезнь длится годами. Постепенно венчик сохранившихся волос по краям головы становится все более узким. Сохранившиеся волосы - тусклые, со своеобразным «мышинным» запахом, что отличает этот недуг от прочих. Иногда поражаются и другие участки кожи, реже - ногти. При этом ногти становятся мутными, грязно-желтыми, начинают крошиться. К счастью, в настоящее время парша встречается редко.

Лечение парши проводится современными противогрибковыми средствами, которые выпускаются в виде мазей и таблеток.

Вам вряд ли стоит опасаться заражения. Санитарную обработку квартиры вы уже провели. Кроме того, если бы недуг был действительно опасным, к вам в квартиру обязательно пришли бы медики и провели соответствующую санитарную обработку помещения.

Свекольная вода помогла

Перхоть я не могла извести долго. Пробовала мыть голову самыми различными шампунями, собирала народные рецепты, но наиболее действенным (и самым простым) оказался совет использовать свекольную воду. Приготовить ее нужно так. В 3-литровую банку налейте 1,5 л холодной воды и положите в нее столько очищенной и нарезанной свеклы, сколько нужно, чтобы вода в банке поднялась до «плечиков». Через 5-6 дней свекольный настой процедите и ополаскивайте голову после мытья.

Но при этом голову нужно мыть ржаным хлебом: 100-150 г черствого ржаного хлеба залить крутым кипятком и дать настояться 1 час. Полученную кашицу вотрите в голову, сполосните ее чистой водой, а затем свекольной. Перхоть не просто исчезнет на какое-то время - вы излечитесь от нее надолго.

Г.ЖИРКОВА.

Лечитесь по-современному

По статистике, у 30% населения земли обнаруживается перхоть, а 50% хоть раз в жизни от нее страдали. Как же советует лечить ее современная медицина?

Сначала желательно навестить врача-трихолога, специалиста по проблемам волос. Только этот врач может определить, от чего возникла перхоть. Может быть, кожа головы слишком сухая, и тогда помогут обычные увлажняющие шампуни и бальзамы. А может, причина перхоти - серьезное кожное заболевание (дерматит, себорейная экзема, псориаз или микроспория), которое требует специального лечения. При необходимости трихолог поможет найти причину поломки в работе сальных желез, пропишет таблетки и витамины, посоветует наиболее подходящий шампунь от перхоти.

Оптимальный шампунь - тот, который сочетает в себе три действия: уничтожает грибок, снижает скорость роста клеток и удаляет хлопья перхоти. Разобраться, как будет действовать то или иное средство от перхоти, проще простого. Нужно только внимательно изучить его состав.

1. Размножению грибка препятствуют климбазол и кетоконазол (в шампуне «Низорал»). Однако эти лечебные вещества легко смываются водой, поэтому шампунь нужно оставить на волосах на несколько минут. Цинк пиритион (шампуни «Head&Shoulders», «Фридерм Цинк») не так эффективно борется с грибком, зато долго остается на волосах и обеспечивает продолжительное воздействие лечебного компонента.

2. Замедляют ускоренное деление клеток октопирокс (пироктон оламин), деготь (шампунь «Фридерм Деготь») и дисульфид селена. Два последних вещества также снижают выделение кожного сала.

3. Отшелушивают кожу, разрушают хлопья перхоти и предотвращают склеивание клеток деготь, сера и салициловая кислота.

Все средства от перхоти требуют регулярного применения, а эффект обычно наступает через 1-2 месяца лечения. Мгновенно избавляются от перхоти только в рекламных роликах, да и то потому что перхоть на голове у них изображает манная крупа.

Но как хочется верить, что в ближайшем будущем с помощью генной инженерии биологи создадут новый микроорганизм, который будет питаться пилингом (перхотью). И тогда человечество навсегда избавится от перхоти!

Как снег на голову

МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕРХОТИ?

Перхоть - кожное заболевание, которое проявляется обилием отслаивающихся ороговевших частиц на коже головы. Причины ее возникновения до сих пор точно не установлены. Некоторые специалисты полагают, что перхоть вызывается дрожжевым грибом. Другие считают, что все беды - из-за нарушений нервной и эндокринной систем, а также из-за неправильного ухода за кожей головы.

Для того чтобы облегчить свое состояние, попробуйте воспользоваться некоторыми советами.

* Не чешите и не раздражайте кожу головы - перхоть от этого не исчезнет, а, наоборот, только увеличится.

* Принимайте витамины. Витамины участвуют во всех процессах обмена веществ и оказывают благоприятное действие на кожу и волосы. Против перхоти эффективен следующий комплекс: витамин А (морковь, помидоры, зелень петрушки и лука), витамины группы В (бананы, виноград, лимоны, капуста, картофель, свекла, земляника, кабачки, бобовые, облепиха, малина, пшеница), витамин С (цитрусовые, кабачки, капуста, вишня, земляника, красная смородина, плоды шиповника, клюква, облепиха), витамин Н (лук, морковь, огурцы, салат, дрожжи, пшеничная мука, горох).

* Шампуни против перхоти. Они обычно содержат медицинский деготь и противомикробные вещества. Эти компоненты успешно справляются с дрожжевым грибом, который может способствовать появлению перхоти. Безрецептурных шампуней против перхоти сейчас великое множество, поэтому необходимо выбрать тот, который подходит вашему типу волос, иначе борьба с перхотью не будет эффективной.

Если перечисленные средства не помогают, следует обратиться к врачу.

Ценный опыт

Полипы на коже - вирусная болезнь, заразная. Избавиться от полипов на коже я придумала так. Смазывала их 5%-ным йодом несколько раз в день, и они отпали.

Е.ИВАНЦОВА.

Трещины на губах

У моего внука постоянно трескается нижняя губа. Особенно он страдает зимой. Как избавиться от этой напасти, чем лечить?

Л.КЛИМЕНКО.

На вопрос отвечает врач Дмитрий Николаевич ЗАБАШТА.

Причиной постоянных трещин на губах часто бывает герпес или некоторые другие кожные заболевания, поэтому желательно уточнить диагноз у врача-дерматолога.

Иногда бывает, что трещины на губах появляются в холодную погоду. Резкие скачки температуры воздуха, перепады давления, повышенная влажность могут усугубить проблему. В этом случае достаточно подобрать хорошее гигиеническое средство.

Темная сторона солнца

КАК ЛЕЧИТЬ ГЕРПЕС И ДЕМОДЕКОЗ?

Многие ошибочно полагают, будто глазной герпес бывает только в холодное время года.

На самом деле он встречается и летом, особенно при перегревании на солнце.

БОЛЕЗНЕННЫЕ ПУЗЫРЬКИ

Нередко герпесная инфекция дает о себе знать на фоне других заболеваний. Этот вирус может проявиться на роговице, а также на веках, которые начинают чесаться, а затем на них появляются пузырьковые высыпания.

Эти высыпания ни в коем случае нельзя лечить гидрокортизоном или подобными мазями. Чтобы блокировать вирус, есть очень простой метод: тщательно тушировать все очаги зеленкой, в том числе и на других частях лица, если там появился герпес. Если же заболевание приняло тяжелую форму, следует провести противовирусную терапию. Для этого подходят самые доступные средства: мази «Зовиракс», «Ацикловир» и противовирусные препараты.

КУРОРТ ДЛЯ ПАРАЗИТОВ

Демодекозом (поражением глаза паразитарным клещом демодексом) летом страдают многие люди после 50 лет, у которых ослаблен иммунитет.

Негативные последствия заражения демодексом проявляются не сразу. Этот клещ начинает активно размножаться с наступлением теплой погоды. Токсичные продукты его жизнедеятельности попадают в конъюнктивный мешок. В результате возникает аллергическое воспаление глаза. Больные демодекозом могут ощущать зуд кожи и в области бровей, лба, крыльев носа, подбородка, а также в глубине слухового прохода.

Некоторые врачи считают, что выявить демодекоз достаточно сложно. На самом деле такой анализ очень прост. Необходимо всего лишь выдернуть по четыре ресницы на верхних и нижних веках правого и левого глаза, а затем поместить их на предметное стекло микроскопа: в окуляре можно увидеть клещей.

Курс лечения от демодекоза не так уж сложен, но проводить его должен только врач.

Полезный совет

При микозе надо взять тыкву, разрезать ее, выбрать волокна и наложить их на пораженные грибками ноги. Обмотать целлофаном, затем бинтом. Снять компресс можно только через 2 дня. Ноги помыть хозяйственным мылом и снова наложить тыквенные волокна. Так делать на протяжении месяца или чуть больше. Одновременно по утрам, натощак, я пила по 1/4 стакана тыквенной настойки. Рецепт настойки такой: поллитровую банку мякоти тыквы залить водкой и настаивать в течение недели.

О.КУЗНЕЦОВА.

Папилломы увязли в глине

У меня на шее сзади было много папиллом - висячих родинок на ножке. Это значит, что печень перестала справляться с очисткой крови. Надо ее почистить. Можете обратиться к врачу, он выпишет соответствующее лечение.

А я от папиллом избавилась примочками из голубой глины

- ее продают в маленьких пакетиках для масок на лицо. Надо глину развести водой до густоты сметаны и ежедневно мазать папилломы 2 раза в день, пока они не исчезнут. На коже не останется и следа. Мне хватило 3 недель.

Но в парикмахерской мастер случайно задела одну мало-приметную бородавочку, после этого стало нарастать «дикое мясо». Я лечилась так: брала толстое махровое полотенце, мочила его в горячей соленой воде (250 г соли на литр воды), отжимала и обертывала им шею до остывания полотенца. Затем толкла таблетку трихопола и присыпала ею болячку. Делала так целую неделю ежедневно. И «дикое мясо» исчезло.

Попробуйте так полечиться - вреда не будет, а помочь может.

М.ТЕРЕШКИНА.

Полезный совет

Папилломы можно смазывать крепким раствором марганцовки. Я так свела у себя большую папиллому, которую хирург предлагал удалить. Сейчас от нее осталось лишь небольшое пятно.

Г.МОЖАЕВА.

Управа на жировики

Я избавляюсь от жировиков простыми способами.

Надо смешать по 1/3 стакана **водки** и **подсолнечного масла**, хорошенько взболтать, и готова смесь для компресса. Затем смочить мягкую ткань, наложить на жировик, закрыть непромокаемой бумагой и утеплить. Компресс менять ежедневно до тех пор, пока жировик не исчезнет.

А летом можно использовать **мать-и-мачеху**. Смочить лист холодной водой, приложить к жировику пушистой стороной, прибинтовать на 5-6 часов.

Тем, кто не боится чесночного запаха, можно с успехом порекомендовать **чесночное масло**. Нужно зубчик чеснока растолочь и добавить к нему равное по объему количество растительного масла. Эту смесь активно втирайте в жировик несколько раз в день. Увидите, как быстро покинет вас надоедливый квартирант.

М.ТЕРЕШКИНА.

Туя выводит бородавки

От меня - рецепт от бородавок. Он очень прост и испытан на себе, я за 3 дня вывела бородавку, которая была как «розочка» на пальце руки.

Веточку туи размером с ладонь мелко накрошить в маленькую баночку и залить спиртом, покрыв тую полностью. Закрывать пробкой и дать настояться 12 дней. Затем открыть и держать так 1-2 дня. Настой готов. Намотать ватку на спичку, обмакнуть в настойку и смазывать бородавки 5-6 раз в день до исчезновения.

Буду рада, если мой рецепт кому-нибудь поможет.

С.НАЛИВИНА.

Полезный совет

Я расскажу об испытанном на себе рецепте. Он простой и недорогой и мне очень помог.

Для лечения грибкового заболевания ногтей сварить крепкий кофе и несколько раз подержать в нем зараженные ладони или ступни.

При грибковых заболеваниях ногтей хорошо вымыть ступни, окунуть их в крепкий винный уксус, а на ночь надеть пропитанные уксусом носки.

Е.ДУБРОВСКАЯ.

Алоэ с каланхоэ: прекрасен их союз!

У меня на переносице появилась родинка, она начала расти, а потом на ней стало нарастать так называемое «дикое мясо» и, конечно, очень мешало. Я его нечаянно сдирала не один раз, текла кровь. Меня посылали к онкологу, но ведь одно только слово «онколог» пугает. Я, конечно, молилась и все время просила Господа Бога мне помочь.

Стала прикладывать к болячке сначала лист алоэ (не один раз прикладывала), закрепляла пластырем. Затем - лист каланхоэ, и тоже закрепляла пластырем. Потом купила в аптеке йодинол. Мочила обильно ватку или бинт и прикладывала к носу. И так я за несколько дней избавилась от этой «оказии».

В.ЕЛИНА.

Если моллюсков почесать...

Попытайтесь вывести моллюсков обычным ляписным карандашом, который можно купить в каждой аптеке. Этим карандашом прижигают бородавки, и от моллюсков он тоже помогает. Просто водите карандашом по моллюскам, как будто их чешете. Только делайте это осторожно, не разнесите вирус по всему телу.

А еще можно взять этот карандаш и поскоблить ножичком его на этих «гадов». Немножко пощиплет, и все. Корочка со временем высохнет и отвалится.

Параллельно с этим принимайте витамины: ундевит, ревит или компливит. Не бойтесь ляписного карандаша - он безвредный.

Г. ДОГАДОВА.

Фитоаптечка

Вылечить перхоть на жирных волосах мне помогла спиртовая настойка календулы, которая продается в аптеке. Нужно хорошенько смазать ею кожу головы и волосы. Затем повязать на голову полиэтиленовую косынку на 30 минут. А затем все смыть. Такие компрессы помогают не только избавиться от перхоти, но и остановить выпадение волос.

При жирной себорее кожи лица и волосистой части головы смажьте лимонным соком проблемные места. Выводят соком лимона и грибок на коже.

И. СТЕПАНЕНКО.

Папиллома в носу и чеснок

Я сама придумала рецепт, как сводить папилломы. У меня что-то долго сидело в носу, я и сама не понимала, что там. Потом прочитала, что это папиллома. Стала я ее выводить, что только ни использовала - ничего не помогало. Узнала, что «перегоревшая» слюна лечит многое. Вот я и стала смазывать мою папиллому утром слюной, а днем натирать соком чеснока. И надо же - ее не стало!

Может, кому-нибудь еще пригодится такой простой рецепт.

Л. ЗЯЗЕВА.

Травмы и их последствия для кожи

Как я лечила рану

Несколько лет тому назад, срезая придорожную траву, нечаянно уколола серпом ногу. Рану обработала йодом. Несколько дней нога не беспокоила, но вдруг стала опухать, появилась краснота, состояние мое ухудшалось с каждым часом. Привязала к ране листочки свеклы, но без результата, нога стала темно-синей, температура подскочила до 40. Живу одна, телефона нет. Температуру снимала яблочным уксусом: поставила рядом чашку, смачивала тряпки, отжимала, клала на голову, ногу, наматывала на запястья...

Кожа на ноге не выдержала напора опухоли и лопнула в нескольких местах, и температура стала спадать. Я понимала, что это заражение, но дойти до больницы не могла. Лечилась тертым картофелем, помидорами. Помидоры вначале разрезала на дольки, а потом пропускала через мясорубку, затем добавляла в «фарш» репчатый лук и этой массой обкладывала ногу. Стало чуть-чуть полегче.

Потом вспомнила, что рану можно подсушить стрептоцидом, а моя нога «плакала» (выделялась жидкость). В больницах раны обрабатывают фурацилином. В 90-х годах прочитала интересную статью одного профессора о лечении трихополом. Попросила соседку купить эти таблетки. Измельчила по 10 таблеток каждого лекарства, засыпала рану и забинтовала. Через 12-24 часа заменяла лекарство на новое. После 3-4 процедур почувствовала значительное облегчение. Рана стала подсыхать и затягиваться, появилась новая кожа. Правда, открылся зуд, который я снимала луковым соком.

Нога до сих пор синюшная, утром немного светлее, а к вечеру - темнее, но болячку я победила.

Читая журналы, я поняла, что у меня была трофическая язва

с рожистым заболеванием. А ведь сколько страдают людей от этих напастей.

Е.САЛАМАТОВА.

Фитоаптечка

От жирной себореи можно лечиться отваром дубовой коры с медом. Дубовую кору залить кипяченой водой (в пропорции 1:5) и кипятить 15-20 минут. Настоять 30-40 минут и процедить, а затем долить отвар до первоначального объема. Добавить мед (1 ч.ложка на стакан отвара), размешать и использовать для втирания в корни волос.

Г.ПРАСОВА.

Полезный совет

Если посадили занозу, то надо сразу же подержать палец в керосине. Я держу 20 минут.

Н.БАЙКОВА.

Не бывает ран незаживающих

Хочу поделиться простым рецептом от незаживающих ран, который проверен не только на себе, но и на других людях.

Лист тысячелистника ополосните водой, разомните в руках до образования сока, приложите к ране и закрепите на несколько часов, потом замените листок. И так делайте до выздоровления.

Н.РУССКИХ.

Покусайте... рану

Это рецепт моей бабушки. Важно то, что не надо тратить на лечение, да и все что нужно - при себе. Кому приходилось сталкиваться с такими болячками, как панариций, заусеница, загнанная под ноготь щепка, укол рыбьей костью, тот знает, что это такое.

Если вы получили травму и почувствовали, как начинает это место краснеть и «дергать», надо сразу обернуть палец воротничком своей рубашки, халата. И начинайте легко по-

кусывать палец зубами, поворачивая его то влево, то вправо. Делать так можно хоть каждый час, до исчезновения дергания и покраснения.

Метод проверен много раз на себе и на детях (я работала в детском садике). Особенно помогает, если уколоться рыбьей костью. Действует безотказно.

Я буду очень рада, если метод еще кому-то поможет.

Е.БУБНОВА.

Полезный совет

Если вас укусила собака (или кошка), которую вы подозреваете в бешенстве, не стремитесь немедленно остановить кровотечение: оно удаляет из раны ядовитую слюну. Необходимо обработать кожу вокруг укуса дезинфицирующим раствором (настойкой йода, марганцовкой, спиртом и т.д.), наложить на место раны стерильную повязку и отправить пострадавшего в лечебное учреждение.

Почему опасен вросший ноготь

Это неприятная проблема, когда ноготь начинает врастать в окружающие мягкие ткани. Бывает, что вросший ноготь может даже лишить возможности двигаться.

Чтобы не столкнуться с болезненной проблемой вросшего ногтя, нужно правильно подстригать ногти: ровно и прямо, слегка закругля боковые уголки, которые соприкасаются с кожей. Ногтевое ложе на пальцах ног устроено так, что при подстригании ногтя очень сложно вырезать сам уголок - в нем остается маленький треугольный шипик. По мере роста ногтя растет и шип. Он ранит мягкие ткани пальца, причиняя ощутимую боль, осложняясь нагноением. Если ногти очень крепкие и не всякие ножницы их берут, эту процедуру лучше проводить после принятия ванны, когда ногти распарены.

Если ноготь уже начал врастать в кожу или при нажатии на него ощущается боль, попробуйте остановить этот процесс. Дерматологи предлагают прибегнуть к такой процедуре. Наберите в тазик горячую воду и подержите в ней стопы не менее 15-20 минут, чтобы кожа и ногти как следует распарились. За-

тем постарайтесь аккуратно срезать под углом выросший конец ногтя. Косметической пилкой для ногтей закруглите края ногтя так, чтобы боковые края уже не могли врастать в прилегающие ткани. После этого заведите пилочку под ноготь, направляя ее от центра ногтя к боковой стороне. Надавливая на ноготь снизу вверх, обработайте его внутреннюю сторону, удаляя все неровности и зазубрины ногтевой пластины. Это важно сделать, чтобы невидимые глазу зазубрины не проникали глубоко в кожу. Такой домашний педикюр поможет избежать проблем с ногтями.

Врастание ногтей достаточно часто встречается и у **маленьких детей**. Как правило, это происходит по вине взрослых, которые неправильно стригут ногти своим малышам или плохо подбирают им обувь. Вот что о профилактике и лечении выросшего ногтя у детей рассказывает хирург **Александр Владимирович Быстров**:

- Причин появления выросшего ногтя у детей много. В большинстве случаев это неправильная стрижка ногтей: мамы скругляют острые края ногтя, в то время как надо оставлять ноготь прямым. Бывает, что ноготь усиленно растет в ширину, иногда в надрезы кожи попадает инфекция от необработанных ножниц. В этом случае есть риск воспаления, отека пальца, из-за чего ногтевая пластинка искривляется. К другим причинам можно отнести ношение слишком узкой обуви или травмы пальца, которые часто получают мальчики, играя, например, в футбол. В группу риска также попадают дети, имеющие лишний вес и плоскостопие.

Раньше использовались очень болезненные методы лечения, например, удаление ногтя с повреждением ногтевого ложа. Вырастающий после этого ноготь зачастую был кривым. Операцию приходилось повторять. А если учесть, что ноготь растет в течение двух месяцев, то лечение затягивалось на год или больше. При другой операции убираются избыточные ткани, но палец делается более узким, а на ногах остаются многочисленные рубцы.

Сейчас практикуют двустороннее иссечение ногтевой пластины. Такая операция под местной анестезией длится 2-4 минуты и проводится методом радиозлектрокоагуляции или с помощью лазера или скальпеля. Одинаковым остается только принцип удаления ногтевой пластины.

На сегодняшний день наиболее рациональным и наименее травматичным является метод лазерной хирургии. С помощью специального сканирующего лазера производится полная санация очага гнойного воспаления мягких тканей, испаряются пластины и край корня ногтя. При этом кожные ткани не разрезаются.

Ценный опыт

Вросший ноготь - явление неприятное и болезненное, но и от этого недуга есть эффективное средство.

Чтобы снять болевые ощущения, понадобится не более двух недель. Утром, вымыв ноги с мылом, сделайте теплую ванночку с добавлением чайной ложки питьевой соды. Затем ополосните ноги и вытрите насухо. Больной палец смажьте сливочным маслом, наденьте на него напальчник, а затем теплые носки. Вечером повторите процедуру. Когда ноготь отрастет, аккуратно срежьте его, не закругляя.

При опоясывающем герпесе два раза в день прижигайте высыпания соком чистотела, а раз в день, на ночь, накладывайте на них компрессы с соком донника.

Н. КОЗЫМАЕВА.

Сам себе хирург

Бывают ситуации, когда полученная травма требует срочного хирургического вмешательства, а больница далеко. В таких случаях могут пригодиться знания простых хирургических манипуляций, которые несложно выполнить самостоятельно.

СПАСАЕМ ПАЛЕЦ

Если вы случайно прижали палец дверью или сильно ударили по нему молотком, то очень скоро под ногтем появляется черное пятно - гематома. Боль при этом бывает очень сильной и может продолжаться часами. Она возникает из-за повышенного давления крови, скопившейся под ногтевой пластиной. Чтобы облегчить боль, нужно удалить кровь из-под ногтя.

В домашних условиях это можно сделать так: взять кусочек затупленной проволоки (лучше всего - разогнутую канцелярскую скрепку), протереть спиртом, нагреть ее докрасна над пламенем зажигалки или свечи, а затем сразу же прожечь ею ногтевую пластину в центре просвечивающейся гематомы (синюшного пятна). Через точечное отверстие брызнет кровь, что сразу принесет облегчение. После этого надо наложить на палец чистую повязку. Своевременно проведенная процедура удаления гематомы позволит сохранить ногтевую пластину.

ВСКРЫВАЕМ ВОЛДЫРЬ

Из-за тесной обуви на ногах часто возникают потертости и волдыри. Обычно прорывать их не рекомендуется, но если они сильно мешают ходить, их можно вскрыть.

Операционные «инструменты» - иглу или лезвие - **нужно** предварительно **продезинфицировать**: либо опустив в спирт, либо прокипятив в течение 5 минут, либо подержав над огнем. Кожу вокруг волдыря промойте водой с мылом. Затем иглой (или лезвием) проколите волдырь у его края, лучше нижнего, и легким надавливанием выпустите жидкость. Отслоившуюся кожу не отрывайте - она защитит рану от инфекции. После этого наложите кусочек чистого бинта и закрепите его пластырем или повязкой.

УДАЛЯЕМ ВРОСШИЙ НОГоть

О том, что ноготь начал врастать в окружающие его ткани, свидетельствует появление болезненности в области уголков ногтя или ногтевого валика (чаще всего это случается с ногтем большого пальца ноги). Ваша задача состоит в том, чтобы удалить ороговевшую часть ногтя.

Возьмите небольшой трехгранный напильник, хорошенько **вымойте его с мылом и ошпарьте кипятком**. Затем одним из его ребер осторожно начните пилить ноготь поперек (параллельно ногтевому валику) в его средней части, но так, чтобы спиленная полоска была не шире 5 мм. Ноготь начнет отслаиваться. Продолжайте пилить (продвигаясь к ногтевому валику) до тех пор, пока не удалите наружную поверхность ороговевшего ногтя и он не станет мягким (при незначительном надавливании на обработанную поверхность ноготь должен легко прогибаться). По мере спиливания наружный выпуклый изгиб ногтя будет заметно уменьшаться, его края как бы поднимутся кверху, и боль сразу же станет меньше. Когда ноготь отрастет (примерно через месяц), процедуру можно повторить. Однако, если окружающие ноготь ткани воспалились и покраснели или появились выделения, никаких процедур в домашних условиях делать не стоит! В этом случае без помощи врача не обойтись.

УБИРАЕМ ЗАНОЗУ

Обнаружив занозу (попавший в ткани осколок стекла, деревянную щепочку и т.п.), смажьте место ее проникновения в кожу любой дезинфицирующей жидкостью, содержащей спирт, лучше всего - настойкой йода. Можно также использовать розовый раствор марганцовки или перекись водорода.

Поверхностную занозу легко удалить острой иглой, предва-

рительно прокалив ее на огне или продезинфицировав спиртом, водкой или одеколоном. Для захвата инородного тела подойдет и небольшой пинцет.

Если заноза проникла глубоко под кожу, острым кончиком иглы осторожно рассеките слой кожи над ней по всей длине, а затем извлеките инородное тело.

Для удаления попавшего под кожу кусочка металлической проволоки можно применить так называемый метод выдавливания: собирая кожу в складки, нащупать оба конца проволоки и нажатием на один конец извлечь ее наружу.

После удаления инородного тела выдавите из ранки капельку крови, затем продезинфицируйте это место и наложите кусочек бинта или ватку.

При появлении боли, покраснения сделайте согревающий компресс: намочите водкой или разведенным спиртом кусочек марли или ваты, положите на рану, прикройте сверху кусочком тонкого целлофана и нетуго забинтуйте.

Если воспаление возникло на пальцах руки или ноги, можно сделать горячую ванночку со слабым раствором марганцовки, а затем наложить на ранку повязку с любой мазью, содержащей антибиотик.

Если же в месте проникновения занозы появился сильный отек, покраснение или если заноза слишком глубоко проникла в ткани, самолечение продолжать не стоит, лучше обратиться за помощью к хирургу.

Дмитрий МАКУНИН.

Советы врача: лечим синяки и ожоги

◆ Обожженное место надо скорее охладить - это уменьшит боль, ослабит жжение и ограничит повреждение тканей. Если кожа покраснела, а волдырей нет, то протрите ее водкой (испаряющийся спирт холодит ткани), а затем часто и обильно смазывайте «Витаоном». Не используйте мази на масляной основе: под жиром эффект грелки только усиливается.

◆ Если на покрасневшей коже появились пузыри с жидкостью и мокнущие участки, то водкой, спиртом, йодом и зеленкой смазывать их не надо - это нестерпимая боль. Не посыпайте эти участки тальком и крахмалом - занесете инфекцию. Лучше всего наложить влажную повязку с раствором антисептика фурацилина (2-4 толченые таблетки на стакан теплой воды, которую надо быстро охладить).

◆ Другой вариант - нанести на пораженный участок противовоспалительный спрей или водорастворимую мазь (можно без повязки): «Сильваден», «Дермазин», «Фламазин».

◆ Чтобы синяк меньше болел и быстрее рассосался, заверните в полотенце пузырь со льдом и приложите к больному месту на 10-15 минут. Густо смажьте синяк смесью двух мазей - гирудоида и троксевазина (пропорция 1:1) - эта мера не даст свернуться излившейся крови. И тогда синяк быстро рассосется без боли и припухлости в месте ушиба.

◆ Приложите к синяку ватно-марлевую подушечку, смоченную в наполовину разведенном водой яблочном уксусе. Сначала используйте подушечку в виде примочки, потом - в виде компрессов на 2-3 часа.

◆ С синяками можно побороться с помощью натертой на мелкой терке луковицы. В эту кашицу добавляют столовую ложку истолченных в порошок листьев подорожника, смешанных с равным количеством меда. Компресс с таким составом делают 3 раза в день, прикладывая к больному месту на 2 часа.

◆ Можно приложить к повреждению срез листа алоэ, закрепив его лейкопластырем.

Масло с содой – на ожог

Есть ситуации, в которые мы попадаем, к сожалению, довольно часто. Поделюсь своим опытом лечения сильного ожога. На руку плеснула кипятком. Хватило терпения не бросить кастрюлю под ноги, как это часто бывает, а сунуть руку сразу под кран с холодной водой. Держала под струей 10-15 минут, потом обсушила и смазала пихтовым маслом, густо посыпав место ожога еще и пищевой содой. Только не следует завязывать травмированное место. Держала так руку часа 4. Утром не только волдыря не было, даже ни единого красного пятнышка!

А.СМИРНОВА.

Фитоаптечка

Густо смазать смолой (дегтем) занозу. Через 15-20 минут ее конец покажется так, что его можно будет прихватить щипчиками и вытащить всю занозу.

Е. ЗАМАЛДИНОВА.

Мазь из «румяного» овса

Я предлагаю проверенный рецепт мази от ожогов.

1 стакан овса обжарить до румяного цвета в 1 стакане свиного жира, добавить 5-10 г воска (1 ч.ложку) и процедить смесь в эмалированную миску. Немного остудить, добавить 1 белок свежего куриного яйца и взбить массу, пока жир не загустеет. Смазывать этой массой больное место несколько раз в день, не бинтуя.

Ю. КУКУШКИНА.

Яичный желток при ожоге

Хочу поделиться с читателями простым рецептом лечения ожогов.

Однажды двухлетний сынишка, решив мне помочь на кухне, схватил электрический чайник, который только что вскипел. Чайник был тяжелый, поэтому и выскользнул из рук ребенка. Кипяток обварил малышу ножку. Мы сразу наложили повязку из тертого картофеля, лечили мочой. Но помог, как мне кажется, вот такой рецепт. Нужно сварить вкрутую 2 яйца, потом отделить белок от желтка и растереть желток со 100 г сливочного масла. Должна получиться однородная масса, которую надо накладывать на обожженную часть кожи. Закрывать ожог калькой или целлофаном и завязать. Через сутки повязку менять. Повторять процедуру до тех пор, пока на больном месте не начнет образовываться новая кожа. Ожог мы лечили около трех недель, но теперь и следа не осталось от той страшной раны.

А.ХЛЫСТОВА.

Совет от тетушки Александры

Хочу поделиться испытанным моей тетушкой Александрой рецептом лечения ожогов, которые она залечивала мазью собственного приготовления.

Тетушка брала яичный белок, 1 ст. ложку сметаны и 1 ст. ложку растительного масла. Все перемешивала и мазала ожоги 2-4 раза в день. Перед тем как смазать обожженную кожу, она обрабатывала ее настоем трав: ромашки, чистотела, лопуха. А потом еще немного грела бытовой кварцевой лампой. Можно продезинфицировать обожженное место и слабым раствором марганцовки.

Старайтесь по возможности рану не перевязывать. При таком лечении ожог быстро заживает, следов совершенно не остается.

В.КРЫЛОВ.

Держите ноги в тепле

Расскажите, как проявляется обморожение и что нужно делать, чтобы избежать его опасных последствий.

Н.СЕВРЮГИНА.

Обморожение, как правило, поражает не только открытые участки тела (лицо, руки), но зачастую и обутые во влажную обувь ноги. При этом кожа бледнеет, исчезает нервная чувствительность, а при сильном обморожении появляются пузыри с мутноватой жидкостью. Кожа становится отечной, приобретая синюшно-багровый оттенок.

Различают несколько степеней обморожения.

При первой степени кожа сначала краснеет, а затем развивается процесс побледнения и цианоза (синюшности) кожных покровов, поврежденные конечности отекают. Кожа становится нечувствительной к раздражителям.

При второй степени к этим явлениям присоединяется появление пузырей с мутноватым содержимым.

При третьей степени происходит омертвление обмороженных участков, их почернение, мумификация, а в запущенных случаях отторжение.

При низкой температуре и большой влажности воздуха возможны случаи заболевания так называемой «траншейной стопой». При этом конечности распухают, становятся болезненными, кожа краснеет. Для предупреждения заболевания нужно держать ноги сухими. В случае возникновения «траншейной стопы» следует оберегать поврежденную стопу от влаги и холода, согревать ее, периодически держать в горизонтальном положении для улучшения кровообращения.

Первая помощь при обморожении. Пострадавшего нужно перенести в теплое помещение. Если такой возможности нет, нужно поместить пострадавшего поближе к костру. Если пострадавший может двигаться, очень полезны активные энергичные движения, к примеру, махи ногами - по несколько десятков раз каждой. При невозможности двигаться сначала нужно освободить пострадавшего от оледенелой или мокрой одежды. При обмороженных ногах - разрезать замерзшую об-

увь и снять ее. При сильном замерзании и потере сознания может отсутствовать дыхание: в таком случае нужно сделать искусственное дыхание. Затем необходимо хорошо растереть кожу руками или мягкой тканью (перчатка, мех шапки) до покраснения и восстановления чувствительности. Растирание обычно делают около 10 минут, такая процедура приводит к согреванию конечностей, уменьшению или исчезновению болей. Если же конечности остаются холодными и бледными, то это свидетельствует о более глубоком поражении.

Разумеется, **в тех местах, где есть пузыри либо участки почернения, ничего растирать не нужно!** Согрейте обмороженную конечность теплой водой с добавлением кристаллика марганцово-кислого калия, наложите асептическую (стерильную) повязку, укутайте конечность. При возможности нужно дать горячее питье, затем пострадавшего уложить и укрыть теплым одеялом. Дальнейшее лечение проводит врач. При болях назначаются анальгетики (обезболивающие средства), а при сильных степенях обморожения пострадавшего госпитализируют в клинику.

Главной мерой **профилактики** обморожений является закаливание организма. Полезно каждый вечер обливать ноги. Сначала обливают стопы, затем ноги до колен, через некоторое время полностью ноги. Затем можно переходить к обливаниям всего тела. Кроме того, очень полезно босохождение - хоть немного пройтись босыми ногами по земле (и даже по снегу!). Для закаливания организма полезен также контрастный душ - попеременное обливание горячей и холодной водой.

Майя ВАСИЛЬЕВА.

Полезный совет

Сильный ушиб всегда вызывает боль. Она довольно быстро пройдет, если к ушибу приложить кашицу из размятых свежих листьев сирени, полыни или подорожника.

Л.ДЕМИНА.

Фитоаптека

Чеснок, лук и лимонные корки отлично защитят от нападения насекомых. Чтобы избежать болезненных укусов комаров, пчел, клещей, сделайте бусы из чесночных долек или кусочков лимона и надевайте их, выходя на прогулку.

Л.СОЛОДУХИНА.

Другие кожные заболевания

Укус пчелы опасен

Кожа на месте пчелиного укуса, как правило, краснеет, слегка опухает, зудит, жжет и болит. Это совершенно нормальная защитная реакция организма на укусы насекомых любого вида. Однако, если через несколько минут на месте укуса образуются большие волдыри или же все тело покрывается сыпью и если данные симптомы сопровождаются головокружением, тошнотой, ознобом, учащенным сердцебиением и удушьем, то принято говорить об аллергической реакции на яд насекомого. А такая аллергия для некоторых людей смертельно опасна, так как может привести к анафилактическому шоку, сопровождающемуся коллапсом.

Если реакция на укус протекает необычно, немедленно следует обратиться к врачу.

При укусах в область рта или шеи, после которых опухает трахея (дыхательное горло) и затруднено глотание, при удушье и коллапсе необходимо срочно вызвать «скорую помощь». Врач введет необходимое противоядие, чтобы избежать опасного для жизни шока.

При более чем 10-20 укусах возникает опасность даже для тех, кто обычно нормально реагирует на пчелиные атаки. Больные с нарушениями сердечной деятельности и кровообращения, как правило, подвержены большей опасности.

Если укуса избежать все же не удалось, то надо:

- ◆ осторожно удалить жало, чтобы предотвратить попадание яда в кровь;
- ◆ не выдавливать волдырь, чтобы в организм не попало еще больше яда;
- ◆ охладить отек при помощи льда или холодной воды;
- ◆ аллергикам наложить жгут на ужаленную конечность (палец, руку, ногу и т.д.), чтобы прервать циркуляцию крови с ядом. Через 20 минут яд, полученный при укусе, распадается;

◆ если наступил шок, сопровождающийся остановкой дыхания, немедленно начать реанимацию (как преподается на курсах по оказанию первой помощи). Промедление только ухудшит состояние пациента.

Фитоаптечка

Если вас укусила собака, нужно растереть луковицу, добавить в нее 1 ст. ложку меда и 1 ч. ложку уксуса. Приложить эту смесь к месту укуса.

При укусах кошки приложите к ране кусок луковицы.

Е.КЛЕСТОВА.

Беспокойные «соседи»

ЧЕМ ОПАСНЫ ЖАЛЯЩИЕ И КРОВОСОСУЩИЕ НАСЕКОМЫЕ?

Как известно, люди не испытывают особой любви к насекомым в основном потому, что они могут ужалить или укусить.

Жалящие насекомые - это пчелы, шмели, осы, шершни (разновидность ос) и муравьи. Опасности эти насекомые не представляют до тех пор, пока человек не вздумает вторгнуться в их домашнюю и трудовую деятельность, скажем, заглянуть в улей, разворошить осиное гнездо, вызвать у них ответную агрессию с помощью какого-нибудь сильно благоухающего косметического средства. Рассерженные пчелы и осы могут сильно покусать и причинить серьезный вред здоровью - их яд в больших количествах не безобиден.

Гораздо больше беспокойства причиняют кровососущие насекомые - слепни, оводы, комары и мухи. Атакуют они без всякого на то повода с нашей стороны. Укус слепня и овода ни с чем не спутаешь: усевшись на тело, они сперва прокусывают кожу своими челюстями-жвалами, а затем уже хоботком начинают втягивать выступившую кровь. После атаки кровососов на теле остаются крупные волдыри и воспаленные бугорки, иногда ранки от челюстей продолжают некоторое время кровоточить. Слепни и оводы могут укусить даже сквозь одежду - у них хватает терпения и сил разворошить волокна ткани и добраться до кожи. Их инстинктивно привлекает одежда темных цветов,

особенного синего, черного и коричневого. Одевшись в светлое, можно значительно снизить свою привлекательность для этих кровососущих охотников.

Но наибольшие неудобства нам приносят комары. Главный кровопивец и враг человека - самка комара-пискуна. Многочисленность комаров бывает такой, что они десятками набрасываются на открытые участки тела. Одежду из плотной ткани им не одолеть, поэтому они атакуют волосистую часть головы, лицо, кисти рук, подъемы ступней (носки и колготки комарам не помеха). Хотя комар не прокусывает кожу, а буравит ее своим сверхтонким хоботком, из-за многочисленности ранок последствия massированной комариной атаки могут быть неприятными - на коже появляются сплошь искусанные, раздраженные, зудящие участки. А укусы комаров в особо чувствительные места - веки, края губ, ушные раковины - иногда способны вызвать воспаление и нагноение.

Полностью уберечь себя и близких от кровососущих насекомых, особенно в период их активности, к сожалению, нельзя. Поэтому следует принять кое-какие меры, чтобы не впускать крылатых кровопийц в дом: прикрывайте дверь, навесьте на окна густые сетки, смажьте рамы гвоздичным маслом или одеколоном с запахом гвоздики.

Если атаковали пчелы

Чтобы предотвратить нападение пчел, ос или шмелей, добавьте в 1 ст. ложку любого одеколона 5 мятных капель и намажьтесь. Этого средства хватит на час.

Но если вас все же укусили, приложите к укушенному месту лист подорожника или кусочек сахара. Они помогут вытянуть из ранки яд.

Если вас атаковало много пчел или ос, то нужно немедленно обратиться к врачу. До приезда «скорой» примите 20-25 капель кордиамина и больше пейте жидкости. Алкоголь противопоказан!

Мед - лучшее противоядие

Лето для меня - радостная пора: на три месяца ко мне из города приезжает мой маленький внучок. Мы отлично с ним проводим время: ходим в лес по ягоды, купаемся на речке, он

помогает мне на огороде. Есть только одно «но»: местность у нас низменная, лесистая, мошек и комаров хоть отбавляй. Естественно, кусают нас весь день. Я-то взрослый человек, терплю, а малышу моему всего 5 лет, ему сколько ни объясняй, что расчесывать укусы нельзя, все равно чешется. Ходит весь покусанный, ранки до крови расчесывает, жалуется. Смотреть больно. А всякие новомодные средства от комаров я использовать боюсь: химия сплошная, комары, может, и не кусают, но детской коже только вред. Поэтому я обращаюсь к старым бабушкиным рецептам. Чего и всем советую. Методы безопасные и эффективные, проверены не одним поколением.

При укусах комаров и мошек нужно натереть кожу в месте укуса перышком зеленого лука либо листиком бузины, хорошо прикладывать компрессы из тертой сырой картошки. Можно смазать ужаленное место соком, отжатым из свежей мяты, или сделать примочку: 1 ч.ложка питьевой соды, 0,5 ч.ложки соли растворить в 1 стакане кипяченой холодной воды.

Отпугнуть комаров поможет следующее средство: 1 ст.ложку одеколona смешайте с 15 каплями отвара, полученного в результате кипячения 5 гвоздичек (пряность) в стакане воды в течение 15 минут. Отпугнет не только комаров и мошек, но и слепней.

А при укусе пчелы сразу выпейте стакан воды с разведенной в ней 1 ст.ложкой меда. Пчелиный мед - лучшее противоядие! Укушенное же место обязательно смажьте медом, соком чеснока или спиртом. Боль пройдет и опухоли не будет.

Е. КУСТОВА.

От комаров да мошек

С приближением большого тепла и лета мне вспоминаются пушкинские строки: «Ох, лето красное! Любил бы я тебя, когда б не зной, да пыль, да комары, да мухи». Скоро, скоро начнется их пора, будут доставлять они нам немало беспокойства: после укусов насекомых на коже возникают отеки, зуд, краснота, у некоторых людей даже гнойнички, которые долго не проходят. В это комариное время для облегчения последствий от укусов я всегда пользуюсь известными растениями, рекомендую их родным, соседям по огороду и знакомым, а также нашим читателям. Вот эти растения.

Одуванчик лекарственный. Соком из свежих корней смазывать места укусов несколько раз подряд по мере высыхания.

Петрушка огородная. Используется сок, полученный из всего растения. Укусы смазываются несколько раз.

Подорожник большой. На место укусов на 30 минут накладывается легкая повязка с кашицей из свежих листьев или цельный лист. При необходимости процедуру повторить.

Малина обыкновенная. Спиртовой настойкой из свежих цветков и листьев (1:5) смазывать кожу ваткой или кисточкой по мере высыхания до 10 раз подряд. Можно на несколько минут приложить ватку, смоченную настойкой.

Ноготки лекарственные (календула). Применяются также в виде спиртовой настойки или отвара домашнего приготовления (1:10). Зуд, краснота, припухлость от укусов комаров уменьшаются, если смазать кожу свежим соком календулы. А можно воспользоваться лимонным соком или слабым раствором питьевой соды (1/2 чайной ложки на 1 стакан воды).

Багульник болотный. Траву заваривают (1:10), настаивают. Смоченную в настое марлевую салфетку слегка отжимают и накладывают на область укусов на 15 минут.

Масло мятное. Его каплейкой, разведенной в растительном масле, хорошо смазывать кожу после укусов насекомых - быстрее проходят раздражение и зуд.

При укусе шершня к травмированному месту приложить сухой лавровый листик.

И. СТАРЦЕВА.

Укус – к ногтю!

Пострадавшим от летучего кусающего племени можно посоветовать простые, но эффективные средства народной медицины, снимающие зуд.

Прикладывайте к покусанным местам речную глину. Это неплохое средство (глина стерильна), но действует недолго. К тому же ее наносят только для охлаждения воспаленного участка кожи.

Покусанный участок кожи сначала обработайте спиртом или одеколоном (для дезинфекции), а затем нанесите успокаивающий крем. Если под рукой его нет, используйте отвар травы череды - отличное природное средство против местного раздражения.

Прикладывайте к покусанному месту тампон с раствором питьевой соды (1 ч.ложка на полстакана воды).

Приготовьте свежий сок петрушки, капните им на тампон и приложите к месту укуса. Можно просто прикладывать к укусам свежие листья петрушки.

Прекрасно помогает при укусе комаров свежий сок из маковых плодов-коробочек.

Прижмите место укуса ногтем.

В.КЛИМИНА.

Полезный совет

Для устранения зуда от комариных укусов кожу рекомендуют протереть раствором нашатырного спирта (смесь равного количества спирта и воды).

Н.СЛИТКОВА.

Базалиома

Расскажите, пожалуйста, про базалиому. От чего она возникает, чем опасна и существуют ли народные способы лечения?

В.ЛЕВИНА.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Базалиома - опухоль кожи. Свое название она получила от названия клеток, из которых происходит: в поверхностном слое кожи имеется слой клеток, называемый базальным (основным). Базалиомы составляют 70% от всех онкологических заболеваний кожи. Опухоль медленно растет в течение нескольких лет и, к счастью, не распространяется по кровеносным и лимфатическим путям в другие части тела.

Располагается базалиома чаще всего на лице. Эта опухоль может быть не единичной, а множественной и может появляться вновь и вновь. Человек вроде вылечился, а заболевание опять дает о себе знать.

Различают поверхностную, опухолевую, язвенную, пигментную и склеродермоподобную формы базалиомы.

Поверхностная базалиома имеет вид пятна овальных или округлых очертаний различных оттенков розового цвета. Очаги поражения могут быть множественными.

Опухолевая форма базалиомы - узелковое образование, выступающее над уровнем окружающей кожи, как правило, с гладкой поверхностью и четко видимыми мелкими сосудами. Иногда на поверхности появляются участки эрозии, покрытые корочками.

Язвенная форма базалиомы - часто результат усугубления поверхностной эрозии. Опухоль имеет вид язвы, иногда достигает довольно больших размеров (10 см и более), по периферии которой имеется хорошо видимый валик.

Пигментная форма базалиомы сопровождается рассеивающейся пигментацией очага поражения.

Склеродермоподобная базалиома имеет вид плотной беловатой бляшки с очагами роста по периферии.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Факторы, способствующие возникновению базалиомы:

- частое и длительное нахождение под прямыми солнечными лучами;
- воздействие угольной смолы, бензола, толуола, мышьяка;
- воздействие табачных смол;
- воздействие ионизирующего излучения;
- генетическая предрасположенность.

У КОГО ВОЗНИКАЕТ?

У людей старше 65 лет базалиома встречается в 45-50% случаев, т.е. практически у каждого второго. В настоящее время заболеваемость постоянно растет.

Базалиома чаще бывает у сельских жителей, чем у горожан, особенно в южных областях, потому что интенсивность солнечной радиации и время пребывания на открытом воздухе являются важными факторами риска развития этих опухолей.

ЧЕМ ОПАСНА?

Хотя опухоли этого типа редко распространяются дальше базального слоя эпидермиса, они могут разрушать значительную часть окружающих тканей, включая мышцы. Опухоль может затронуть кости или нервы, вызывая болевой синдром.

В отличие от других злокачественных опухолей она не дает метастаз, но опасна именно своим злокачественным ростом. Это значит, что, разрастаясь и делясь быстрее клеток здоровой кожи, клетки базалиомы постепенно захватывают все большие поверхности, разрушая нормальный кожный покров, основная функция которого - защита организма от вредоносных внешних воздействий, а злокачественные клетки эту функцию не выполняют.

КАК ЛЕЧИТСЯ?

При базалиомах используются все существующие в онкологии методы лечения.

При небольших размерах опухоли, возможности их удаления в пределах здоровых тканей проводят **оперативное вмешательство**, при котором удаляют опухоль.

Один из наиболее эффективных методов - **лучевое лечение**. Наибольшее применение получила близкофокусная рентгенотерапия, которая применяется как самостоятельный метод лечения при небольших опухолях (I и II стадия), расположенных преимущественно на лице.

Электрокоагуляция - разрушение опухоли за счет нагревания ее электрическим током. В настоящее время применяется крайне редко и лишь при очень маленьких новообразованиях.

Криогенная деструкция - разрушение опухоли путем замораживания при очень низких температурах. Такой метод лечения в ряде случаев превосходит результаты лечения другими способами. С помощью специальной аппаратуры (криозонды) производят замораживание опухоли, используя жидкий азот. Важным достоинством криовоздействия является безболезненность вмешательства, бескровность манипуляции, минимальное количество осложнений. К преимуществам криогенного метода относится также простота выполнения, возможность лечения в амбулаторных условиях практически без анестезии. Заживление раны после криодеструкции характеризуется хорошим косметическим эффектом, что исключает необходимость дополнительных пластических операций. Это особенно важно при расположении опухоли на лице.

В отдельных случаях дополнительно к хирургическим или деструктивным методам лечения назначают цитостатические препараты (проспидин и блеомицин).

Народных средств для лечения этой болезни, к сожалению, на данный момент нет.

КАКОВЫ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ?

Профилактика болезни заключается в защите лица и шеи от интенсивного и длительного облучения. Особенно это важно для пожилых людей со светлой, плохо поддающейся загару кожей.

Необходимо избегать воздействия, длительно травмирующего кожу, обязательно лечить долго не заживающие язвы.

Строгое соблюдение мер личной гигиены при работе со смазочными материалами и веществами, содержащими канцерогены, также обязательны.

КАКОВ ПРОГНОЗ?

При первой стадии базалиомы радикальное лечение приводит почти к 100%-ному выздоровлению. При второй стадии заболевания полное излечение отмечается в 95-97% случаев.

Такой благоприятный прогноз обусловлен медленным ростом опухолей и отсутствием метастазов.

Валерия ЯКОВЛЕВА.

Пузырчатка бывает разная

Что такое пузырчатка? Отчего она появляется? Какие могут быть осложнения и какое необходимо лечение?

В.ЛАПИТОВА.

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

- Пузырчатка - тяжелое кожное заболевание, сопровождающееся отслойкой наружного слоя кожи - эпидермиса. Недуг проявляется пузырями, быстро распространяющимися по всему кожному покрову и слизистым оболочкам (часто поражаются слизистые полости рта, носа). Специалисты выделяют несколько форм пузырчатки: обыкновенную (истинную), вегетирующую, листовидную, себорейную.

При истинной пузырчатке сначала чаще поражается слизистая полости рта, поэтому первые жалобы нередко связаны с болезненностью при глотании. Постепенно присоединяются высыпания на коже.

Интересно, что самих пузырей при истинной пузырчатке обычно не видно, на коже наблюдаются лишь эрозии и корки. Под эрозией дерматологи понимают поверхностный дефект кожи или слизистой, заживающий без образования рубца, в отличие, например, от язвы.

При отсутствии своевременного лечения состояние больного пузырчаткой постепенно ухудшается. Затруднения при приеме пищи приводят к потере массы тела и дальнейшему ослаблению организма. Кожные высыпания распространяются, осложняются присоединением гнойничковой инфекции - пиодермии.

Для подтверждения диагноза пузырчатки проводят исследование мазков - отпечатков на акантолитические клетки. Другой метод диагностики пузырчатки - биопсия кожи (для исследования берется кусочек ткани). К сожалению, в настоящий момент оба метода диагностики доступны лишь достаточно крупным дерматологическим клиникам.

Пузырчатка считается аутоиммунным заболеванием. Причиной поражения кожи при ней является агрессия иммунной системы пациента, направленная против собственных тканей. Нередко такая агрессия развивается вследствие различных общих заболеваний организма. Поэтому, поставив диагноз пузырчатки, дерматолог наверняка назначит больному ряд обследований, которые необходимо пройти.

До середины прошлого века прогноз при истинной пузырчатке был неблагоприятный. И только появление кортикостероидных гормонов дало возможность спасти пациентам жизнь, а многим - и сохранить трудоспособность. Наряду с гормонами дерматолог назначает больным пузырчаткой препараты калия, кальция и ряд других.

Пытаться лечить пузырчатку самостоятельно, так же как и давать заочно какие-то рекомендации по конкретным схемам медикаментозной терапии - бессмысленно и опасно. Для врачей не секрет, что назначение гормонов, антибиотиков и ряда других медикаментов часто воспринимается пациентами негативно. Но в случае истинной пузырчатки назначения лечащего доктора должны выполняться неукоснительно, ибо только сотрудничество пациента и врача является залогом успеха.

Кожа поставит диагноз

Бывает так, что нас беспокоят проблемы со здоровьем, но визит к врачу мы откладываем. Однако в ряде случаев посещение поликлиники откладывать нельзя. Наша «шпаргалка» подскажет вам, когда идти к врачу нужно **немедленно**, а когда **можно и подождать**. Определить это вы сможете... просто поглядев на себя и на своих родственников со стороны.

Сначала обратите внимание на **цвет лица**. Понятно, что у каждого он индивидуален, но есть особенности, которые говорят о болезни.

Бледный цвет кожи может быть признаком малокровия (анемии). Иногда бледность встречается при пороках сердца. Впрочем, бледность может и ни о чем не свидетельствовать. Возможно, вам просто надо больше бывать на свежем воздухе.

Синюшная окраска кожи сигнализирует о недостаточности кровообращения, болезни сердца или легких. Это признак серьезных неполадок со здоровьем.

Красный цвет лица часто бывает при повышенном артериальном давлении, болезнях системы крови, но может быть просто следствием тонкой кожи и близости сосудов к ее поверхности.

Поры на лбу, краснота под глазами могут свидетельствовать о плохом кровоснабжении мышц сердца. Лучше обследоваться на всякий случай у терапевта и кардиолога.

Желтый цвет лица бывает при инфекционном заболевании печени - гепатите, обострении хронических заболеваний печени (в том числе и передающихся по наследству), при желчекамен-

ной болезни, при болезнях селезенки, крови, приеме некоторых лекарственных веществ или при опухолях.

Появление угрей на лице (и других частях тела) - признак гормональных нарушений, часто встречается у подростков. Если угри появились у взрослых мужчины или женщины - скорее всего, это тоже нарушение гормонального равновесия. Появление розовых угрей, красноты и сыпи на лице у женщин после 40 лет может говорить о хронических заболеваниях печени, нарушении работы желудочно-кишечного тракта.

Появление пигментных пятен на лице часто встречается при беременности. При появлении их вне связи с беременностью стоит обратить внимание на обмен веществ и работу печени.

Темные круги под глазами - признак хронического утомления, сбоев в работе почек или сердца. У детей темные круги («тени») под глазами часто бывают признаками аллергии.

Отечность лица (или отечность под глазами) - признак избыточного употребления жидкости, болезней почек или сердца, нарушения кровообращения. Если вы пьете мало жидкости, а отечность все равно сохраняется, то с визитом к врачу затягивать не стоит.

Большое количество морщин, если встречается у достаточно молодых людей, говорит о риске раннего развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

Вертикальная морщинка между бровями - свидетельство напряженной работы печени.

Подергивание мышц лица (непроизвольные тики) - признак нервного заболевания. Лечится этот недуг у врача-невропатолога. Непроизвольное подергивание век может быть при недостатке в организме магния (не требует обследования, если не беспокоит вас слишком часто).

Румянец на щеках может быть и у вполне здоровых людей. Также он встречается при диабете, туберкулезе (чахотке), может возникать и при гипертонии.

Гнойнички, которые появляются часто (до нескольких раз в год), - свидетельство сниженного иммунитета, хронической усталости и утомляемости. Гнойнички часто встречаются при диабете. В общем, с обследованием затягивать не стоит.

Сыпь на лице и теле может быть признаком самых разных недугов, от аллергии и потницы до серьезных инфекционных заболеваний. В этом случае нужно срочно обратиться к врачу.

Большое количество родинок может быть и у вполне здоровых людей, но таким людям не рекомендуется много загорать и много времени проводить на солнце. Появление большого количества новых родинок или рост и изменение формы старых - повод для визита к врачу.

Диагональная складка на мочке уха - признак атероскле-

роза: чем больше складка, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Ольга СОРОКИНА.

На щечке родинка...

ПОЧЕМУ К РОДИНКАМ НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ ВНИМАТЕЛЬНО?

Моя кожа усыпана родинками, а на спине - пятно с копеечную монету. Родинки в основном плоские, не выступающие над кожей. Лето я провожу в саду, на свежем воздухе и, конечно, на солнце. Как узнать, что с родинками все в норме? Я очень боюсь их перерождения.

Л. ПАНТЕЛЕЕВА.

На вопрос отвечает врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук Ирина Александровна КЛЕМЕНОВА.

- Родинки - это врожденные и приобретенные пигментированные образования на коже, чаще в виде темно-коричневого пятна или горошины. В медицине существует термин «невус», обозначающий пигментное образование кожи вообще. Им можно обозначить и родинку, и пигментное пятно, появившееся на коже уже после рождения. Родинки (невусы) - порок развития, характеризующийся появлением на коже, реже на слизистых оболочках или сетчатке глаза, пятен или новообразований. Иногда родинки могут появиться в молодом и в среднем возрасте под влиянием солнечной радиации или во время беременности.

Мелкие невусы не вызывают опасений по поводу их злокачественного перерождения, тогда как средние и гигантские могут трансформироваться в опухоль. Риск подобного перерождения гигантских родинок достигает 10-50%. Поэтому обладателям средних и особенно гигантских врожденных невусов следует наблюдаться у врача-дерматолога или онколога. Такие родинки необходимо защищать от воздействия ультрафиолетовых лучей. В некоторых случаях врачи предлагают удалять крупные врожденные невусы, чтобы они со временем не переросли в злокачественное образование.

- Чем отличаются приобретенные и врожденные невусы?

- Причинами появления приобретенных родинок являются индивидуальные генетические особенности человека. Родинки в большинстве случаев появляются на коже в первые годы жизни, но могут возникнуть и позднее, при этом пигментные клетки из глубины кожи перемещаются ближе к поверхности, где формируются их скопления.

- Какие особые приметы имеют подозрительные родинки? Когда идти к врачу?

- При рождении у каждого человека может быть в среднем около десятка родинок. Важно обращать внимание на появление новых родинок. Вначале они выглядят как микроскопические пятна, иногда увеличиваются, но редко достигают размеров более 0,5 см и обычно остаются плоскими или слегка приподнятыми над окружающей кожей в виде светлоромичневых бляшек. Подавляющее большинство подобных пигментных образований кожи абсолютно безопасно. Люди больше внимания обращают на выпуклые родинки, а не на плоские пятна. Между тем особое внимание следует уделять именно плоским приобретенным невусам, особенно если они увеличиваются в размерах, или, наоборот, уменьшаются, то есть находятся в активном состоянии. Если такой невус имеет неправильную форму и неравномерную окраску, то он может переродиться в меланому - злокачественную опухоль. При этом опасное преобразование в среднем занимает более 5 лет.

- В каком возрасте родинки наиболее опасны?

- И у молодых, и у пожилых людей с возрастом риск перерождения в меланому увеличивается.

- Как проводится диагностика?

- Уже при осмотре врач определяет опасность родинки. Он может предложить удаление родинки с последующим гистологическим исследованием (у пациента берутся образцы ткани, которые исследуются под микроскопом).

- Каким образом можно избавиться от родинок?

- Существует несколько методов удаления родинок. При хирургическом вмешательстве на месте операции остается рубец, но при этом можно провести гистологическое исследование, чтобы исключить вероятность озлокачествления. Родинки также удаляют с помощью жидкого азота (криодеструкция), лазера и электрокоагуляции, но эти методы не позволяют сделать гистологический анализ.

- Может ли родинка появиться вновь после удаления?

- В том же месте после удаления обычно родинки вновь не возникают.

**Беседовала
Евгения ПОЛЯКОВА.**

Белые рисунки на коже

МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВИТИЛИГО?

Существуют болезни, которые не несут угрозы для жизни, но при этом вред для здоровья очевиден. К таким заболеваниям относится витилиго - болезнь, которая белыми пятнами на коже сообщает о серьезных нарушениях в организме. Мы попросили рассказать о витилиго кандидата медицинских наук, врача-дерматовенеролога Ирину Александровну КЛЕМЕНОВУ.

- Витилиго относят к аутоиммунным заболеваниям. Что это такое?

- Причина возникновения витилиго до настоящего времени не ясна. Существуют только предположения о происхождении этого заболевания. Меланоциты (клетки кожи, содержащие меланин, - вещество, придающее ей цвет) могут разрушаться после взаимодействия с неправильно работающими клетками иммунной системы (аутоиммунная теория), либо они повреждаются под влиянием нервной системы (нейрогенная теория). В результате на коже образуются обесцвеченные участки, в которых нет меланина.

- Можно ли заразиться витилиго?

- Нет, заразиться витилиго нельзя. Нарушение пигментации кожи при витилиго возникает только в организме больного, поэтому такие пациенты не опасны для окружающих.

- Какие первые симптомы этой болезни?

- В начале появляется маленькое белое пятно на коже, которое увеличивается в размерах. При витилиго в области обесцвеченного пятна кожа не шелушится и не происходит ее атрофии (уменьшения объема ткани), что характерно для других кожных заболеваний, которые сопровождаются изменением окраски кожи. Это заболевание может возникнуть в любом возрасте - от младенчества до глубокой старости. Однако в половине случаев витилиго появляется от 10 до 20 лет. Кстати, чаще заболевают женщины. Но есть предположение, что женщины просто чаще обращаются к врачам, в частности к дерматологам.

- Какие части тела обычно поражаются?

- Белые (депигментированные) пятна могут возникать на всех участках кожного покрова, однако чаще их можно увидеть в паховых складках, на пальцах рук, на лице, в области коленей, нижней части спины.

Другие заболевания не являются причиной развития витилиго. Но при этом известно, что треть заболевших витилиго страдает болезнями щитовидной железы.

- Если с витилиго не бороться, то каковы последствия? Прогрессирует ли болезнь и как быстро? Дает ли толчок к развитию новых заболеваний?

- Витилиго - хроническая болезнь. Обычно за внезапным началом следует медленный рост пятен, хотя появившиеся очаги могут существовать без увеличения и длительно.

У трети больных окраска кожи в пораженных очагах частично восстанавливается, но не до той степени, которая бы устраивала пациента. У некоторых болезнь быстро прогрессирует, при этом обесцвечиваются обширные участки кожи.

Если даже витилиго существует длительно, то это не приводит к развитию других болезней и не опасно для жизни. Но этот дефект внешности, особенно на открытых участках кожи, приводит к ухудшению качества жизни больного, к психоэмоциональному перенапряжению.

- Как сейчас врачи-дерматологи лечат витилиго?

- Больным рекомендуется защищать кожу от солнечных лучей. Для этого применяют фотозащитный крем с максимальным фактором защиты, который наносят на открытые участки кожи перед выходом на улицу. Также применяют маскирующие средства. Кстати, специальные маскирующие карандаши, тональные кремы для больных витилиго сейчас производят многие косметические компании. Можно применять отбеливающие средства на те участки кожи, которые окружают белые пятна. В результате пятна будут менее заметны.

За рубежом и в ведущих отечественных дерматологических клиниках используют для лечения **фотохимиотерапию** (ПУВА-терапию). Пациент принимает специальное лекарство, повышающее чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, а затем загорает под специальной лампой с определенным спектром ультрафиолетовых волн. Такое лечение эффективно в 70% случаев. Но такой метод не помогает при локализации пятен на кистях рук. ПУВА-терапия безвредна для организма и противопоказана детям до 10 лет. Нежелательно ее применять также при гипертонии, эндокринных заболеваниях, болезнях сердца, катаракте, опухолях и др. Употребляемый препарат может действовать на печень.

При комплексном лечении назначают также **витамин Е**, иглорефлексотерапию.

- Можно ли избавиться от витилиго?

- Даже при исчезновении депигментированных очагов нельзя утверждать, что болезнь не повторится вновь, поскольку при витилиго патологический процесс имеет хронический характер.

- И как же жить с этой болезнью?

- Необходимо воспользоваться приемами психотерапии. Это поможет изменить отношение пациента к заболеванию. Желательно соблюдать правильный бытовой и трудовой режим, защищать кожу от солнечных лучей, маскировать пятна косметическими средствами и не травмировать кожу. Больным витилиго нужно избегать продуктов, которые повышают чувствительность к солнечным лучам: к ним относятся пастернак, петрушка, ботва моркови.

- Существует ли профилактика этого заболевания при неблагоприятной наследственности?

- У 30% больных витилиго заболевание встречается в семьях, что свидетельствует о наследственной предрасположенности. Каких-то определенных методов профилактики заболевания нет. Обычно врачи рекомендуют вести здоровый образ жизни и остерегаться загара.

Примите совет

Мелкие пятна витилиго маскируйте тональным кремом или имитирующим загар лосьоном.

Перед выходом на улицу в солнечный день пользуйтесь солнцезащитными средствами с фактором не менее 30.

Принимайте витамины В, А, Е, С и микроэлементы - медь, цинк, марганец.

Витилиго учит терпению

Средства, которые предлагают целители от витилиго, нужно принимать не менее полугода, а после втирания в кожу различных мазей и масел желательно подвергать ее ультрафиолетовому облучению, то есть загорать на солнце или пользоваться ртутно-кварцевой лампой.

Грецкий орех. Смазывать пятна 1-2 раза в день спиртовой настойкой зеленых листьев и околоплодников грецкого ореха (1:10).

Чай. Протирать пятна отваром чая. Для этого одну чайную ложку заварки залить 1/4 стакана кипятка, кипятить 2-3 минуты, процедить, остудить до температуры тела. Перед применением взболтать. Хранить в холодильнике не более 2 суток.

Зверобой. Принимать настой травы зверобоя (1:10) по 1 ст.ложке 3 раза в день после еды. После трех недель приема следует недельный перерыв. Лечение длительное - 4-6 месяцев. Для приготовления настоя столовую ложку сухих листьев и цветков зверобоя залить стаканом кипятка и настаивать 30 минут, процедить. Одновременно рекомендуется наружное лечение зверобойным маслом. Для этого траву зверобоя заливают растительным маслом (1:10) и 3 часа подогревают на водяной бане, затем фильтруют и отжимают. Зверобой повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, поэтому после процедуры можно принять непродолжительную солнечную ванну. Начинать следует с 1-2 минут и ежедневно прибавлять по 1-2 минуте. Курс лечения - 20-30 дней.

Пастернак. Выжать сок из корней, втирать в обесцвеченные пятна. Или растереть до кашицы цветы растения, после чего 2 ст.ложки смешать со 100 г вытопленного нутряного свиного сала и протомить на медленном огне 2,5 часа. Мазью смазывать пятна, после чего следует позагорать.

Герань. Готовится такой настой: 1 дес.ложку душистой герани залить стаканом кипятка. Выпить в течение дня глотками. Курс лечения - месяц, через две недели можно повторить. Одновременно желательны выполнять дыхательную гимнастику: активный выдох, сочетающийся с произнесением звуков, имитирующих своеобразное рыдание.

Купероз – красный нос

Купероз - это расширение сосудов, которые особенно склонны к различным стрессам в зимние холода.

Зимой наша кожа несколько изменяет свои свойства: сухая может стать слишком сухой, жирная - практически нормальной. Но крем все-таки стоит подбирать с учетом ее основного типа. То есть если он не подошел вам летом, то и зимой переходить на него нет причины.

Другое дело - консистенция. Легкие летние кремы в зимних условиях будут слишком быстро впитываться. Лучше всего отдавать предпочтение более густым и питательным средствам и давать им достаточно времени на впитывание.

Те, чьи сосуды в это время года склонны к расширению, должны быть особенно осторожными. Чтобы не провоцировать стрессы для сосудов, их надо защищать не только от холода перед выходом на улицу, но и от тепла при возвращении в дом. **Не стоит греться у батареи и, едва сняв шубу, бросаться пить горячий чай.** Лучше всего переждать до чаепития около

часа, в это время сосуды смогут адаптироваться к перепаду температуры. Но и тем, у кого нет купероза, не стоит зимой подвергать кожу лица стрессам: «пытать» как холодной, так и горячей водой, пользоваться спиртовыми лосьонами или мылом, злоупотреблять скрабами для лица. Чем мягче ежедневный уход, тем лучше.

Где взять «новые» ноги?

Много есть способов выводить сухие мозоли, но этот более простой и эффективный. Большие страдания доставляют мозоли, ведь это, как гвозди, в подошвах.

В качестве примера расскажу об одном случае. Приехала к нам в городок семья офицера. Смотрю на соседа - еле ходит, словно по гвоздям. У его жены спрашиваю: «Что у мужа?» Говорит: «Несколько сухих мозолей на каждой ноге. В госпитале лежал, вырезали, выжигали, ничто не помогло».

Вечером зашли они ко мне, я сказала им, что надо найти настоящий прополис, купить лейкопластырь и начать лечение.

Делают это так. Распаривают ступни ног и насухо вытирают, иначе лейкопластырь не прилипнет. Разминают в руках кусочек прополиса (побольше горошины), прилепляют к мозоли и наглухо, можно в два слоя, закрепляют пластырем. Надеть носок и прибинтовать поверх. Главное тут - не сдвинуть с мозоли прополис и как можно меньше ходить.

Пришлось полковому врачу дать Виктору освобождение на недельку, т.к. держать прилепленное надо 3-5 дней. Выдержав срок, снять прополис пинцетом: мозоль, точно гвоздь со шляпкой, вытаскивается при этом полностью. Девять штук таких «гвоздей» вытащили у моего пациента.

И не надо выжигать и вырезать. Но если с первого раза все не отделится, надо повторить лечение до положительного результата. Через неделю сослуживцы над Виктором посмеивались: «Где новые ноги взял?»

Ф.МАЛЬЦЕВА.

Фитоаптечка

При стригущем лишае свежие плоды облепихи разотрите в ступке и натирайте кашицей 3-4 раза в день пораженные места. Делайте так до выздоровления.

И.ВИНОГРАДОВА.

Избавление от «волоса»

Помню свое босоное детство, как будто это все было вчера.

С ранней весны до поздней осени бегала детвора в ближайший лесок за пропитанием. Зелень, ягоды восстанавливали организм после трудной, голодной зимы. Обувки не было, и мы брали палки и на всякий случай хлопали ими по траве, чтоб прогнать всякую лесную нечисть. И в тот раз мы с сестрой направились за земляничкой на вырубку. Надо было переходить болото, и тут сестра вскрикнула от боли. Когда ногу помыли, на циколотке оказалась небольшая ранка. На сучок напоролась — решили мы и пошли дальше. Вечером нога покраснела, а потом ранка начала гноиться и никак не затягивалась. Мать готовила разные снадобья, но пользы не было.

В деревне в то время жила знахарка-травница, марийка. Она и поставила диагноз «волос» и отправила мать за папоротником. Папоротник залили кипятком и, когда вода остыла, сестра опустила туда больную ногу. Марийка же осторожно натирала ранку распаренным папоротником, и тут в воду из ранки стали выходить длинные нити. «Волос пошел», — сказала марийка.

Такую ванну делали трижды, и ранка стала затягиваться, спала опухоль. То ли этот «волос» любил папоротниковые ванны, а может, и наоборот, но сестра выздоровела.

Кстати, марийка во время лечения заговор от волос читала над больным местом, крестя его: «Господи, благослови. Волос, пади, малый, пади, не бойся ни писку, ни визгу, ни собачьего лая. Как собака плодится, щенится, так и ты, волос, плодись, щенись, но назад не воротись. Аминь!»

Н.СОКОВА.

Как угодить кожным капризам

Важная особенность облепихи - рекордное количество витамина Е, одного из главных антиоксидантов. Врачи рекомендуют добавлять ее свежие ягоды в молочные продукты, например, творог или йогурт, а с облепиховым маслом делать маски. У многих в холода кожа капризничает — сохнет и краснеет. Поэтому нужно включить в меню любые красные или оранжевые плоды (своей окраской они обязаны большому содержанию бета-каротина), но особенно — облепиху: уж в ней-то этого вещества предостаточно!

Освободите кожу от натоптышей

Натоптыши - это не такое уж и безобидное образование на коже. Ороговевшие участки начинают покрываться трещинами, болят, каждый шаг уже дается с трудом. Мне помог избавиться от них, как всегда, мамин рецепт. По ее совету я ежедневно делала получасовые ванночки в горячей сыворотке от кислого молока. На ночь смазывала натоптыши глицерином и касторовым маслом (1:1), их можно всегда купить в аптеке. Чтобы укрепить иммунитет, пила настой из трав: календулы, туи и зверобоя. Их нужно взять по 1 ст. ложке, смешать, 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка и кипятить минуту. Остудить, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Я.СКВОРЦОВА.

Когда волосы выпадают

Выпадение волос - проблема, которая встречается не только у пожилых, но и молодых людей. Пользуйтесь рецептами и оставайтесь красивыми.

■ При слабом росте волос и облысении: возьмите 2 ст. ложки измельченной травы тысячелистника и залейте стаканом кипятка. Держите на слабом огне полчаса, настаивайте час. Процедите и ежедневно втирайте в волосистую часть головы. Курс лечения - один месяц.

■ Для улучшения роста волос взять 3 ст. ложки свежей травы спорыша (горец птичий) и залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10-15 минут, охладить, процедить. Ополаскивать волосы отваром после каждого мытья головы.

■ Приготовить сбор: листья крапивы, листья мать-и-мачехи, корневища аира по 30 г. 6 ст. ложек смеси кипятить 10 минут в одном литре воды. Укутать на один час потеплее. Когда остынет, процедить. Отваром при выпадении волос и перхоти мыть голову 3 раза в неделю.

■ Корневища аира, корень лопуха, цветки ноготков и шишки хмеля - по 20 г. Смесь заварить в одном литре кипятка, настоять 2 часа, процедить. Смачивать голову на ночь при выпадении волос.

■ По 2 ст. ложки коры ивы и корня лопуха кипятить в 1 литре воды. Остудить, процедить. Втирать в кожу головы при выпадении волос, перхоти и зуде кожи.

■ Чтобы укрепить волосы, надо смешать поровну измельченные ветки можжевельника с листьями березы. Горсть смеси кипятить в 3 литрах воды 5 минут. Укутать на час потеплее. Этим отваром мыть голову и ополаскивать.

■ Приготовить смесь: по 2 ст. ложки чабреца, коры ивы и дуба. 4 ст. ложки смеси кипятить 15 минут в 1 литре воды. Остудить, процедить. При облысении втирать в кожу головы.

■ Небольшую головку репчатого лука очистить, натереть на терке, кашицу завернуть в марлю, сложенную в несколько раз. Втирать в кожу головы. Через несколько часов промыть, ополоснуть голову. После нескольких процедур волосы укрепляются.

И. СТАРЦЕВА.

Фитоаптечка

Лучшее средство от укусов насекомых обыкновенный репчатый лук. Отрежьте кружок лука и белым соком, который выступит на срезе, смажьте укушенное место.

Н. СУСЛОВА.

Мыло – тоже лекарство

Этот состав применяют при лечении нарывов.

Четверть куска черного хозяйственного мыла натереть на терке, добавить 2 ст. ложки ржаной муки, по 1 ст. ложке растительного масла и сахара. Эту массу залить 3/4 стакана кипятка и 2-3 минуты поварить, добавить церковную восковую свечу (не фильтровать). Накладывать повязку с этой массой, меняя раз в сутки. Курс лечения 2 недели. Могут быть болезненные ощущения – терпите.

Муж лечил гидраденит («сучье вымя») алоэ: разрезал лист пополам, насыпал чуток соли и на сутки к шишке привязывал.

Есть еще один способ лечения – старой мочой (2-3-суточной). Намочить тряпку и привязывать на ночь, утром смывать.

Не хотите мочу – используйте солевую повязку. В стакан горячей воды всыпать 2 ч. ложки соли, размешать и смочить марлю, сложенную в 8 слоев. Отжать несильно и на всю ночь привязать на больное место, утром промыть его чистой водой. Марлю прополоскать, на ночь опять сделать так же, но только компрессы (с целлофаном) не накладывайте. Солевой раствор лечит все гнойные воспаления и чирьи.

Т. ТАГИШОВА.

Глава II

Инфекционные болезни

Туберкулез

Как лечат туберкулез?

Туберкулез излечим. Современные лекарства в состоянии подавить жизнедеятельность микобактерий туберкулеза, вызывающих это заболевание. Но успех лечения определяется в основном своевременностью применения медикаментов до развития необратимых изменений в пораженных туберкулезом органах.

К сожалению, не всегда запоздалая диагностика обусловлена несвоевременным обращением пациента или неправильными действиями врачей. Иногда трудности установления диагноза связаны с необычным течением туберкулеза или сходством с другими заболеваниями. В этих случаях помогают новые методы диагностики.

Большие возможности открывает использование оригинального прибора ДКС-1, который по свечению плазмы крови, усиленного ультразвуком, у 85-90% больных позволяет отличить рак, туберкулез, саркоидоз, неспецифическое воспаление легких. Привлекает простота использования прибора и быстрота получения результата: от момента взятия крови (это можно сделать и дома, и в любом стационаре) до получения заключения проходит несколько часов.

Другой методикой, позволяющей у большинства больных

отказаться от трудоемкой и чреватой осложнениями процедуры взятия материала из внутригрудных лимфатических узлов или легких для уточнения диагноза туберкулеза и рака, является инфракрасная спектроскопия жидкости, полученной после промывания бронхов при бронхоскопии. Этот метод позволяет без гистологического и бактериологического подтверждения установить диагноз у 87% больных.

При лечении больных туберкулезом легких введение лекарств через рот или с помощью уколов в мышцу или вену часто оказывается неэффективным. Особенность туберкулезного очага заключается в плохом кровоснабжении, в связи с чем туда плохо проникают противотуберкулезные препараты и не создается достаточной концентрации.

Современные методы лечения больных туберкулезом предполагают введение лекарственных средств непосредственно в очаг поражения. С этой целью широко применяется дренирование полостей в легких с установлением трубочек (катетеров) через бронхи и путем прокола грудной стенки. Через эти катетеры несколько раз в день вводятся препараты, концентрация которых позволяет воздействовать губительно на микробактерии туберкулеза даже при наличии устойчивости к лекарствам. Это особенно важно в современных условиях, когда количество таких микробов увеличивается из-за уже достаточно длительного и, к сожалению, часто бессистемного применения туберкулостатиков. При таком варианте лечения каверна очищается или рубцуется, прекращается выделение микобактерий туберкулеза, и больные не представляют опасности для окружающих.

Другим методом, позволяющим увеличить концентрацию противотуберкулезных препаратов в легких и внутригрудных лимфатических узлах, является их эндолимфатическое введение. При этом туберкулостатики вводятся в межреберный промежуток или за грудину вместе с лимфотропными средствами, способствующими их лучшему проникновению в лимфатические сосуды.

Наряду с этим применяются комплексные методы, которые сочетают лечение противотуберкулезными препаратами с разнообразными физическими средствами - электрофорезом, ультразвуком, лазерами и др.

Однако консервативное лечение не всегда приводит к закрытию полостей и прекращению бактериовыделения. В этих случаях прибегают к использованию хирургических методов. Сущность их заключается в удалении пораженных отделов одного или обоих легких, а также местного воздействия на каверну. При этом легочная ткань не удаляется, а ликвидация каверны достигается путем пересечения бронха, ее ушивания или поджигания, что способствует заживлению.

Рецепты народной медицины, применяемые при туберкулезе

Надеемся, что эта публикация поможет облегчить состояние больных, укрепить их иммунную систему. Опыт, накопленный в те годы, когда человечество еще не знало антибиотиков, может очень пригодиться сейчас. Ведь самая трудная проблема, с которой столкнулась современная медицина, - устойчивость палочки Коха к антибактериальным препаратам.

Пустырник и цикорий. Для того чтобы быстрее зарубцевались инфильтраты, в народе использовали отвар из этих лекарственных растений. Брели по 1 ст.ложке листьев пустырника и корней цикория, заваривали кипятком и пили как чай по полстакана 3-4 раза в день.

Мать-и-мачеха. Листья укладывают в эмалированную или стеклянную посуду слоями толщиной в 1 см, пересыпая их слоями сахарного песка такой же толщины. Заполнив емкость доверху (последним должен быть слой сахарного песка), закрывают крышкой и оставляют в темном месте. Через 2-3 недели образуется однородная масса. Можно добавить в нее мед и принимать ежедневно по 1 ст.ложке 3-4 раза в день. Это эффективное средство для рубцевания каверн.

Пырей. Корневища пырея измельчают и заливают стаканом молока. Кипятят пять минут и пьют отвар горячим по стакану 3 раза в день. Можно использовать как свежий корень (1 ст.ложка на стакан), так и высушенный (2 ст.ложки).

Отвар овса и отрубей. Овес и отруби (1:1) варить в течение часа. Затем отжать, процедить и пить отвар по 2 стакана в день. Этот напиток станет вкуснее и целебнее, если добавлять в него мед - по 1 ст.ложке на стакан.

Овощной сок. Отжать сок из моркови, черной редьки и свеклы по стакану. Слить все три стакана в бутылку, добавить мед и хорошо взболтать. Завернуть в темную ткань и поставить на 2 недели в холодное место. Пить смесь по маленькой рюмке 3 раза в день, предварительно взбалтывая.

Желток с лимонным соком. После каждой еды полезно выпивать 1 сырой желток с лимонным соком.

Давно известно, что при бронхолегочных заболеваниях в организме нарушается минеральный обмен, в том числе обмен кальция. Причем усвоение кальция затрудняется. Поэтому больному требуется кальций в легко усваиваемой форме. В

одном старинном рецепте предлагается одна из таких форм - в сочетании с лимоном.

Яичная скорлупа с лимоном. Берут скорлупу шести тщательно вымытых яиц белого цвета и измельчают ее в порошок. Заливают порошок соком, отжатым из десяти лимонов, и выдерживают в банке (желательно темного стекла), прикрытой марлей, в течение 7-10 дней в темном прохладном месте - до полного растворения скорлупы (периодически взбалтывая). После этого полученную жидкость отфильтровать и добавить в нее 300 г липового меда.

Отдельно взбить шесть яиц с 3/4 стакана коньяка. Затем соединить обе смеси и тщательно их перемешать. Хранить в темной бутылке в прохладном темном месте.

Пить по десертной ложке после еды 3 раза в день. Курс лечения повторять несколько раз в год.

И еще один совет. Больному туберкулезом необходим **свежий воздух**. Полезны прогулки, желательно в сосновом лесу. Если это невозможно, хотя бы постоянно проветривайте помещение.

Растения от туберкулеза

За последние годы резко увеличилось количество больных туберкулезом - ведь из-за неполноценного питания, неправильного образа жизни и стрессов иммунитет у людей значительно снизился. Как же лечится опасный и коварный недуг?

Конечно, лекарственные препараты при лечении туберкулеза ничем не заменишь, но фитотерапия помогает поднять иммунитет, улучшает обменные процессы в рассасывании туберкулезных образований. В научной и народной медицине известно свыше ста таких растений. Среди них особого внимания заслуживает **солодковый корень** с его способностью устранять обычное для чахотки гормональное голодание. Необходимо хотя бы 5 граммов этого корня (в порошке или в отваре) в день принимать в течение 1-1,5 месяца.

С солодкой может конкурировать лишь **мумие** с его способностью стимулировать механизмы самоизлечения, в частности, процесс восстановления клеток и тканей, поражаемых туберкулезной палочкой, рассасывания рубцовых образований. Его лучше принимать в 5%-ном растворе сока алоэ (5 граммов мумие на 100 граммов сока алоэ).

Кстати, **алоэ** может претендовать на третье место среди этой сотни растений, усиливает процесс рассасывания, устраняя частую аллергизацию организма.

Близок по своему действию к этому растению и **лист подорожника большого**. Как и алоэ, он «не любит» термическую обработку, разрушающую биостимулирующие свойства. Его листья лучше всего использовать в соке, в квашеном виде или сушеные. Размельчив их между ладонями, заливаем слабым раствором соли, добавляем туда специи, а для закваски - или столовую ложку квашеной капусты, или несколько мелких (сторошину) кусочков черного хлеба. Через 2-3 дня лакомство готово. А чтобы продукт не пережис, надо держать его в холодильнике. Доза - по 1 столовой ложке 2 раза в день перед едой.

К «золотой тройке» растений надо прибавить и **лимон**, который тоже надо есть сырым. Отлично действует и **мед** - 1-2 столовые ложки в день, и **прополис** - по 30 капель спиртовой настойки 2 раза в день. Курс - месяц-полтора.

По своим целебным свойствам высоко ценятся и **манжетка обыкновенная** (при лечении используют цветы и листья этого растения), и **можжевельник** (ягоды), и овес. Народная медицина высоко ценит **редьку черную, корни девясила, женьшеня, китайского лимонника**, повышающие наш тонус и общую сопротивляемость (принимать по 20-30 капель перед завтраком и обедом - тоже по месяцу). В диете необходимы достаточное количество полноценного белка (птица, рыба, мясо, яйца, творог) и витамины.

А если у вас держится сухой кашель, отлично помогут **багульник, исландский мох, мать-и-мачеха**; если снижен аппетит и плохо усваивается пища - горькая и обыкновенная **полынь**, тысячелистник, золототысячник, та же редька. Беспокоит сердцебиение (от приема тех же антибиотиков и изоназидов) - помогут **валериана, пустырник и душица**. Подскакивает давление в крови - добавим в сбор к этим трем растениям еще и **сушеницу болотную**. Если же давление понижено, кроме женьшеня и лимонника, помогут **аралия маньчжурская, элеутерококк, родиола**.

В. СЕРГЕЕВ,
кандидат медицинских наук.

Белый мед и льняное масло

К сожалению, сейчас в стране вновь набирает силу туберкулез. Вот какой народный рецепт от этой болезни я нашел в своей домашней картотеке: два стакана белого меда и стакан льняного масла тщательно смешать друг с другом и варить на

слабом огне, периодически помешивая содержимое, пока масса не загустеет и не превратится в красноватый твердый студень. Из этой смеси по утрам и вечерам отделять по кусочку, величиной с орех лещины. Держать во рту, глотая слюну, пока он не растает. После приема 1 час ничего не пить и не есть. Смесь полезна при лечении туберкулеза легких.

Н.САБОДАШИН.

Опасно ли для беременных?

В 1991 году я заболела туберкулезом легких. Целый год лежала в диспансере (выписалась вылеченной). За это время (через определенное количество месяцев) мне несколько раз делали контрольные снимки, то есть мне пришлось получить дозу облучения в несколько раз выше, чем обычному человеку, который раз в год должен пройти флюорографию. Прошло почти 9 лет. Сейчас я на пятом месяце беременности. Могу ли я надеяться, что у меня сформируется полноценный плод и родится здоровый ребенок? Наверное, надо было раньше обратиться с этим вопросом... Живу я в глубинке и услышать ответ специалиста нет возможности. Очень хочется его получить.

О. СЕДОВА.

Многократное рентгенологическое обследование и применение некоторых противотуберкулезных препаратов противопоказаны во время беременности. Но так как вы лечились 9 лет назад, то в настоящее время вам ничего не грозит.

Палочка Коха, вон отсюда!

Захотелось написать вам о своем опыте борьбы с этой болезнью.

Я трижды одерживал победу над этим изнуряющим заболеванием с помощью народного средства. Оно особенно пригодится жителям глубинки, где трудно получить медицинскую помощь.

Вот рецепт. Приготовьте из молока 4 л сыворотки, влейте

ее в эмалированное ведро. Опустите в сыворотку 9 тщательно вымытых свежих куриных яиц, закройте крышкой и оставьте в комнате на 9 дней в темном месте. Изредка помешивайте. На 10-й день выньте яйца, освободите от пленки (скорлупа растворится в сыворотке) и хорошо перемешайте в ведре с сывороткой. Добавьте в смесь поллитра майского меда и столько же медицинского спирта.

Принимать настойку надо по 50 г за 10-15 минут до еды 3-4 раза в день.

П.ГОЛОВИНОВ.

Туберкулез – активная форма

Мой сын (13 лет) заболел туберкулезом. Наша семья благополучная, из родных никто не болеет, и мы не представляем, где он эту заразу подхватил. Для нас это был шок. Мы перечитали гору всякой литературы по этой теме, нашли рецепты, но не знаем, какие из них самые лучшие. Ответьте, пожалуйста, на наши следующие вопросы:

- 1. Могут ли дети быть источником этого заболевания и заражать друг друга или они только носители?*
- 2. Если назначены специальные лекарства, можно ли одновременно с ними принимать барсучье сало и в каких дозах?*
- 3. Какие есть самые действенные способы лечения болезни в домашних условиях?*
- 4. Правда ли, что втирание топленого свиного сала в грудь и в спину в течение 30 минут 10-15 дней тоже считается эффективным?*
- 5. У моего сына форма заболевания пока активная, I группа. Ему дали инвалидность на 1 год. Посещать школу он не может. Можем ли мы взять справку во ВТЭК и заниматься учебой дома бесплатно?*

В. КОРЫТИНА.

1. Дети, болеющие активными формами туберкулеза органов дыхания, мочевыводящих путей, свищевыми формами

внелегочного туберкулеза, могут быть источником инфекции для окружающих, в том числе и для детей.

2. Применение барсучьего сала у больных туберкулезом относится к народным средствам лечения туберкулеза и в основном применялось до появления противотуберкулезных препаратов.

В связи с глубокими нарушениями обменных процессов, кислородного голодания тканей у больных туберкулезом, прием барсучьего сала, относящегося к тугоплавким жирам (трудноусвояемым), может привести к нарастанию интоксикации организма. В детской практике не следует применять барсучье сало.

3. Лечение больных туберкулезом в домашних условиях должно проводиться только по назначению врача-специалиста с учетом локализации процесса, его активности и распространенности.

4. У детей до 50% дыхания обеспечивается через кожу. Втирание любых жиров, в том числе свиного сала, ведет к закупорке пор кожи и тем самым снижает поступление кислорода в организм ребенка. Эффект от длительного втирания в основном может быть обусловлен массажем грудной клетки.

5. Дети - инвалиды I группы подлежат бесплатному обучению на дому на основании справки, выданной лечебно-профилактическим учреждением по месту жительства.

На вопросы отвечал главный врач Нижегородского противотуберкулезного диспансера А.В.ШКАРИН.

Может быть, болезни нет?

У моего сына в возрасте 3 лет была положительная проба Манту - 14 мм при отсутствии рубца от БЦЖ. По указанию фтизиатра я пролечила ребенка изониазидом. Через полгода Манту стала 15 мм. Сделали снимки - они хорошие, как и клинический анализ крови. В 10 лет реакция Манту была 10 мм. Опять нам назначают изониазид. Не знаю, следует ли делать это, ведь в первом случае он нам не помог. Перегружать организм ребенка тоже очень вредно - антибиотики не проходят без следа.

Л. ГУБАНОВА.

Туберкулез относится к хроническим инфекционно-аллергическим заболеваниям. Устойчивость организма (им-

мунитет) к этому заболеванию непостоянна. У вашего ребенка были какие-то причины к отсутствию выработки прививочного иммунитета против туберкулеза, о чем свидетельствует отсутствие прививочного рубца.

К трехлетнему возрасту ваш ребенок заразился возбудителем туберкулеза, но прием изониазида помог его организму предупредить развитие заболевания, и взаимодействие возбудителя и организма ограничилось лишь выработкой инфекционного иммунитета, который крайне неустойчив. Под влиянием отрицательных факторов воздействия на организм (присоединение различных заболеваний, неправильное питание, бурный рост и др.) возможен его срыв и переход в болезнь. С тем чтобы предупредить переход в болезнь, инфицированным людям с нарастающей чувствительностью к туберкулину в предупредительных целях назначаются противотуберкулезные химиопрепараты и в частности изониазид.

Жди подвоха от палочки Коха

Расскажите, пожалуйста, о пробе Манту. Дочери 7 лет. «Пуговки», т.е. результаты были: 1995 г. - 5 мм, далее - 10 мм, 7 мм, 6, 7, 5, 9, а в этом году аж 16 мм. В прошлом году делали рентген, результат - норма. В чем причина такой реакции организма и как быть дальше?

С. НАУМЕНКО.

Судя по представленным результатам реакции Манту в динамике, ребенок в течение нескольких лет инфицирован возбудителем туберкулеза. При попадании возбудителя в организм происходит выработка инфекционного иммунитета, который очень неустойчив и может снижаться при воздействии на организм отрицательных факторов (присоединение различных заболеваний, переохлаждение, перегрев, недоедание и т.д.).

При снижении инфекционного иммунитета повышается вероятность перехода состояния инфицирования (присутствие в организме возбудителя) в состояние болезни.

Этот момент сопровождается повышением интенсивности реакции на туберкулин. Дети и подростки с нарастающей чувствительностью к туберкулину нуждаются в обследовании у фтизиатра, который определяет их дальнейшую тактику ведения.

Реакция Манту

Что означает реакция Манту? Как увидеть, когда она нормальная, а когда нет?

С. ПОПОВА.

После инъекции по местной реакции судят о наличии или отсутствии иммунитета против туберкулеза. Отсутствие покраснения кожи на месте инъекции означает, что организм не выработал достаточного иммунитета. Положительная реакция - свидетельство, что ребенок выработал иммунитет. Если размер папулы превышает 6-7 мм, то возможно, что ребенок заражен туберкулезом. Однако в этом случае необходимы дополнительные анализы, потому что могло иметь место расчесывание, попадание воды, натирание одеждой, индивидуальная чувствительность, атонический дерматит или просто техническая ошибка при инъекции.

Лечение – полгода

Читал, что за границей лечат туберкулез за 2-3 недели. А у нас - несколько месяцев, а то и лет. Не умеем или не имеем?

И.ГОРИН.

За 2-3 недели вылечить туберкулез невозможно. Применяются курсы лечения, рассчитанные минимум на 4-6 месяцев в зависимости от формы туберкулезного процесса.

Как не заразиться туберкулезом?

У меня в легких обнаружили зарубцевавшиеся следы туберкулеза. Оказывается, когда-то я переболел им, совершенно о том не подозревая. Не повышен ли у меня риск заболеть снова?

А. СВИРИДКИН.

Подобные случаи нередко встречаются. Существует такая форма туберкулеза, при которой воспалительный процесс в

легких ограничен и окружен рубцами. Они задерживают токсины, вырабатываемые туберкулезными микобактериями. Те не проникают в организм, и человек не испытывает никаких неприятных ощущений. Поэтому ни он сам, ни его близкие о болезни даже не догадываются. Вероятность заболеть снова у вас не выше, а может быть, и ниже, чем у других людей.

Мой муж болел туберкулезом и вылечился. Интересно, остался ли у него иммунитет?

Т. СЫЧЕВА.

После болезни вырабатывается иммунитет, которого иногда хватает до конца жизни. Но только если его не подорвет какое-либо другое серьезное заболевание. Довольно часто туберкулез сопровождается сахарным диабетом, алкоголизмом, наркоманией, что значительно снижает иммунитет.

Иммунитет к болезни не распространяется на другие виды туберкулеза. Ведь кроме всем известного, который вызван типичными микобактериями, еще существует, например, птичий туберкулез. По своему характеру он очень похож на обычный, но гораздо труднее поддается лечению. После себя он оставляет очень большие изменения в легких. Самое неприятное, что большинство из существующих противотуберкулезных препаратов на него не действует.

Источником этого недуга служат пернатые. Заболевание может передаваться как при непосредственном контакте с больной птицей, так и через ее мясо. При хорошей термической обработке возбудители заболевания погибают.

Туберкулез мочеполовой системы

Может ли быть эрозия шейки матки проявлением туберкулеза мочеполовой системы?

Полина Г.

Нет.

Подозрение на туберкулез мочеполовой системы возникает при комплексе симптомов: стойкой пиурии (моча с гноем), дизурии (затруднение и болезненное мочеиспускание), опухолей, хронических воспалительных заболеваний, стойком нарушении менструального цикла и других. Эрозия шейки матки в этот комплекс не входит.

Если проблема волнует, обратитесь к фтизиатру и попросите провести анализ на микобактерии.

Когда я работала на севере...

Мой рецепт от туберкулеза помог семье из 6 человек.

Работая на севере 15 лет, я часто ездила на выездную торговлю, и иногда приходилось общаться с ненцами, хантами. Прибыли мы в одно место, а там в чуме вся семья больна туберкулезом. У меня с собой был багульник. Я оставила его им вместе с мешком сухого молока. Объяснила, как пользоваться. Через 2 года я их увидела всех здоровыми. Все вылечились, не обращаясь в больницу. А рецепт такой: 1 ч. ложку багульника настоять 2 часа в литре кипятка. Пить по 100 г 3 раза в день за 1 час до еды, запивая молоком. Багульник ядовит - надо строго соблюдать диету.

Г. БАРИНОВА.

От туберкулеза легких

0,5 л водки, 0,5 кг меда, 0,5 л молотого столетника (узкого колючего трехгодичного), 1 ст. ложка березовых почек, 1 ст. ложка цвета бузины (сухого), 1 ст. ложка пижмы (сухой). Все это смешать, потом взять корень лопуха, выдавить из него сока 1 ч. ложку и сразу вылить в этот состав. Сок моментально сворачивается. Все хорошо перемешать и поставить на 15 суток в темное место, взбалтывая утром и вечером. Потом процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Нужно выпить не менее 3 составов, но у моей мамы на легких зажили все раны после первого состава, и она после этого прожила еще 45 лет и ни разу не жаловалась на легкие, а была инвалидом I группы.

Р. КОЛЕСНИКОВА.

Так лечился мой отец

Я могу рассказать, как вылечился от туберкулеза мой отец. Я тогда была подростком, но все помню, потому что сама готовила нужный состав - лекарство.

Надо пойти в хвойный лес и набрать стакан сосновой или

еловой смолы - это такие сухие (или липкие) прозрачные капельки желтого цвета на коре. Смолу в стакане залить спиртом (мы заливали крепкой самогонкой) и выдержать 4 дня. Смола должна раствориться. Эту смесь смешивают с двумя стаканами топленого свиного внутреннего сала. Затем к этому составу добавляют поллитровую банку меда, желательно липового, но мы брали какой есть.

А теперь, обратите внимание, вот что нужно сделать. Взять мосол (довольно крупную кость) и пережечь его в печке. Он перегорит вместе с дровами и станет белым и хрупким. Его надо молотком расколотить в тряпке в порошок и набрать этого порошка полстакана или чуть больше. И смешать с тем, что у вас есть уже в кринке - с медом, салом и смолой.

Вот это и есть лекарство. У нас тогда не было холодильника, кринка стояла в подполье. Отец ел лекарство по 1 чайной ложке 3 раза в день. Помню, готовила этот состав 2 или 3 раза, а потом у отца туберкулез не нашли.

М. КОПТЯЕВА.

Туберкулез из-за недостатка кальция

Сейчас считается, что одна из причин туберкулеза - голодание тканей организма из-за недостатка кальция. Вот почему в прошлом веке так распространено было кумысолечение. Можно использовать в этих целях и другие молочные продукты - йогурт, кефир, молоко. В течение дня больному нужно выпивать не менее 6-8 стаканов молочных напитков в день.

Туберкулез в народной медицине лечат многими травами, но особенно эффективны алоэ, вахта, спорыш, хвощ, сосна, зверобой, девясил, липа, береза.

СМЕСЬ С АЛОЭ

Считается, что наибольшую силу приобретает растение старше трех лет. Его листья надо выдерживать на средней полке холодильника в течение недели.

Для приготовления смеси понадобится стакан мелко нарезанного алоэ, 100 г оливкового масла, 25 г березовых почек, 10 г липового цвета, 1,2 кг липового меда и 2 стакана воды.

Мед растопить в эмалированной кастрюле, не давая вскипеть. Добавить алоэ и дать покипеть 5-10 минут на слабом огне. Отдельно в двух стаканах воды заварить березовые почки и цветы липы, кипятить на слабом огне 3 минуты. Настаивать 15-

20 минут, отжать. Когда мед остынет, влить в него этот отвар и оливковое масло. Хорошо размешать и разлить в стеклянные бутылки (желательно темного стекла). Хранить в темном месте. Принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день, предварительно взбалтывая.

Можно несколько упростить этот рецепт - составить смесь из четверти стакана измельченных листьев алоэ, 300 г меда и 100 г воды. Дать смеси прокипеть и применять так же, как в предыдущем рецепте.

СОСНОВЫЙ ОТВАР

Взять 1 ст.ложку (10 г) сосновых почек, залить в эмалированной кастрюле стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 30 минут. После того как отвар остынет, процедить и отжать его. Выпить в течение дня маленькими порциями.

Микобактерии идут в атаку

ЗАРАЗИЛСЯ - НЕ ЗНАЧИТ ЗАБОЛЕЛ

Кажется, так много возможностей заразиться туберкулезом, что уберечься от него невозможно. С больными открытой формой туберкулеза можно встретиться на улице, в транспорте, в кино и т.д. Трудно ли вдохнуть заразу? И знать не будешь, отчего заболел и от кого заразился.

Но несмотря на постоянное существование в природе источников инфекции (больных людей и животных) и сравнительную легкость попадания микобактерий туберкулеза в организм, болеют туберкулезом далеко не все. Из заразившихся заболевают немногие - около 1 процента. Это объясняется тем, что организм крепкого, здорового человека обладает естественной устойчивостью (иммунитетом) к туберкулезу.

Когда же заражение приводит к болезни?

В тех случаях, когда ослаблены защитные силы организма, понижена его сопротивляемость, в результате сопутствующих и хронических заболеваний, вредных воздействий (например, алкоголизм), при переутомлении и так далее. Происходит срыв иммунитета - естественного или приобретенного, что ведет к заболеванию туберкулезом. Из заболевших детей 70 процентов имели сопутствующие заболевания.

Иммунитет к туберкулезу является относительным. По на-

следству заболевание не передается. Заражение детей происходит в результате нарушения правил санитарии и гигиены, соблюдение которых особенно важно при наличии в семье больного взрослого.

Как определить, заражен ли человек туберкулезом? С помощью туберкулина, который получают из убитых микобактерий туберкулеза, можно установить, заражен ли человек. Для этого ставят туберкулиновую пробу (реакцию Манту). Если заражение наступило, на месте введения туберкулина появляется краснота и припухлость размером более 5 мм - это положительная реакция. У незараженного человека реакция будет отрицательной. Появление положительной реакции у человека, у которого она была ранее отрицательной (это называется «виражом» туберкулиновых проб), вовсе не указывает на то, что человек болен или обязательно заболеет, а только свидетельствует о том, что он недавно столкнулся с инфекцией, то есть заразился.

С чего начинается болезнь?

Туберкулез - общее инфекционное заболевание, которое поражает отдельные органы, чаще всего легкие (в 90 процентах случаев), но при этом страдает весь организм. Поэтому туберкулез начинается с признаков общего заболевания - обычно исподволь.

Чаще всего у больного отмечается слабость, потливость, утомляемость, он становится раздражительным, ухудшаются сон и аппетит. Температура повышается незначительно, обычно по вечерам до 37,1-37,3°. Эти симптомы болезни не обязательно возникают одновременно, они могут быть слабо выражены. Такое состояние сравнительно легко переносится больным, не мешая его обычной деятельности. У некоторых больных появляется кашель, который может быть с мокротой, с примесью крови (кровохарканье).

Реже туберкулез может начинаться остро, с высокой температуры (до 38-39 градусов) и общего недомогания. По истечении некоторого времени температура снижается, остается слабость, утомляемость, снижение аппетита.

У детей ранняя стадия болезни проявляется главным образом только интоксикацией, что сказывается в длительной - в течение недель, даже месяцев - повышенной температуре (до 37,4-37,6°), плохом аппетите, частых простудных заболеваниях. Ребенок становится капризным, вялым.

Нехарактерность, смазанность признаков туберкулеза в начале болезни нередко служат причиной того, что его принимают за другие заболевания, и только целенаправленное обследование дает возможность уточнить, чем болен человек. В иных случаях больные не придают значения легкому недомоганию и даже кашлю, связывая последний с курением, и вообще не об-

рашаются к врачу. Больной не знает о своем заболевании, а тем временем туберкулезное поражение легких заходит настолько далеко, что разрушает легочную ткань. В тяжелых случаях в легких образуются туберкулезные полости (каверны), и больной начинает выделять с мокротой микробактерии туберкулеза.

Запоздалый диагноз опасен как для самого больного, так и для окружающих его. Для первого тем, что болезнь может стать тяжелой, даже неизлечимой, для вторых тем, что они соприкасаются постоянно с источником инфекции, не подозревая об опасности заражения, и не принимают никаких мер предосторожности.

Следует помнить, что туберкулезом все чаще стали болеть пожилые люди и старики. Нередко считают, что туберкулез в этом возрасте уже не встречается, и объясняют недомогание у таких лиц старческой слабостью, а кашель - возрастом или длительным курением. Таким больным в семье нередко доверяют уход за маленькими детьми, а ведь в раннем детском возрасте контакт с больным открытой формой туберкулеза особенно опасен.

Из заболевших детей 50 процентов имели тубконтакт с больными взрослыми, причем 70 процентов детей заболели в возрасте от трех до семи лет.

Что нужно знать о мерах профилактики туберкулеза?

Туберкулез - инфекционное заболевание. Значит, необходимо, с одной стороны, предупредить заражение им, принять меры, чтобы инфекция не попала в организм здоровых людей, с другой, - не только укрепить имеющуюся у человека естественную устойчивость к туберкулезу, но и создать искусственный иммунитет. Основная опасность заболевания туберкулезом кроется не в случайном заражении небольшим количеством микобактерий туберкулеза, а в повторной массивированной инфекции.

Такое положение создается, когда здоровые люди находятся в постоянном контакте с больным открытой формой туберкулеза. Значит, первый заслон на пути инфекции - раннее выявление больного. Этой цели служит массовое обследование населения, и в частности, один из методов рентгенологического исследования - флюорография. Когда больной выявлен, должны вступить в действие две группы профилактических мероприятий: санитарная и лечебная профилактика.

Санитарная профилактика включает гигиенические меры по обезвреживанию микобактерий туберкулеза, которые выделяет больной.

Лечебная профилактика - это меры, направленные на оздоровление больных, на то, чтобы они перестали быть источником инфекции. Как только у человека обнаруживают заболевание туберкулезом, его помещают в больницу и назначают специальные лекарства, губительно действующие на микобактерии туберкулеза, - противотуберкулезные препараты.

Что нужно для того, чтобы организм здорового человека мог противостоять инфекции?

Всех здоровых новорожденных обязательно вакцинируют против туберкулеза. Созданный таким образом поствакцинальный иммунитет к туберкулезу является относительным, он выражен гораздо слабее, чем, например, иммунитет при вакцинации против оспы. Поэтому привитые дети могут все же заболеть туберкулезом, и их надо защищать от инфекции.

Установлено, что привитые дети болевают туберкулезом в 5-7 раз реже, чем непривитые, и болезнь у них протекает гораздо легче.

Поствакцинальный иммунитет сохраняется не всю жизнь, а только определенный срок, к концу которого он постепенно угасает (от четырех до семи лет). Если за этот период ребенок не заразился туберкулезом, делают ревакцинацию, то есть вакцинацию БЦЖ повторяют.

И последнее, это социальная профилактика, которая имеет огромное значение в предупреждении туберкулеза. Из заболевших детей 30 процентов живут в социально неблагополучных семьях, где неудовлетворительные жилищные условия, плохое питание, родители чаще всего не работают, сами больны туберкулезом, злоупотребляют алкоголем.

Псевдо, но туберкулез

Несметное количество бактерий поджидают бедного человека за каждым углом. Такую неприятную болезнь, как псевдотуберкулез, или дальневосточную скарлатиноподобную лихорадку, можно заработать, что называется, на ровном месте.

Основным ее распространителем являются мышевидные грызуны. Заражение людей происходит при употреблении в пищу инфицированных продуктов, не подвергавшихся термической обработке.

Но наиболее часто причиной заболевания является употребление в пищу сырых овощей и корнеплодов, фруктов и ягод, которые часто массивно осеменяются псевдотуберкулезными микробами на полях и огородах, а также в овощехранилищах при нарушениях режима хранения.

Псевдотуберкулезные микробы весьма устойчивы во внешней среде, особенно при пониженной температуре и большой влажности.

Учитывая, что основным фактором передачи инфекции являются продукты, применяемые в пищу без предварительной термической обработки, ведущее значение в профилактике псевдотуберкулеза имеет правильное хранение и использование их. Такие продукты, как колбаса, сыр, хлеб и т.д., лучше носить в целлофановых пакетах, отдельно от овощей и фруктов.

Последние должны тщательно промываться в проточной воде, затем обдаваться кипятком, т.к. бактерии этой болезни нестойки к действию высоких температур и при 100 градусах погибают в течение десяти секунд.

Перед употреблением в пищу мыть нужно также и бананы, и цитрусовые. Нельзя употреблять в пищу даже слегка подпорченные продукты.

Со свежей капусты нужно снять несколько верхних листьев: их можно использовать для приготовления первых блюд.

Перебирать овощи надо аккуратно, не разбрасывая по столу очистки, примесь земли, в которых может содержаться возбудитель псевдотуберкулеза, затем нужно тщательно промыть все, с чем соприкасались овощи.

Для разделки сырых и готовых продуктов необходимо пользоваться отдельными разделочными досками.

Соблюдая эти рекомендации и элементарные правила личной гигиены, вы сможете уберечь себя и членов своей семьи от заболевания псевдотуберкулезом.

Ложноположительная реакция

Скажите, пожалуйста, отчего бывает у ребенка ложноположительная реакция на туберкулезную пробу и как избежать такой реакции в дальнейшем?

О.МОВЧУН.

Ложноположительная реакция на туберкулиновую пробу наблюдается у детей с высокой общей аллергической настроенностью организма, при глистной инвазии, лямблиозе, при вирусных заболеваниях, на фоне хронического тонзиллита, синусита, холецисто-холангита, анемии.

При наличии высокой аллергической настроенности детского организма перед проведением плановой туберкулиновой реакции рекомендуется прием гипосенсибилизирующих препаратов по назначению врача.

Гепатиты

Австралийский антиген: что это такое?

У моего мужа в крови обнаружен австралийский антиген и никто не может объяснить, что это такое. Врачи толком ничего не говорят, не назначают никакого лечения. Меня же беспокоит вот что: в ближайшем будущем я хотела бы забеременеть, но боюсь, не повредит ли болезнь мужа нашему ребенку? Может, моему мужу стоит сначала как-то полечиться? Не могли бы вы ответить на этот вопрос?

Г. ДАНЬКО.

Ваше беспокойство не лишено оснований. Австралийский антиген - первоначальное название поверхностного антигена вируса гепатита В (HBV). Такой вирус могут обнаружить как у лиц с активной формой заболевания, так и у вирусоносителей, каждый из которых представляет потенциальный источник инфекции.

Вирус гепатита В очень заразен. В повседневной жизни имеется множество путей передачи вируса от носителя или остроинфицированного больного к восприимчивому человеку.

Пути передачи вируса гепатита В:

- половой,
- парентеральный (или чрезкожный),
- перинатальный (от матери к ребенку),
- горизонтальный (например, между братьями и сестрами).

Гепатит В может быть острым и хроническим. Клиника острого гепатита В похожа на проявления простуды, гриппа или кишечной инфекции (головная боль, озноб, лихорадка, диарея, рвота). Больной заразен и в течение инкубационного периода, который составляет от 40 до 180 дней. После исчезновения острых симптомов заболевание переходит в желтушную фазу.

Однако заболевание не всегда означает развитие желтухи, примерно у трети больных заболевание протекает бессимптомно. Естественно, многие поэтому и не подозревают, что заражены вирусом, и в силу этого незнания могут заражать других людей длительное время.

Около 90% взрослых людей выздоравливают от гепатита полностью (через 6 месяцев, не раньше), у остальных он переходит в хроническую форму.

Носителей вируса HBV выявляют по анализам крови, которые придется сделать неоднократно и которые позволяют определить, насколько организм способен справиться с болезнью.

Гепатит В опасен отдаленными последствиями - в частности, тяжелым поражением печени.

Советуем вам проконсультироваться у врача-инфекциониста вместе с мужем. Возможно, что вам предложат прививку от гепатита В: сейчас существуют надежные безопасные вакцины, которые дают длительный (5-6 лет) иммунитет против HBV. С врачом обсудите и проблему планирования беременности.

Самый распространенный гепатит

Гепатит А - самый распространенный из семейства вирусных гепатитов, который в настоящее время насчитывает 7 членов - А, В, С, D, E, F и G. В России каждый год им заболевают около 75 тысяч человек, причем пик заболеваемости, как правило, приходится на лето и раннюю осень.

Заражение происходит фекально-оральным путем: выделяясь вместе с калом больного, вирус гепатита А (ВГА) попадает в желудочно-кишечный тракт здорового чаще всего вместе с инфицированной водой и едой. «Обменяться» вирусом гепатита А можно и через рукопожатие, плохо вымытую посуду, полотенце, которым больной вытирал руки после туалета, и другие предметы общего пользования. Вот почему особенно выгодно вирус чувствует себя в детских садах, интернатах, студенческих общежитиях, солдатских казармах и заведениях общепита.

УДАР ПО ПЕЧЕНИ

ВГА всегда бьет в одну цель - печень. Внедряясь в печеночные клетки - гепатоциты, он разрушает их. Порабощенные клетки

перестают выполнять свои основные функции: обезвреживать токсичные продукты обмена веществ. От этого кровь засоряется избытком желчи, ее пигментами, в частности билирубином (он-то и окрашивает слизистую оболочку и кожные покровы в желтый цвет). Кстати, желтуха появляется, когда самое страшное позади. А острая фаза болезни всегда приходится на преджелтушный период.

ОН НЕ ГРИПП, НЕ ДИАРЕЯ...

Дней 10-30 (примерно столько длится инкубационный период) ВГА «молча» захватывает территорию. Затем «громко» заявляет о себе высокой температурой (до 38° и выше), ознобом, ломотой в суставах и мышцах. Такое начало врачи называют гриппоподобным. Бывает, гепатит маскируется под кишечное отравление: к температуре присоединяются тошнота, рвота, понос, тянущая боль в правом подреберье.

Запомните: **у гепатита А есть характерные проявления.** Это увеличение и болезненность печени, изменение цвета кала и мочи. Моча темнеет, приобретая цвет темного пива, а кал, напротив, резко светлеет.

Желтуха - хоть и весьма характерный признак гепатита, но не постоянный: в последнее время ВГА все чаще избирает безжелтушную форму течения. Достоверный диагноз можно поставить только после тщательного обследования больного, опираясь на данные сложных биохимических исследований.

Вирусный гепатит А относят к самоликвидирующейся инфекции, с которой организм, мобилизуя свои защитные силы, справляется за 30 дней. По прошествии этого времени вирус покидает организм, оставляя на память о своем пребывании иммунитет (только к гепатиту А! От остальных членов семейства страховки нет!).

ПОКОЙ НЕ ТОЛЬКО СНИТСЯ

Главное, в чем нуждается больная печень, - покой и еще раз покой. Вот почему при лечении гепатита А врачи практически не назначают лекарств. Ведь те же обезболивающие, жаропонижающие, противовоспалительные препараты, витамины и биостимуляторы надо переработать, трансформировать в формы, приемлемые для организма. Это весьма непростая работа для больных гепатоцитов. Единственное, что нужно печени, - постельный режим и строгая диета.

Из рациона полностью исключаются мясные бульоны, жирные сорта мяса, птицы, рыбы, раздражающие печень жареные, копченые, маринованные, консервированные продукты, острые приправы, а также кондитерские и сдобные изделия.

Ограничьте помидоры, морковь, тыкву и другие каротинсодер-

жащие продукты. Почему? Из каротина в печени синтезируется витамин А, и ей, бедной, придется сильно при этом напрягаться.

Разрешаются хорошо вываренные постные говядина и курица. Масло – только растительное, молоко и творог – максимально обезжиренные.

Пить больной (и выздоравливающий) должен много – 2,5-3 л в день. Это может быть компот из сухофруктов, нейтральная минеральная вода, некрепкий (лучше зеленый) чай. Концентрированные соки и любые газированные напитки запрещаются.

Щадящую диету придется соблюдать полгода или год: как посоветует врач, который будет наблюдать перенесшего гепатит А и следить за тем, чтобы печень как можно быстрее оправилась после болезни.

ЗАЩИТА ОТ ГЕПАТИТА

Если вы человек разумный и дальновидный, сможете легко защититься от гепатита А. Для этого надо соблюдать элементарные гигиенические правила, а именно: мыть с мылом руки перед едой и после посещения туалета, тщательно мыть овощи и фрукты, прежде чем подать их на стол, не пробовать и не давать детям невымытые помидорчики-огурчики-ягодки с прилавка на рынке или в магазине, не пить сырую воду ни из открытых источников, ни из водопровода. Для питья воду надо либо кипятить, либо пропускать через фильтр.

Разработаны эффективные вакцины против гепатита А. И если вы не хотите с ним встретиться, сделайте прививку!

Гепатит В – печеночный киллер. Поберегись!

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

Вирус гепатита В передается с кровью, ее продуктами, спермой, влагалищными выделениями больных острым и хроническим гепатитом. Он может содержаться и в поту, слезах заболевших. Однако для заражения вирус каким-то образом должен попасть в кровь. Обычно это происходит через микротравмы и трещины кожи. Гепатит В в сто раз более заразен, чем СПИД.

ГРУППЫ РИСКА

Медики, работающие с кровью, в том числе в реанимационных отделениях;

•.....
дети, родившиеся у больной матери;
члены семьи, где есть больной гепатитом или вирусоноситель;
больные, часто подвергающиеся хроническому вмешательству, находящиеся на лечении в отделениях гемодиализа («искусственной почки»);
наркоманы, гомосексуалисты.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЗНЬ

С момента заражения пройдет от недели до месяца, когда больной замечает желтушность кожи. За преджелтушный период вирус внедряется в печеночные клетки и начинает активно размножаться. Больного беспокоят тяжесть и боль в правом подреберье, слабость, тошнота, плохая работа кишечника, иногда боль в суставах и сыпь на коже. При желтухе (продолжается от недели до 3 месяцев) симптомы интоксикации нарастают.

ЛЕЧЕНИЕ – СТРОГО ИНДИВИДУАЛЬНОЕ

Его схему подбирает врач-инфекционист. Главное – поддерживать печень и укрепить иммунитет. Для полного выздоровления необходимо от 2 месяцев до года.

ДИЕТА

- максимально обедненная животными жирами.

Разрешается:

- хорошо вываренная постная говядина, курица;
- обезжиренные молочные продукты;
- растительное масло;
- овощи;
- сухофрукты;
- некрепкий чай.

Профилактическая прививка – реальный шанс защититься от гепатита В, развития носительства, хронического гепатита, первичного рака печени.

ВАЖНО:

Главное условие излечения – щадящие условия, комфорт для печени. Вредно любое перенапряжение – гастрономическое, лекарственное, физическое.

Запрещается:

- сало, жирное мясо;
- сдоба, пирожные;
- шоколад, какао;
- крепкие бульоны;
- алкоголь в любом виде (и пиво тоже!);
- кофе.

Инфекция в крови

Я сдала анализ на маркеры вирусных гепатитов. Антигены гепатита В - положительно. Антитела к гепатиту С - отрицательно. Остальные пункты не подчеркивались. Если можно, популярно объясните мое положение и что мне грозит.

А. ТАБЕЕВА.

На основании представленных результатов вы инфицированы вирусом гепатита В. Скорее всего, речь идет о вирусоносительстве. Однако необходимо дообследование. Позаботьтесь о том, чтобы обезопасить окружающих от заражения: секс только с использованием презерватива, строго индивидуальное пользование бритвами, ножницами, щетками для волос и т.д. (то есть всем, что ранит кожу или слизистые). Но наиболее эффективной профилактикой гепатита В является вакцинация. Желательно также предупредить об инфицированности стоматолога и косметолога (парикмахера), которых вы посещаете.

Снова гепатит?

Мне 59 лет. Несколько лет назад перенес желтуху и недавно опять стал чувствовать себя неважно: быстро устаю, беспокоит тяжесть в правом подреберье, подташнивает. Неужели опять то же самое? Говорят, после гепатита остается стойкий иммунитет?

В. ПАНКРАТОВ.

Иммунитет действительно остается, но сохраняется невосприимчивость только к тому вирусу гепатита, который ранее вызвал у вас заболевание. А вирусов гепатита, как известно, несколько. Возможно и то, что болезнь перешла в хроническую форму - ведь это происходит не сразу. От острого вирусного гепатита до хронического иногда проходит до десяти лет. Посоветовать можно только одно: обратиться к врачу. Современные методы обследования - молекулярно-биологические в сочетании с УЗИ, компьютерной томографией, ангиографией, а при необходимости и эндоскопией, лапароскопией - позволяют надежно диагностировать заболевания печени.

Гепатит С и рождение ребенка

У моего парня недавно обнаружили гепатит С. Я здорова. Сейчас мы предохраняемся. Несмотря на это серьезное заболевание, мы хотим пожениться. Скажите, пожалуйста, сможем ли мы иметь детей и жить полноценной половой жизнью? Какие последствия могут быть у меня и у ребенка? Велика ли степень риска?

П.ПАВЛОВА.

Гепатит С не поражает репродуктивные органы, поэтому возможность иметь детей у вас, безусловно, есть. Что касается супружеской жизни - ответ не столь однозначен. Хотя половая функция при гепатите С не страдает, при незащищенном сексе появляется риск заражения партнера. Вероятность того, что вы можете «подхватить» вирус от мужа, невелика - 5-7%, но не учитывать этого нельзя, если вы планируете беременность.

Иногда у матерей, больных гепатитом С, рождаются инфицированные дети.

После болезни Боткина

Итак, вы благополучно покинули стены инфекционной больницы. Очень хочется навсегда забыть о болезни Боткина, гепатите А... Но как вести себя дальше, чтобы такой важный орган, как печень, остался здоровым?

Подсчитано, что за сутки через печень взрослого человека проходит свыше 700 литров крови, которая оттекает главным образом от кишечника. «Отбирая» вредные вещества, печень задерживает их, обезвреживает, а затем выводит наружу с желчью. Эту многогранную деятельность печени, требующую немалых энергетических затрат и участия многих ферментных систем, после болезни Боткина важно максимально облегчить, дать больному органу передышку, возможность как бы отдохнуть. Такой разгрузке будет способствовать полный отказ от пищевых продуктов, которые требуют от печени напряжения всех жизненных сил.

Главный принцип лечебного питания - уберечь печень от перегрузок.

Какие перегрузки имеются в виду, как их избежать?

1) Соблюдать категорический и абсолютный запрет на любые алкогольные напитки.

2) Избегать жареных блюд.

3) Отказаться от копченостей, маринадов, тугоплавких жиров, свинины, баранины, гуся, утки, хрена, перца, горчицы, уксуса, шоколада, какао, кофе, тортов и пирожных.

4) Избегать холодных блюд.

5) Вредна еда «всухомятку».

Какие продукты и блюда полезны после перенесенного вирусного гепатита?

1. Вторичные мясные бульоны 1-2 раза в неделю. Что такое вторичный мясной бульон, как его приготовить. Мясо залить холодной водой, дать покипеть 10-15 мин., затем воду слить, мясо промыть, снова залить холодной водой и варить до готовности - это вторичный мясной бульон.

2. Легкоусвояемые жиры - свежее сливочное масло - 50-70 г, растительное масло - 30-40 г в сутки, сметана в виде приправы к овощным блюдам. Сливки с чаем.

3. Яйца всмятку (не более 2 в неделю), яичный белок.

4. Сыр - 50 г в сутки.

5. Сосиски говяжьи, колбасы диабетические, докторские, диетические и молочные не более 100 г в сутки.

6. Минеральные воды.

7. Молоко и свежие молочные продукты всех видов, творог.

8. Отварные говядина, курица, кролик, индейка.

9. Свежая нежирная рыба, вымоченная селедка.

10. Овощные, крупяные, молочные супы, каши.

11. Если нет проблем с излишним весом, можно употреблять макароны, вермишель, печеные пироги с яблоками, капустой, отварным мясом.

12. Свежие овощи и фрукты.

13. Количество сахара в сутки - 80 г, меда можно употреблять за счет сахара не более 100 г в сутки.

14. Виноград, арбуз, лесная земляника.

Полезно пить отвар свежих вишневых листьев на молоке: 20 г вишневых листьев кипятят с молоком (200 г) 20 мин. Принимают 1 стакан в течение суток.

Полезно проводить разгрузочные дни 1 раз в 10 дней.

1-й разгрузочный день: 30 г сахарного песка на сутки и 5 стаканов чая.

2-й разгрузочный день - рисово-компотная диета. Из 75 г риса и 750 мл молока готовят рисовую кашу. Из 1 кг яблок и 40 г ксилита готовят компот.

Длительность проведения вышеуказанных диетических рекомендаций определяет лечащий врач.

Э.СЕРПИНА, врач-диетолог, кандидат медицинских наук.

Гепатит С

Муж с 1993 года болен гепатитом С. Печень увеличена, здоровье ухудшается. А ему всего 34 года. Излечим ли гепатит С? Что посоветуют специалисты для улучшения состояния здоровья?

С.СМЫШЛЯЕВА.

В значительном проценте случаев при лечении хронического гепатита С удается добиться длительной ремиссии, т.е. перевода активной фазы инфекции в неактивную и избежать развития осложнений. Острый гепатит С в 15-20% случаев может закончиться полным выздоровлением.

На прогрессирование гепатита С огромное влияние оказывает образ жизни, который ведет больной человек. Необходимо соблюдать определенную диету.

Чрезвычайно важно максимально исключить факторы токсического поражения печени. К числу таких токсических факторов относятся наркотические вещества, алкогольные напитки (включая пиво), никотин и др.

Физические и психоэмоциональные нагрузки должны быть умеренными. Необходимо с определенной периодичностью посещать врача-инфекциониста для проведения обследования и оценки состояния здоровья и фазы гепатита, то есть проходить диспансеризацию. Если по данным опроса и результатов лабораторных анализов выявляются признаки обострения заболевания, то своевременно назначенное лечение или строгое выполнение рекомендаций по питанию, образу жизни и пр. позволяет сдержать прогрессирование заболевания.

Диета при гепатите С зависит в основном от формы (желтушная, безжелтушная) и степени тяжести заболевания (легкая, средней степени тяжести, тяжелая). При легкой степени тяжести болезни диета и режим являются единственным средством в лечении вирусного гепатита.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

Калорийность диеты 3200-3500 ккал, соль 10 г (при отеках снижается до 4-5 г или исключается совсем), количество жидкости 1,5-2 л в сутки. Частые дробные приемы пищи (5-6 раз в день). Пища должна быть вареная, рубленая или протертая.

Достаточное количество белка в рационе (100-120 г/сутки, из них не менее 50% животного).

Количество растительных жиров увеличивается, чтобы уси-

лить желчегонное действие (при запорах) или уменьшается, чтобы ослабить желчегонное действие (при поносах). Средняя норма - 80-90 г/сутки.

Количество углеводов не должно превышать физиологическую норму (450 г/сутки, из них сахара не более 70 г).

В острый период заболевания (появление плохого самочувствия, желтухи и др.) исключаются жареные, острые, копченые продукты, консервы. Блюда должны быть отварные, паровые или запеченные в духовке. Нельзя есть крепкие мясные, рыбные, овощные отвары. Можно употреблять в пищу постное говяжье и куриное мясо, но не ежедневно. Рекомендуются молочные продукты, предпочтительно кисло-молочные, творог, мучные продукты, кроме сдобы, хлеб «вчерашний». Конфеты и шоколад также исключаются в острый период, но не ограничиваются варенье, мед, сладкий чай, соки фруктовые и овощные, отвар шиповника, морсы, арбузы, виноград. Рекомендуется минеральная вода «Боржоми», «Ессентуки-4», «Славянская минеральная вода» и др.

Остановите гепатит!

Объясните, от чего зависит, перейдет гепатит в хроническую форму или нет? Что в данной ситуации может сделать сам больной, чтобы предотвратить дальнейшее развитие болезни?

В. НИКОЛАЕВ.

Здесь очень важна своевременная диагностика. К сожалению, на сегодняшний день не всякая клиника имеет возможность проводить анализы, требуемые для выявления маркеров вирусов гепатитов В и С, и тем паче дополнительные исследования в случае их обнаружения.

Благодаря большой компенсаторной способности печень в состоянии восстанавливаться, но для этого ей нужен щадящий режим. Главнейшее условие - абсолютный отказ от алкоголя. Диетические ограничения не имеют существенного значения, старайтесь только не есть острое, соленое, копчености.

Большую осторожность надо проявлять при приеме лекарств - они могут способствовать наслоению на вирусный гепатит медикаментозного.

Коварный вирус целится в печень

Как уберечь себя от опасного недуга, наш корреспондент беседует с эпидемиологом Татьяной Владимировной РОМАНОВОЙ.

- Татьяна Владимировна, можно ли сказать, что сейчас наблюдается вспышка гепатита?

- Стали регистрировать вспышки гепатита В среди наркоманов, употребляющих наркотики внутривенно. Они ведь как, говоря их языком, «ширяются»? Общий котел, где варили наркотик, а то и один шприц на всех. Такие инфекции, как гепатит, идут параллельно со СПИДом. Но если ВИЧ-инфекцию в массовом масштабе зарегистрировали в 1996 году, гепатит В благодаря своей более высокой заразительности стал процветать уже в 1992-м.

- Какие возрастные группы населения более подвержены этому заболеванию?

- Сейчас среди заболевших все больше молодых людей от 15 до 29 лет. До 1992 года гепатитом В болели чаще люди пожилого возраста.

- Это связано с тем, что наркомания распространена среди молодежи?

- Да, конечно, но не только. Прежде, к сожалению, инфицирование вирусом гепатита В было связано с различными манипуляциями в лечебно-профилактических учреждениях: при переливаниях крови, использовании многоцветного инструментария для инъекций, в стоматологических кабинетах. Проводилась большая работа по профилактике внутри больничного заражения. Сегодня вся донорская кровь тестируется высокочувствительными эффективными методами, поэтому риск инфицирования при переливании крови практически исключен. Вошли в обиход одноразовые шприцы. Достигнуто такое положение, что риск заражения гепатитом В в больницах, поликлиниках свелся к нулю. И казалось бы, гепатит должен был пойти на убыль. Получилось наоборот.

- Каковы симптомы гепатита В?

- Обычно самым верным признаком считается желтушность кожи, и это на самом деле серьезный повод обращения к врачу. Но существует много безжелтушных форм гепатита В. Симптомы могут быть похожи на симптомы гриппа, ОРВИ, часто бывают боли в суставах, недомогание, слабость такая, что ни рукой, ни ногой человек пошевелить не может, боль в области печени.

- Заражение происходит только через кровь?

- В последнее время широкое распространение получила передача инфекции половым путем. Дело в том, что вирус содержится не только в крови, но и в сперме и других биологических жидкостях. В семье возможно заражение контактным путем: через общие зубные щетки, маникюрные и педикюрные принадлежности. **Дети могут заразиться через общие «жвачки».** Следы крови на них не видны невооруженным глазом, но через микротравмы зараженная кровь может попасть к другому - произойдет инфицирование. Заражение вирусом гепатита В в 100 раз выше, чем вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

- Можно жить, не подозревая, что являешься носителем этого вируса?

- Да, можно. По официальным данным, на одного больного приходится 6 носителей. Болезнь протекает бессимптомно, а вирус тем временем делает свое черное дело. И однажды может оказаться, что у человека хронический гепатит или цирроз печени. 5-8 процентов переболевших острым гепатитом В переходят в разряд «хроников».

- Проводится ли профилактическое обследование населения на предмет выявления вируса гепатита В?

- Есть несколько категорий граждан, которым обязательно проводится профилактическое обследование. Это доноры, больные, которых готовят к операции, беременные женщины и многие другие.

- Как бороться с этой инфекцией, можно ли предотвратить и дальнейшее распространение?

- Еще 10 лет назад у нас не было радикальных профилактических средств, кроме профилактики внутри больничного инфицирования. Сейчас есть очень эффективные вакцины нового поколения, которые прекрасно себя зарекомендовали и в отечественной, и в зарубежной практике. При массовой иммунизации подростков, например, заболеваемость за 5 лет снижается в 20 и более раз.

В полной мере - нет. Это капля в море. Нужна массовая иммунизация новорожденных и подростков, только это поможет реально снизить заболеваемость.

Действует вакцина 7-8 лет, затем необходима повторная вакцинация.

Полезный совет

От гепатита 4 ст. ложки измельченного лопуха заварить 1 л кипятка и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

М.СТАНКЕВИЧ.

Гепатит С и рак

Насколько часто хронический вирусный гепатит С вызывает рак печени? Моему диагнозу уже 3 года. Активность вируса минимальна, поэтому врач интерферонотерапию не рекомендует.

Н.СВИЩЕВА.

У больных вирусным гепатитом С рак печени возникает довольно редко и, как правило, на фоне цирроза. При соблюдении всех рекомендаций можно с гепатитом С жить долго.

Гепатит – это серьезно

Очень просим ответить на несколько вопросов о гепатите, интересующих нашу семью.

Дело в том, что в свое время гепатитом болели отец и мать 5-летнего ребенка. Нужно ли ребенку делать прививку от болезни Боткина? Или он уже инфицирован? Может быть, у родителей сформировался иммунитет и ребенок остался незараженным? Хотелось бы это проверить, но где?

Е.ГРУЗДЕВА.

Иногда бывает, что на простые, казалось бы, вопросы ответить не совсем легко. С гепатитами, в частности, сложная ситуация, их ведь несколько, и они настолько разные, что невозможно их привести к «единому знаменателю».

Сейчас наиболее изучены вирусы гепатита А, В, С, Д, Е.

Инфицирование **вирусом гепатита А** приводит к развитию заболевания, которое всегда заканчивается выздоровлением и стойкой пожизненной невосприимчивостью к повторному заражению. Гепатит А тяжело протекает у грудных детей и пожилых людей.

Передается вирус гепатита А фекально-оральным путем, поэтому его называют болезнью грязных рук. Источником инфекции становится больной человек на очень ранней стадии гепатита А, когда он еще не чувствует себя больным и не имеет желтухи. Невымытыми после туалета руками он может разносить вирус по бытовым предметам и заражать окружающих.

Против гепатита А имеется вакцина. Но так как многие люди

переносят это заболевание бессимптомно (без каких-нибудь признаков проявления болезни), перед вакцинацией надо удостовериться, что антитела (защитные иммунные белки) к вирусу гепатита А отсутствуют.

Вирус гепатита В передается от инфицированного человека к здоровому через кровь. Заражение возможно при попадании на поврежденную кожу, слизистые покровы, или непосредственно в кровь. Основную группу риска (т.е. круг людей с высокой вероятностью заболевания) составляют люди, использующие внутривенные наркотики, токсикоманы и лица, ведущие беспорядочную незащищенную сексуальную жизнь.

Вирус гепатита В - один из наиболее заразных вирусов. Главная опасность гепатита В в том, что около 5-10% зараженных людей становятся хронически инфицированными. В будущем незначительная часть этих людей может выздороветь, а у остальных на всю жизнь остается хронический гепатит, который может постепенно перейти в цирроз печени (тяжелое неизлечимое заболевание, при котором нарушаются все жизненно важные функции печени).

Источником инфекции являются больные острым гепатитом В (первичное заболевание) и хронически инфицированные люди. У большинства переболевших гепатитом В остается невосприимчивость к повторному заболеванию. Против гепатита В имеется эффективная вакцина, которая защищает от заражения на 5-8 лет. Некоторые люди из-за особенностей своей иммунной системы не поддаются вакцинированию. Поэтому после прививки надо удостовериться в появлении защитных антител в организме.

Вирус гепатита Д никогда не инфицирует сам, ему нужен помощник - вирус гепатита В. При этом развивается тяжелое заболевание, которое может привести к хроническому гепатиту Д. Пути передачи и источник инфекции при гепатите Д такие же, как при гепатите В. Люди, имеющие антитела против гепатита В, никогда не заболеют гепатитом Д. Таким образом, вакцинация от гепатита В защищает и от опасного гепатита Д.

Вирусный гепатит Е - довольно редкое для нашей страны заболевание. Передается гепатит Е фекально-оральным путем. Наибольшую опасность это заболевание представляет для беременных женщин. Хронических форм у гепатита Е нет. Вакцина против него еще не создана.

Наиболее коварным и опасным среди всех вирусных гепатитов считается **гепатит С**. Во-первых, этот гепатит в 85% случаев приводит к развитию хронического гепатита С, заканчивающегося через 15-25 лет циррозом. Во-вторых, очень часто и острый, и хронический гепатит С протекают бессимптомно, из-за чего инфицированные люди вовремя не обращаются за

медицинской помощью и могут заражать окружающих. Скрытое мягкое течение гепатита С послужило поводом для названия его «ласковым убийцей».

Лечение гепатита С очень дорогостоящее, а вероятность полного выздоровления всего около 10-20%. Вакцина против гепатита С пока не создана, и, по прогнозам экспертов, вероятность ее получения в ближайшие годы невелика. Заражаются гепатитом С от вирусоносителя через кровь, слюну, при половых контактах.

«Ласковый» вирус

Мне 70 лет, ветеран труда, инвалид 2-й группы. Были две операции, есть хронический панкреатит. Недавно проходил обследование в областной больнице. И неожиданно обнаружили у меня хронический гепатит С. Причем особых симптомов не замечал, так, побаливало иногда в правом боку. В гепатологическом центре мне сказали, что это чума XXI века и она неизлечима. Правильно ли я понял? Что мне делать в домашних условиях?

Ю. СТЕПАНОВ.

Каждый 33-й житель нашей планеты в один прекрасный день узнает, что он заражен гепатитом С.

Что это такое - гепатит С? Трагедия? Конец света? Что делать? Как дальше жить?..

Эти или другие подобные вопросы возникают сразу. И каждый ищет решения для них. Каждый по-своему. Кому-то помогут решить эти вопросы окружающие их люди, а от кого-то окружающие отвернутся. Кто-то впадает в депрессию, а кто-то уходит в «загул»... Давайте разберемся, так ли уж страшен «черт, как его малюют»?

Поскольку вирус содержится в крови зараженных людей, основным путем передачи вируса является контакт с кровью и ее продуктами (это возможно не только при переливании крови, но и при использовании нестерильных инъекционных игл и других медицинских инструментов). Вирус может также передаваться половым путем, внутриутробно или во время родов от инфицированной матери к ребенку (редко). Возможна передача вируса

при использовании общих предметов личного туалета - зубной щетки, бритвы, ножниц.

Как правило, на первых стадиях заболевание протекает очень мягко, поэтому выявить его можно только с помощью биохимического анализа сыворотки крови, затем проводят вирусологическое исследование. При необходимости может быть проведено исследование ткани печени, полученной при помощи биопсии.

В отличие от вирусов В и D, острый гепатит С может протекать с менее тяжелыми поражениями печени, а зачастую вообще без всяких симптомов. Некоторых пациентов лихорадит, они могут испытывать чувство тошноты, дискомфорта в животе. У некоторых появляется желтуха. Исчезновение вируса из крови в течение 6 месяцев случается лишь в 20% случаев. Далее речь уже надо вести о хронической инфекции вирусом, которая в большинстве случаев также протекает бессимптомно вплоть до поздних стадий, когда развивается цирроз печени и его осложнения.

У 25-30% больных в течение 15-20 лет развивается цирроз печени, который влечет за собой и высокий риск развития рака печени. У 65-75% больных острый гепатит С переходит в хроническую стадию.

Вакцины от гепатита С на сегодняшний день не существует, однако современные и эффективные методы борьбы есть и заключаются они в противовирусной терапии, которая должна проводиться под строгим контролем врача. Проблемы только в том, что лечение остается дорогостоящим и длительным, и полного исцеления добиться очень трудно.

Что делать, как жить, если у вас обнаружили гепатит С? Да, это опасное инфекционное заболевание. Но его хроническая форма очень долго (15-25 лет) имеет мягкое течение, которое практически не сказывается на самочувствии. Хотя некоторые изменения в вашу жизнь придется внести.

Во-первых, периодически обследоваться у врача-гепатолога и выполнять все его рекомендации. Во-вторых, отказываться от приема алкоголя и других гепатотоксических веществ. В-третьих, вести образ жизни, щадящий ваше здоровье: спать около 8 часов, избегать физических и эмоциональных перегрузок и, конечно, соблюдать диету, ограничивающую жирное, жареное, острое. В-четвертых, соблюдать меры безопасности, чтобы не заразить окружающих вас людей.

Помните: ваша кровь и биологические жидкости (в основном секреты половых желез) содержат вирус и могут заразить окружающих людей. Перевязывайте свои раны, не оставляйте

кровь на бытовых предметах, при половой близости практикуйте «защищенный» секс.

Если известие о вашем заболевании очень гнетет вас и вы чувствуете, что у вас развивается депрессия, обратитесь за помощью к врачу-психиатру.

Помните: ваша доброта и радушие и, конечно, забота о вас и любовь ваших близких помогут сохранить вам полноценную жизнь и перенести любые невзгоды.

НАРОДНЫЙ ОПЫТ

Каких-то специальных сведений о лечении гепатита С народная медицина не накопила. Ведь вирус открыт сравнительно недавно, да и природа его такова, что фитотерапия с ним не справится. Но поддержать свой организм можно общими средствами, которые защищают печень при всех формах гепатитов.

Например, применяют настой корневищ **aira болотного**. 1 чайную ложку измельченного сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Можно приготовить **отвар из спорыша (птичий горец)**. 1 столовую ложку измельченного сырья заливают стаканом воды, ставят на водяную баню на 30 минут. Охлаждают 1 час при комнатной температуре. Процеживают. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Незаменима и **расторопша пятнистая**. 30 г измельченных в порошок семян варить в 500 мл воды до тех пор, пока не останется половина воды. Пить по столовой ложке 4-5 раз в день.

Но это лишь дополнение к лекарствам, назначенным врачом.

Восстанавливаем организм

В восстановительный период очень важно уберечь печень от перегрузок, дать ей отдохнуть после долгой борьбы с вирусом.

Гепатит А передается контактным путем: через воду, пищу, грязные руки. Чтобы не заразиться гепатитом А, достаточно соблюдать несложные правила:

- не забывайте сами и приучайте своих детей (потому что они особенно подвержены этому недугу) мыть руки перед едой и после посещения туалета;
- не пейте сырую воду и не ешьте немывтые фрукты и овощи;
- мойте руки до и после приготовления пищи; пользуйтесь

разными разделочными досками для сырых продуктов (мяса, рыбы, птицы) и продуктов, не требующих термической обработки (колбасы, сыра);

- в холодильнике и в кухонных шкафах сырые продукты не должны соприкасаться с готовыми блюдами.

Гепатитом В заражаются только парентеральным путем, то есть с кровью, через поврежденные кожные покровы или слизистые оболочки. Чтобы этого не случилось:

- не пользуйтесь чужими предметами туалета: зубными щетками, расческами, бритвами, маникюрными ножницами, и тем более предметами личного обихода человека, перенесшего гепатит В;

- в лечебных учреждениях непереносимое условие профилактики - тщательная стерилизация всех медицинских инструментов. Если вы делаете инъекции в домашних условиях, никогда не пользуйтесь чужими шприцами;

- переболевшие гепатитом В течение всей жизни не могут быть донорами.

Воспалительный процесс, вызванный внедрившимся в клетки печени вирусом, проходит не сразу. Если вы болели гепатитом А, восстановительный период продлится около трех месяцев. После гепатита В требуется около года для нормализации функций печени. В течение этого времени больной находится под наблюдением врача. Как часто приходить в поликлинику, скажет лечащий врач. Если вы не будете соблюдать его рекомендации, воспалительный процесс может активизироваться, а это опасно: создается угроза перехода гепатита в хроническую форму и даже развития цирроза печени.

В восстановительный период особенно важно соблюдать все диетические рекомендации.

Исключите из своего рациона жареные, жирные блюда, острые приправы, пряности. Для переваривания этих продуктов требуется дополнительная работа печени, а это может помешать восстановлению функций печеночных клеток. И в то же время не совершайте ошибки, отказываясь полностью от легкоусвояемых жиров. Сливочное, растительное масло, сметана в небольших количествах - 50-80 граммов в день - необходимы для регулирования работы кишечника, желчного пузыря, для усвоения жирорастворимых витаминов.

Включайте в меню супы, приготовленные на вторичном мясном бульоне. Готовят вторичный бульон так: мясо залить холодной водой, после 15-минутного кипения промыть, вновь залить чистой холодной водой и варить до готовности.

Ешьте блюда из отварной нежирной рыбы, каши, супы, заправленные макаронными изделиями, свежие овощи, фрукты, молоко, молочные продукты.

Не злоупотребляйте углеводами, но и не лишайте себя их полностью. Очень полезен выздоравливающему организму

мед. В день его можно съесть около 100 граммов, но тогда уже больше не есть никаких сладостей.

Переболев вирусным гепатитом, будьте особенно осторожны и не контактируйте с больными другими инфекционными заболеваниями. Если вы заболели, скажем ОРВИ, нагрузка на печень увеличится вновь, поскольку ей придется нейтрализовать токсины (яды), выделяемые возбудителями инфекции.

Таким же губительным ядом, сводящим на нет все реабилитационные меры, является алкоголь. Не берите в рот ни капли пива, вина или водки! Маленькое послабление может обернуться тягчайшими последствиями, вплоть до цирроза печени.

После выписки домой, даже если вы себя неплохо чувствуете, старайтесь все же больше лежать. Ни в коем случае не поднимайте ничего тяжелого, не переутомляйтесь: все конечные продукты обмена веществ, образующиеся во время напряженной физической работы, нейтрализуются в клетках печени, не окрепшей после болезни.

И вместе с тем несложная утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе небыстрым шагом вам даже полезны. Не надо только выполнять силовые упражнения, делать резкие наклоны, прыгать и бегать. А как только начнете уставать, садьте, отдохните. И помните: перегрузки, переутомление вредны в течение всего восстановительного периода.

Одуванчик от желтухи

Лечить желтуху можно при помощи очень известных и доступных растений. Например, корня ольхи.

Залить 1 ст. ложку измельченного корня ольхи 0,5 л воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Охладить, процедить и выпить в течение дня в 3 приема. Принимать этот отвар нужно 3-4 дня.

И.БЕСТАЕВА.

Фитоаптека

При лечении желтухи можно пить лимонную воду. Растворите в соке одного лимона 2 ч. ложки соды и сразу же выпейте. Через 3 дня можно будет уже наблюдать улучшение состояния больного желтухой.

Н.СЛИТКОВА.

Грипп и ОРВИ

Опять зима – и вечные простуды

Пошло-поехало: вялость, нос заложен, в горле першит, голова чугунная... А температура всего лишь 36,8 - 37,1 - вроде и не болезнь, но и здоровым себя не назовешь. Это «простуда» - заболевание из группы острых респираторных инфекций, ОРЗ или ОРВИ - до недавнего времени «любимая» болезнь наших участковых врачей.

Чем младше ребенок, тем легче он заболевает и тем тяжелее у него протекает болезнь. Причем в частых простудах нередко виноваты и сами родители. Они думают, что ребенок заболевает от переохлаждения. И поэтому закрывают все форточки, постоянно кутают ребенка. Бывает, по опыту врача знаю, в квартиру просто невозможно войти - духота, жара, в душной комнате лежит ребенок, в квартире сохнут пеленки, папа курит на кухне, к маме зашла соседка. В квартире не продохнуть, а процесс терморегуляции у детей, особенно маленьких, весьма несовершенен. Дети быстро перегреваются и переохлаждаются. Вот вам все условия для заболевания ОРЗ.

Кстати, если ребенок все же заболел и у него поднялась температура, то не укрывайте его всеми имеющимися в квартире одеялами. Организм не может так легко приспособливаться к повышенной температуре и очень быстро возникает перегрев - судороги и тяжелые последствия. Виновник - отнюдь не холод, а заботливая бабушка или мама, укутавшая дитя. Хочу напомнить прописную истину - от свежего воздуха никто и никогда ничем не заболел. Поэтому поддерживайте в квартире оптимальные условия - пусть будет свежий воздух. Дети, да и вы сами будете болеть реже.

И все же, чем и как лечить ОРЗ, особенно если начались массовые заболевания?

ОРЗ не стресс-тренажер для иммунной системы, как утверждают некоторые специалисты, рекомендующие не делать ничего, а ждать, когда организм справится сам. ОРЗ также не «острый исцеляющий кризис» из-за «потери внутренней чистоты», как учит нас

Поль Брэгг. Голодание не пойдет больному на пользу, не ставьте на себе эксперимент по лечению простуды голоданием.

Лучше лягте в постель, приготовьте обильное теплое питье (но ни в коем случае не горячее). Пить можно все: чай - обычные или травяные, кипяченую или негазированную минеральную воду, компот, морс, соки. При головной боли и повышении температуры (более 38°) примите жаропонижающее лекарство - сегодня это модные препараты типа панадол, калпол или эффералган. Но точно соблюдайте дозировку и частоту приема этих препаратов. Они, что бы ни говорили вам с экрана телевизора, не абсолютно безопасны! Их передозировка может вызвать резкое понижение температуры, особенно у детей.

Не стремитесь сбить температуру ниже 37°. И не забывайте о противоаллергических лекарствах. Препараты типа кларитина, тавегила, супрастина и т.д., принятые вместе с жаропонижающими таблетками, способствуют снижению температуры, уменьшению отечности слизистых оболочек носа и верхних дыхательных путей. Хорошо принимать поливитамины, добавить к ним отдельно аскорбиновую кислоту. Используя современные широко рекламируемые лекарства, проявления заболевания можно убрать за 1-2 дня, но это не значит, что вы выздоровели. После исчезновения острых проявлений болезни необходимо выдержать еще 3-4 дня до того, как отправляться на работу.

ОРЗ опасны тем, что при неправильном лечении или вообще отсутствии такового, присоединяющаяся к ним инфекция может вызвать тяжелые, подчас переходящие в хронические, заболевания.

И не забывайте про профилактику. В последнее время появился профилактический препарат, стимулирующий выработку естественного противовирусного вещества-интерферона - амиксин. Его необходимо принимать по определенной схеме, после консультации с вашим врачом. Рекомендую также использовать интерферон, который известен давно.

Михаил ХЕЙФЕЦ, врач «скорой помощи».

С чесночком!

При простуде полезно есть чесночное масло. Для его приготовления кашичу из 5 долек чеснока смешивают со 100 г сливочного масла, добавляют соль по вкусу. Чесночным маслом заправляют картофельное пюре или намазывают его на хлеб.

Желтки 2 яиц смешивают с 2 ст.ложками сливочного масла, добавляют по 1 ст.ложке меда, пшеничной муки и принимают по 1 ч.ложке перед едой.

Целебное действие при простуде оказывает и чесночный напиток. Молоко разбавляют пополам с водой, кипятят, добавляют на полстакана жидкости 1 ч.ложку сока чеснока и доливают до краев стакана чаем из листьев малины. Пьют вприкуску с медом.

В стакан теплой воды добавьте 1 ч.ложку соды и 3-4 капли 5%-ной настойки йода. Полощите (не глотая) этим раствором горло, не глотая его.

Простуда? Есть средства победить недуг

От простуды нет лекарства: антибиотики, храбро сражающиеся с бактериальными инфекциями, бессильны против вирусов простуды. Что же можно сделать, чтобы насморк благополучно прошел?

Принимайте витамин С. Он может сократить срок болезни с 7 до 2-3 дней, потому что благотворно влияет на кашель, чиханье и другие симптомы. Во время научного исследования больные с простудой принимали по 500 мг витамина С 4 раза в день и имели наполовину меньше симптомов, чем те, кто не принимал витамин. Кратковременный прием таких высоких доз не должен вызвать побочных эффектов, но вы должны посоветоваться со своим врачом, прежде чем ввести добавки. Еще лучше получать дополнительную дозу витамина С в живом виде: апельсиновый, грейпфрутовый и клюквенный соки - богатые источники витамина С.

Советуем бороться с простудой **в тепле**, это позволяет иммунной системе сосредоточиться на борьбе с инфекцией, а не на борьбе с холодом.

Следует воздержаться от слишком перегружающего **питания**, чтобы не подвергать свою систему пищеварения чрезмерному напряжению.

Пейте куриный бульон. Старинное народное средство - теперь уже проверенный факт. Чашка горячего куриного бульона может прочистить носовые ходы. Куриный бульон благодаря своему аромату и вкусу обладает дополнительным воздействием на усиление оттока носовой слизи. Эти выделения, которые выходят, когда вы сморкаетесь или чихаете, служат передовой линией обороны для вывода микробов из организма.

Выпивайте 6-8 стаканов **воды, сока, чая** или любых других чистых жидкостей.

Смягчите раздраженное горло **полосканием** утром, днем и вечером или когда очень болит. Для этого наполните стакан теплой водой и разведите 1 чайную ложку соли.

Прочистить забитый нос и обеспечить спокойный сон поможет «горячительное»: **половина стакана вина** перед сном.

Горячий душ может помочь в борьбе с насморком. А можно вскипятить чайник или кастрюлю воды и накрыть голову полотенцем и вдыхать пар. Это смягчит кашель, увлажняя сухое горло.

Чтобы перестать чихать и подсушить мокрый нос и слезящиеся глаза, принимайте **антигистаминные препараты**, но учтите, что антигистаминные препараты часто вызывают сонливость, так что принимать их надо на ночь или по крайней мере когда вам не надо вести машину или делать чего-нибудь требующего четкой координации движений.

Определенные травы и чаи обладают специальными свойствами, являясь естественными антагонистами возбудителей простуды.

Например. **эхинацея**. Эхинацея очищает кровь и лимфатические железы, а это помогает циркуляции антител, борющихся с инфекцией, и удаляет токсические вещества.

Чеснок также имеет действие антибиотика. Он в буквальном смысле слова убивает возбудителей, и симптомы простуды проходят скорее.

Чай из лакричного корня имеет анестезирующее действие и смягчает раздраженное горло, уменьшает кашель. Пейте его в течение дня. Для хорошего сна заварите чашечку чая из **хмеля** или **корня валерианы**. Для более хороших результатов предлагаем добавить в чай ложечку меда.

Ментоловые и камфарные втирания имеют смягчающее, охлаждающее влияние и помогают прочистить нос и облегчить дыхание, особенно ночью. Вотрите камфарное масло или спирт в грудь, накройте одеялом и как следует выспитесь.

Коктейль от гриппа

1 стакан горячего молока, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка сушеной малины или малинового варенья, 1 столовая ложка меда, 30 г коньяка.

Все смешать и, добавив 1/2 чайной ложки питьевой соды, выпить на ночь. Для детей - состав готовится без коньяка, количество компонентов нужно уменьшить вполтину.

Грипп: врага надо знать в лицо!

КАКИЕ ТИПЫ ВИРУСА ГРИППА СУЩЕСТВУЮТ?

Существует три типа вируса гриппа - А, В и С. Эти вирусы отличаются по своему строению и вызывают заболевания различной тяжести. Вирус гриппа А вызывает наиболее тяжелые формы гриппа (в отличие от типов В и С, которые переносятся человеком легче).

ПОЧЕМУ ГРИПП КАЖДЫЙ ГОД РАЗНЫЙ?

Отличием вирусов гриппа от многих других вирусов является их изменчивость. Каждый год вирус гриппа видоизменяется. Небольшие изменения вируса происходят ежегодно. При этом, как правило, возникают эпидемии. У большей части населения уже был контакт с близкородственным штаммом вируса, поэтому у них уже есть частичная защита. Тем не менее, несмотря на это, человек может заболеть, и заболевание может проходить довольно тяжело. Примерно раз в 30-40 лет вирус гриппа подвергается значительным изменениям, к которым иммунная система человека оказывается неподготовленной. Тогда и возникают заболевания гриппом в особо тяжелых формах, так как человеческий организм еще не имел предыдущих контактов с подобным вирусом.

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ГРИППОМ?

Наиболее распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный. При этом вирусы по воздуху переносятся от зараженного человека к здоровому во время кашля или чихания. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с радиусом 2-3 метра. Размножение вирусов протекает с исключительно высокой скоростью: при попадании в верхние дыхательные пути одной вирусной частицы уже через 8 часов количество инфекционного потомства достигает 100, а концу первых суток 1000. Эти расчеты объясняют столь короткий инкубационный период при гриппе - 1-2 суток.

ЧЕМ ГРИПП ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЫЧНОГО ОРЗ?

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) и острое респираторное заболевание (ОРЗ) обычно считаются заболеваниями нетяжелыми. Эти инфекции не приводят к тяжелым осложнениям, которые характерны для гриппа.

При заражении гриппом происходит разрушение мерцательного эпителия, выстилающего дыхательные пути чело-

века. Физиологической функцией мерцательного эпителия является очищение дыхательных путей от пыли, бактерией и т.д. Если мерцательный эпителий разрушается, он уже не может в полной мере выполнять свои функции, и бактерии свободно проникают в легкие. Таким образом, появляется опасность развития бактериальной суперинфекции (например, пневмонии и бронхита).

КАК ПРОТЕКАЕТ ГРИПП?

Грипп начинается остро. Инкубационный период обычно длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней. Если грипп протекает без осложнений, то острый период болезни продолжается 3-5 дней, и окончательное выздоровление наступает в течение 5-10 дней. Однако после гриппа часто возникает повторное инфицирование бактериями или другими вирусами (так как организм ослаблен болезнью). После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и др.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?

Основные симптомы гриппа следующие:

повышение температуры тела;

озноб;

слабость;

светобоязнь;

суставные и мышечные боли;

головная боль;

боль в горле;

сухой (в ряде случаев влажный) болезненный кашель;

насморк.

Обойдемся без нафтизина

Хоть рука отнимается и голова болит, решила я вам снова написать, рассказать, как я спасалась от гриппа. Я делаю себе антигриппин. Беру изюм, курагу, лимон (с коркой прямо), грецкие орехи и проворачиваю все это через мясорубку. Сделала от себя добавление - скорлупу от двух сваренных вкрутую яиц тоже заодно пропускаю через мясорубку, начитавшись про скорлупотерапию.

Обычно в эту смесь рекомендуют добавлять мед, но я мед не переносу, поэтому добавляла в антигриппин сироп черной смородины.

А насморк внука лечим свекольным соком. Рекомендуют промывать полость носа соком вареной свеклы, а можно пользоваться и сырым. Закапываем по 2-3 капли несколько раз в день.

Хочу предложить читателям еще рецепт. Я сейчас закапываю в нос чесночную настойку.

3 больших зубчика чеснока мелко нарезаю, заливаю половиной стакана кипятка и закапываю в нос по 2-3 капли несколько раз в день. Очень хорошо помогает, лучше всяких нафтизинов и галазолинов. А главное - считай, бесплатно.

3. МОРДОВЧЕНКОВА.

Постарайтесь уберечься от гриппа

К холодам, которые неизбежно приносят с собой эпидемии простудных заболеваний, нужно готовиться заранее.

Если вы решили сражаться с гриппом самостоятельно, в первую очередь помните: заражение гриппом и простудой происходит через слизистую оболочку дыхательных путей. Чаще всего болезнетворные микроорганизмы попадают внутрь через нос. Поэтому постарайтесь не переохлаждаться, не разговаривать и не есть на улице, когда начинается время простуд. Если нет возможности избегать общества простуженных людей или больших скоплений народа, то первая ваша задача - сделать слизистую носа невосприимчивой. Для этого нужно смазывать носовые ходы оксолиновой мазью или специальными защитными бальзамами. Если их под рукой не оказалось, подойдет любой жирный крем, например «Детский» или «Тик-так».

Находясь рядом с больным человеком, старайтесь не разговаривать - ведь микробы, которые содержатся в мельчайших частичках его мокроты, могут попасть в ваш организм и через слизистую рта.

Комнату больного нужно регулярно проветривать. Можно разбрызгать в ней ароматические масла, например, эвкалиптовое, апельсиновое, пихтовое или можжевельное - они хорошо обеззараживают воздух. Еще лучше, если вы приобретете аромалампу - устройство со свечой и чашечкой для воды, куда капают капельку масла. Лампа может гореть целый день, распространяя по комнате целебный аромат, который к тому же улучшает настроение больного.

Хорошо, если на ночь вы ежедневно будете есть по зубчику чеснока, тщательно его разжевывая. Летучие вещества фитонциды, содержащиеся в чесноке, помогают уничтожить микробы. Кроме того, употребление чеснока благотворно влияет на иммунитет.

Хорошо утром и вечером делать массаж биологически активных точек. Одна из них, наиболее важная, находится на наружной стороне кисти, на месте пересечения линий большого и указательного пальцев. Нашупайте ее подушечкой большого пальца другой руки - если при надавливании возникает несильная боль, то вы попали в цель. Утром и вечером делайте круговые движения по часовой стрелке - около 100 раз на каждой руке. Затем можно «пройтись» по активным точкам лица - они расположены в месте выхода лицевых нервов: в центре лба, на середине надбровных дуг, под глазами, в основании ноздрей, под нижней губой в центре подбородка. При попадании на точку вы будете ощущать легкую боль. Массаж производится круговыми движениями по часовой стрелке - по 30-40 раз.

Чтобы усилить иммунитет, хорошо каждое утро натошак съедать по половинке граната.

Если вирус проснулся

Каждый год с приходом холодной осени начинается сезон простудных заболеваний. Но не следует во всем винить погоду.

Ученые убедительно доказали, что простудные и острые респираторные заболевания вызываются болезнетворными микроорганизмами. Многие вирусы могут длительное время находиться на слизистых оболочках человека, не вызывая при этом заболевания. Но как только ослабевают защитные силы организма, они «пробуждаются», стремительно размножаются, и человек заболевает. Как только появились симптомы простуды, надо принимать срочные меры.

Начните с точечного самомассажа. При простуде надо интенсивно растирать яремную ямку (область между ключицами), грудину на уровне четырех ребер, крылья носа, виски, области, расположенные на расстоянии трех сантиметров кнаружи от ямки над затылочным бугром, шею над сонными артериями, области, расположенные на три-пять сантиметров ниже и выше лодыжек. Каждую точку массируйте по 20-30 раз трижды в день кругообразными движениями указательным и средним пальцами.

Одновременно можно применять и «вакуум-терапию». Прижмите язык к твердому небу, опустите нижнюю челюсть и выполняйте сосательные движения 20-30 раз. Таким образом создается отрицательное давление в полости рта.

Если у вас болит горло, полощите его отваром шалфея (1 ст.ложка на полстакана кипятка) или жуйте эту чудесную траву, измельчив ее в порошок. Лучше всего проводить эту процедуру после еды.

Хорошо помогает и жевание-сосание еловой (или сосновой) смолы, тополиных почек. Можно пожевать, а потом и проглотить дольку чеснока или кусочек лука. Прекрасные результаты дает полоскание глотки отваром листьев эвкалипта (1 ст.ложка на стакан кипятка) или его настойкой (по 20 капель на стакан кипятка). Готовить отвар эвкалипта лучше не на простой воде, а на концентрированном отваре картошки «в мундире». Разводить настойку тоже лучше в отваре картошки.

Пополощите горло двумя-тремя столовыми ложками отвара эвкалипта на этом картофельном отваре, а затем и выпейте его - картофельный отвар обладает отхаркивающими свойствами.

Хорошо лечит горло и отвар из сосновых почек с ромашкой. Пропорция такова: 1 ч.ложка почек и 2 ч.ложки ромашки на полстакана воды. При приготовлении отвара к сосновым почкам и ромашке можно добавить цветы календулы (1 ч.ложка). Можно заменить цветы календулы ее настойкой, которую добавляют непосредственно перед полосканием в готовый отвар.

Самым надежным средством от вирусной инфекции является трава, а также цветы, семена, корни и листья таволги вязолистной. Это растение обладает ярко выраженными противовирусными свойствами. Ее цветы и семена можно по щепотке есть, хорошо пережевывая, а из корней делать настойку на водке в пропорции 1:10. Настойку принимайте по 2 ч.ложки 3 раза в день, после того как прополощите горло.

Если же дело дошло до воспаления бронхов, незаменима трава мать-и-мачехи. Кроме того, полезно поставить на грудь горчичники. Так что и в этом случае можно обойтись без «химии». Главное - как можно раньше начать лечение.

Любой кашель вылечит

Сделать кофе из ржи, овса, ячменя. Пить как обыкновенный, лучше прибавить еще чуть цикория и 2 зерна горького миндаля. Можно добавить молока. Помогает в тяжелейших случаях. Избавит от вирусов и микробов, вызывающих простуду.

Желаю всем здоровья!

Ю. ДУЛОВА.

Потогонные средства: лучший способ прогнать простуду

Хорошим потогонным эффектом обладают чаи из:

-цветов липы и ягод малины, смешанных в равных пропорциях (1 ст.ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить и выпить в горячем виде с медом);

- 1 частью мяты, 1 частью плодов шиповника, 2 частями липового цвета (1 ст.ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, процедить и выпить с медом);

- цвет липы и листьев мать-и-мачехи в равных частях (1 ст.ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 5-10 минут, процедить и выпить с медом).

Замечательное потогонное средство - настой малины с медом. Надо заварить в стакане 2 ст.ложки сухих ягод малины, через 10-15 минут добавить в настой 1 ст.ложку меда. Принимать в теплом виде по стакану 3 раза в день - и сразу в постель. На улицу в эти дни не ходить.

При первых признаках простуды обязательно попробуйте экзотический чай с лимоном (лимона не жалейте) и с перцем. Он тоже обладает сильным потогонным эффектом.

Бегай, прыгай, закаляйся

У сына часто болит горло. Врач советует закаливать мальчика. Но я не решаюсь этого делать. Соседка облила своего ребенка холодной водой, и он заболел. Как этого избежать?

О. ИВАНОВА.

Закаливать нужно с умом. Нельзя сразу обливать холодной водой. Приучать организм к холоду нужно постепенно. Начните с контрастного душа. Разница в температуре воды должна быть всего 2 градуса. Для начала обливайте водой 37°. Снижение температуры до 36,5° начните через неделю и дальше двигайтесь постепенно. Горло тоже можно закаливать холодной водой. Сначала давайте воду пить, снижая постепенно ее температуру. Потом перейдите к полосканию. Когда ребенка приучите к холодной воде, можно будет глотать маленькие кусочки льда. Тоже очень хорошо помогает.

Откуда ты, простуда?

Апчи! Обычно так начинается борьба организма с непрошеными гостями-вирусами, многочисленные разновидности которых (более 100 видов возбудителей) вызывают острую респираторно-вирусную инфекцию (ОРВИ).

Респираторной инфекция называется потому, что вирусы попадают в дыхательные пути из воздуха, поражая слизистую оболочку носа, горла, трахеи, иногда бронхов. Если в ее поверхностном слое присутствуют в достаточном количестве защитные белки - интерферон, лизоцим, иммуноглобулины, вирусы будут либо побеждены сразу, либо останутся в «одеяле» слизистой оболочки и, не причиняя особого беспокойства своему хозяину, станут с ним мирно сосуществовать.

Такой человек окажется вирусоносителем и при чихании или кашле передаст инфекцию тому, чей иммунитет в данный момент недостаточно активен. Естественно, и заболевший станет переносчиком ОРВИ, если не примет меры предосторожности, которые сводятся к общему для всех очень простому правилу: во время кашля или чихания прикрывайте нос и рот платком!

Инкубационный период при ОРВИ длится от полутора до трех суток. Чихание, першение в горле, легкая заложенность носа - эти сигналы посылает нам организм, прося о помощи. Не оставайтесь равнодушными, помогите ему!

Если есть возможность, посетите баню. Болезнь отступит, когда вы хорошо попаритесь, надышитесь березовым или эвкалиптовым духом, попьете горячего чая с целебными травами.

Лучшим потогонным средством традиционно считается чай из липового цвета с медом, сухих плодов малины или бузины черной (1 ст.ложку настаивают 1/2 часа в стакане кипятка в закрытой посуде, процеживают и принимают сразу всю порцию).

Баня далеко, а простуда уже с вами? Поможет солевая ванна (женщинам во время месячных от нее, равно как и от бани, следует отказаться). Одну пачку крупной соли растворите в воде, ее температура должна быть 38-39°C. Принимайте ванну 15-20 минут сидя, чтобы вода доходила до груди и не остывала (постоянно добавляйте горячую). Не вытираясь, закутайтесь в теплый халат и отправляйтесь на 1,5-2 часа в постель. Лечебный эффект усилится, если после ванны выпить потогонный чай.

Витамин С (аскорбиновая кислота) - замечательный помощник в борьбе с ОРВИ. Его следует применять не менее 1 г в день во время простуды, для профилактики - 60 мг. Витаминами С богаты лимоны, апельсины, грейпфруты, шиповник.

В аптеках продаются капли «Иммунал». 20 капель, принимаемых 3 раза в день, не дадут развиваться заболеванию или облегчат его течение. В острой стадии ОРВИ, равно как и гриппа, первую дозу увеличивают до 40 капель, затем 2 дня принимать по 20 капель каждые 2 часа, после чего переходят на трехразовый ежедневный прием.

Обычно симптомы ОРВИ беспокоят 5-7 дней. Как минимум 3 из них следует провести, придерживаясь постельного режима. Не воспринимайте это как возможность затеять большую стирку или генеральную уборку, которую предоставляет доктор, выписывая бюллетень с рекомендацией отлежаться. Сделайте все от вас зависящее, чтобы добиться полного выздоровления, которое означает, что болезнь миновала, не принеся никаких осложнений. Насморк не перешел в гайморит, боль в горле не обернулась тонзиллитом, а кашель - бронхитом. Вспомните, как «спускается» инфекция: из носа к горлу, затем к трахее и далее - к бронхам. Значит, главное, о чем вы должны позаботиться, - остановить ее продвижение: закапывать в нос капли, полоскать горло, делать ингаляции. «А как же таблетки?» - спросите вы. Курс медикаментозной терапии назначит лечащий врач при осложнении ОРВИ или подозрении на него.

Екатерина УСОВА, врач.

Если вы чувствуете, что простудились...

- Перед сном выпейте чаю с малиной и небольшим количеством водки.
- Если вы промочили ноги - придя домой, хорошо разотрите ступни водкой или спиртом.
- При простуде хорошо помогает пережженная мука, которую обваривают кипятком и пьют как чай.
- Можно сварить несколько картофелин в «мундире», размять, добавить растительное масло - 1 столовую ложку и 2-3 капли йода, все перемешать. Положить на грудь и горло салфетку, а на нее - полученную массу. Затем обмотать платком или шарфом, как компресс. Держать до остывания картофеля.
- Соком картофеля полощут горло и полость рта.

ЕСЛИ В ДОМЕ НЕТ ЖАРОПОНИЖАЮЩИХ СРЕДСТВ

- К ступням приложить свежую натертую свеклу и мелконарезанный лук; положить под мышки и под колени бутылки с холодной водой.

ПРИ БРОНХИТЕ

- Принимать свежий подслащенный капустный сок: 5-6 раз в день, по чайной ложке. Пить отвар капусты с медом.
- Горчица в смеси с медом, сок лука с медом избавляют от кашля.
- Эффективное средство - сок редьки с медом: выбрать крупную зеленую (среднеазиатскую) редьку или репу, вырезать сердцевину и установить в стакане «хвостиком вниз», заполнить медом, накрыть, оставить на сутки. Полученный печебный настой принимать по столовой ложке 3 раза в день. Редьку можно использовать еще несколько раз для приготовления лекарства.

ОТ КАШЛЯ

- Пить настой ржаной соломы.
- Стебель алоэ помолоть, отжать через марлю сок, соединить с подогретым медом в пропорции 1:1. Пить 3 раза в день по столовой ложке. При насморке капать в нос.

ПРИ НАСМОРКЕ

- Промыть носоглотку теплой минеральной водой либо следующим раствором: теплая вода + немного пищевой соды + несколько капель йода.
- Две дольки чеснока слегка проколоть ногтем, затем подержать их в носу.
- Натереть небольшое количество лука, отжать через марлю, разбавить кипяченой водой в пропорции 1:1, закапать в нос.
- Подогреть мед на «водяной бане», затем на марле приложить к переносице и прогреть «синим светом».
- Поваренную соль разогреть на сковороде, разложить в два тканевых мешочка, прогреть переносицу через салфетку. То же самое, но вместо мешочка взять горячие вареные яйца.

ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

- Выпить стакан горячей воды.
- Съесть 2 дольки чеснока.
- Приложить ко лбу листья капусты.
- Маслом укропа смазывать лоб и виски.
- Если боль долгое время не проходит, пить сок свежего картофеля за полчаса до еды в течение 3-4 недель по 2 ст.ложки.
- Одну столовую ложку подорожника залить кипятком, настоять 10-15 минут, пить медленно, по полстакана 2 раза в день.
- Свежую лимонную корку очистить от мякоти, приложить к виску и держать некоторое время.
- Вложить в уши ватные тампоны, смоченные соком свеклы.
- Приложить к вискам нарезанные дольки лука.

Если у вас болит горло

Взять мяту, красную рябину, листья капусты, 1 ч.ложку красного молотого перца, крапиву - в произвольном количестве.

Все это положить в кастрюлю, залить 1 литром воды, довести до кипения и держать 2 часа на слабом огне. Процедить и пить охлажденным три раза в день после еды.

К. СОНИН.

Бабушкино средство

Хочу поделиться нашими семейными рецептами лечения ОРЗ, гриппа и вообще простудных заболеваний с высокой температурой и без, которые можно применять как взрослым, так и детям.

Хорошо растереть одну таблетку аспирина 0,5, растворить ее в 2 столовых ложках водки, добавить 1 чайную ложку столового (5 или 6%-ного) уксуса и довести до 100 граммов кипяченой водой. Хорошо взболтать и растереть тело до пояса при любой высокой температуре. Лучше на ночь. Хорошо укрыться и пропотеть. Детям можно надеть теплое белье.

При насморке в каждую ноздрю взрослому по 3-4 капли, детям - по 1-2 закапывать сок листьев каланхоэ («домашний доктор» или «хирург без ножа»). И насморка как не бывало, только появляется сразу сильное чиханье. Зато прочихаешься - и здоров. Результат: имеем стаж работы от 15 до 35 лет - и ни одного бюллетеня.

В.БЕРЛОВА.

Целлофановый горчичник

Наверное, нет такого человека, который не болел бы простудными заболеваниями (ОРЗ, грипп, бронхит и т.д.). Каждый год с наступлением холодов резко увеличивается количество больных именно из-за простуды. В домашних условиях для прогревания больных органов мы применяем ингаляции, ставим банки, используем различные растирания, но самым распространенным средством являются горчичники. Все, конечно, знают, как ими пользоваться. Чтобы не было ожога, одна из читательниц реко-

мендует смазывать кожу маслом. Ставить горчичники и таким образом долго прогреваться - невозможно, так как горчичники все равно будут «кусаться».

Применяя мои горчичники, можно прогреваться несколько часов. Ими пользуется моя семья уже много лет. А делаю я их так: беру лист бумаги, складываю его пополам, смачиваю теплой водой и на одну половину листа ровным слоем кладу сухую горчицу, слегка сбрызгиваю ее водой и закрываю другой половиной листа, т.е. горчица вся оказывается внутри. Приготовленный таким образом горчичник я кладу в целлофановый пакет и ставлю на место, которое надо прогреть. Используя такие горчичники, можно прогреваться очень долго, и никакого ожога не будет. Кожа лишь только покраснеет.

Все мои знакомые, без исключения (когда я описывала им такой способ), восклицали: «Не может быть, чтобы горчичник грел через целлофан!» Может. Более того, через пару часов такой горчичник тоже станет «кусаться» и его придется обернуть полотенцем, и прогревание можно продолжать.

Все, кому я рекомендовала такие горчичники, отдают предпочтение им. Такой способ прогревания очень эффективен, да к тому же во время его применения белье и тело никогда не испачкаются ни горчицей, ни маслом.

Мои горчичники не только эффективны и удобны в применении, но и экономичны. Вместо сухой горчицы можно использовать и разведенную, и даже ту, которую нельзя использовать в пищу.

Н.ГОРБУНОВА.

Повышенная температура

Это естественная защитная реакция организма при вторжении вирусов и микробов, поэтому сбивать ее следует лишь в крайних случаях.

Например, если:

термометр показывает выше 38,5-39°;

вы плохо переносите даже небольшое повышение температуры;

в организм поступает мало жидкости, скажем, из-за сильной интоксикации вас все время подташнивает и возникает рвота;

есть склонность к судорогам - они могут развиваться на фоне лихорадки.

Не злоупотребляйте жаропонижающими лекарствами!

Принимать их можно не дольше 3-5 дней, запивая большим количеством воды. Учтите: быстрорастворимые шипучие таблетки нельзя принимать вечером и на ночь - это может способствовать образованию камней в почках.

В борьбе с температурой воспользуйтесь традиционными «бабушкиными» рецептами: растиранием тела водкой или наполовину разведенным водой 3%-ным уксусом, а можно простой водой (на время процедуры разденьтесь и не спешите укутаться некоторое время после нее).

Пейте клюквенный и брусничный морс, чай с малиной, медом и липовым цветом. По рецепту обычного чая можно заварить специальный жаропонижающий напиток: 2 столовые ложки сухих или из варенья ягод малины, 4 - листьев мать-и-мачехи, 3 - подорожника, 2 - душицы.

Когда обратиться к врачу?

1) Если за 2-3 дня вам не удалось собственными силами справиться с недомоганием;

2) при температуре выше 38°, особенно если она сопровождается выраженной интоксикацией - чувством разбитости, слабостью, головной болью, тошнотой, рвотой;

3) при появлении налетов в горле, белых точек («пробок») в миндалинах;

4) если слизь из носа или мокрота приобрели желто-зеленую окраску или в них появились вкрапления крови;

5) при сильной головной боли в области лба и глаз, усиливающейся при наклонах;

6) выраженном кашле, хрипах, затрудненном дыхании.

Лучше всего пригласить доктора утром: в это время болезненные симптомы, как правило, выражены ярче, чем в другие часы, врачу легче поставить диагноз и подобрать правильное лечение.

Ирина КОВАЛЕВА, врач.

Не допускайте ОРЗ до тела

Везде советуют для профилактики гриппа есть лук и чеснок. Но как же на работе с таким запахом?

С.ПРОХОРОВА.

Тогда гоните ОРЗ по-другому.

1. Аскорбинка (витамин С) до 1 грамма в день.

2. Дибазол - по 2 таблетки после завтрака в течение 2 недель.

3. Элеутерококк или женьшень - по 20 капель утром и днем после еды в течение 10 дней.

Лечимся от простуды

Поставить банки не так уж просто, как кажется на первый взгляд. Эта процедура требует внимания и особых навыков.

Приготовьте все необходимое: сухие чистые банки - 18-20 штук, спирт, вазелин, фитиль (пинцет с намотанной на него ватой, которую смачивают в спирте), вату, спички, полотенце и кувшин с водой для тушения огня.

Уложите больного на живот, голову поверните в противоположную от вас сторону. Волосы прикройте полотенцем, иначе они могут загореться. Лучше, если больной руками обхватит подушку - тогда банки будут держаться крепко и не свалятся.

Кожу смажьте вазелином.

Возьмите банку в левую руку и внесите в нее горящий фитиль. Сделайте ими быстро круговое движение, чтобы банка прогрелась равномерно. Не касайтесь краев банки - они нагреваются и могут вызвать ожог.

Горячую банку сразу же прижмите к коже, не дожидаясь, пока она остынет. Если банка поставлена правильно, то вы увидите, как в ней красным пузырьком вздувается кожа. Сделайте расстояние между банками достаточным, чтобы они не налезали друг на друга.

Ставьте банки вдоль позвоночника с обеих сторон от него, а также над лопатками и под ними. На лопатки банки не ставят - прогревать кости нет никакого смысла. Поставив все банки, укройте спину пациента полотенцем, а сверху одеялом. Держите банки 10-15 минут.

Снимайте банки осторожно. Ни в коем случае не отдирайте банку с силой - так легко повредить кожу. Сначала подведите под банку палец, чтобы впустить внутрь воздух. После этого банка легко снимется.

После того как сняли все банки, протрите спину ваткой. Укройте больного, пусть он спокойно полежит хотя бы полчаса.

Лук от гриппа

При первых признаках гриппа разрежьте сырую луковицу и нюхайте ее фитонциды 3-4 раза в день. Между этими процедурами можно заложить в ноздри вату, смоченную соком чеснока.

А можно растолочь головку чеснока, залить 100 граммами водки, взболтать и капать на язык по 1 капле, размазывая по всему рту, 3-4 раза в день.

Кишечный «грипп»

Грипп имеет привычку поражать нервную систему. Это один из самых опасных вирусов.

В США, где несколько строже подходят к диагностике, с гриппом и его осложнениями связывают смерть 10-40 тысяч человек ежегодно. Это, пожалуй, и первое из изученных вирусных заболеваний. Достаточно вспомнить знаменитую «испанку» 20-х годов прошлого столетия. Но гриппозный вирус не поселяется в кишечнике. Это место закрепили за собой аденовирусы.

В кишечнике аденовирусы селятся не сразу и не всегда. Сначала они попадают в верхние дыхательные пути. Заболевание редко заканчивается обычным насморком. Постепенно поражаются гортань, трахея, бронхи, глаза.

Болеют аденовирусной инфекцией чаще дети. И их, и взрослых нужно по возможности защищать от опасности. К сожалению, возможности эти не так велики, как хотелось бы. Попытки создания вакцины против этих вирусов были прекращены, когда стало ясно, что они могут вызывать появление злокачественных опухолей.

Привычные антибиотики (пенициллин, тетрациклин и другие), которыми некоторые пытаются «быстро вылечиться», на вирусы абсолютно не действуют, и будет удачей для пациента, если их прием не вызовет аллергии или дисбактериоза кишечника.

Не больше пользы и от широко рекламируемых жаропонижающих средств (аспиринов, панадолов, калполов и пр.). Они также ничего не делают плохому вирусу, зато, препятствуя нагреванию организма больного, лишают его возможности выработать естественную защиту от вирусов.

К счастью, есть на вооружении медиков лекарство, хорошо и надежно убивающее вирус, но абсолютно безвредное для организма. Это лекарство оксолин.

Оксолин ловит вирусы в самый важный момент, тогда, когда тот собирается проникнуть в клетку. Механизм проникновения аденовирусов в клетку изучен достаточно хорошо.

Вирус - это такой мельчайший организм, который то имеет «тело», то не имеет. В поражаемую клетку проникает только молекула ДНК, на которой записана информация, по которой больная клетка сначала произведет много новых вирусов, а потом погибнет. Чтобы войти в клетку, аденовирусы должны сначала «раздеться», освободиться от оболочки. Одетый вирус в клетку организма проникнуть не в состоянии. Оксолин как бы закрепляет оболочку на вирусе и не дает ему «раздеться». В виде оксолиновой мази лекарство наносится на слизистую

оболочку носа, туда, откуда коварный вирус начинает свой путь по организму.

Если его не остановить, то, размножаясь с огромной скоростью, он распространяется по слизистой оболочке носоглотки, спускается в бронхи, прорывается в кровь, которая заносит его в кишечник.

Впрочем, оксолиновой мазью можно не только предотвратить заражение аденовирусной инфекцией, но и лечить в первые дни болезни. Начинается болезнь с повышения температуры тела (организм начинает таким способом бороться с вирусами и лучше ему не мешать) и затруднения носового дыхания. Через день-два появится насморк. Здесь уже нужно помогать организму. Но не препятствовать клеткам производить избыток слизи и с ней изгонять из организма вирусы (что делают разные капли от насморка), а лишать вирусы способности проникать в клетки с помощью оксолиновой мази.

Когда аденовирусы проникнут глубже в дыхательные пути или в кровь, их, к сожалению, уже не достать и нужно готовиться к достаточно долгой (14-20 дней) болезни и возможным осложнениям, вызванным как самими вирусами, так и напавшими на ослабленный организм бактериями. Довольно часто бывает воспаление легких.

Астматик, берегись ОРЗ!

С наступлением холодов почти у каждого страдающего бронхиальной астмой появляются новые заботы. Главная из них: как избежать простуды?

А.КУЛИКОВ.

Вероятность заболевания зависит больше от состояния вашего организма, нежели от агрессивности микроба или вируса. Поэтому все факторы, снижающие сопротивляемость организма, должны быть сведены к минимуму. Надо хорошо питаться, много спать и двигаться, не курить и не злоупотреблять спиртным, избегать волнений. Конфликты - прямой путь к болезни.

Если в семье кто-то простудился, изолируйте себя от контакта с больным. При уходе за ним надевайте на себя и на него защитные маски, в которых должно быть не менее шести слоев марли. Хорошо, если купите кварцевую лампу и будете облучать ультрафиолетом свою комнату и комнату больного не менее двух раз в сутки в течение часа. Почаще проветривайте помещения, дважды в день проводите влажную уборку в той комнате, где спите.

И, конечно, принимайте препараты, укрепляющие ваш иммунитет: эхинацею и ее производные или дибазол в таблетках. При тесном контакте с больным полезно закапывать в нос интерферон 4 раза в день по 4-5 капель.

Перед выходом на улицу в период вирусной эпидемии на несколько минут закладывайте в нос тампоны, пропитанные любым растительным маслом - образующаяся пленка будет защищать слизистые от внедрения вирусов. После возвращения домой полощите горло и промывайте нос водой.

При гриппе поможет простая вода

ВОДА СНИЖАЕТ ЖАР

Для снижения температуры, при воспалении миндалин и головных болях надеть на 10-15 минут мокрые хлопчатобумажные носки (смоченные в холодной воде). Ноги вместе с мокрыми носками завернуть в сухое полотенце и шерстяное одеяльце. Потом снять носки, вытереть ноги и надеть сухие шерстяные носки, оставив их на ночь, если больной это хорошо переносит.

Процедуру можно повторить. Этот метод также может быть применен при вывихах и воспалительных процессах сухожилий.

Холодный компресс, наложенный вокруг шеи, приносит облегчение при насморке, а также при воспалении миндалин.

ТЕХНИКА ВОДОЛечения

Техника при всех укутываниях одна: сначала мокрый, хорошо отжатый платочек, затем сверху - сухой, и поверх его - шерстяная шаль или одеяльце, причем при укутывании горла компресс должен доходить до ушей. Снимать же его следует только тогда, когда он хорошо нагреется. Повторять компресс можно несколько раз в день. Укутывание голеней применяется при гриппозных инфекциях, воспалениях легких, бронхов, простудах и прежде всего состояниях лихорадки, так как эта процедура хорошо снижает температуру тела и укрепляет нервную систему.

Укутывать всегда надо обе голени одновременно, сам же компресс накладывается от лодыжек до коленных изгибов. Удобно намочить до половины в холодной воде льняное или хлопчатобумажное полотенце, хорошо отжать, затем голени обернуть сначала мокрой частью полотенца, а затем сухой. Сверху укутать шерстяным платком. Компресс оставить примерно на 45-60

минут. При всех укутываниях больного следует тепло укрыть, особенно части тела, находящиеся под компрессом.

ПРОТИВ ГРИППА

Необходимо обратить внимание и на то, чтобы ноги перед процедурой не были холодными, в противном случае их нужно согреть горячей водой и растереть махровым полотенцем.

Прекрасное противогриппозное средство - укутывание корпуса тела. Этот компресс действует потогонно, усиливает обмен веществ и снижает температуру. Процедура эта выполняется так: тело укутывают от подмышек до половины бедер, руки не укутывают, они должны лежать вдоль тела, ноги вместе.

Вам понадобятся два льняных или шерстяных куски ткани длиной, соответствующей росту больного, и шерстяное одеяло. Одеяло кладут вниз, на него - сухую ткань. Второй кусок ткани смачивают в холодной воде, хорошо отжимают и кладут на сухую ткань. Больного укладывают на мокрую ткань и быстро в нее заворачивают, затем так же быстро укутывают в сухую материю и в одеяло, а сверху еще накрывают периной или ватным одеялом.

Потоотделение обычно наступает через 1-1,5 часа. Потеть следует 15 минут, после чего быстрым движением (под одеялом) снять оба куска ткани и вытереть тело тряпочкой, смоченной в холодной воде с уксусом, чтобы вызвать закрытие пор. Затем надеть ночную рубашку. После этого потение продолжается еще некоторое время, так что рубашку придется еще раз сменить.

Потение можно ускорить, предварительно выпив липовый чай, воду с малиновым соком или черной бузиной. Продолжительность компресса зависит от целенаправленности: положенный для снижения температуры холодный компресс можно снять через 30-45 минут, и при необходимости повторить; компресс, положенный на все тело, чтобы вызвать потение, следует снимать только через час с четвертью - два часа.

Сильное потение прекрасно разгружает почки, понижает температуру и удаляет вместе с потом токсины, образованные при обмене веществ, а также улучшает кровоснабжение сосудов кожи

ТОПЧИСЬ, КРЕПЧЕ СПАТЬ БУДЕШЬ

Топтание в воде - прекрасное средство, которое позволяет предупредить простуду и насморк, а также способствует быстрому погружению в сон и спокойному здоровому сну.

Для этой процедуры идеальной является ванна, наполненная холодной водой до верхней границы икр (на ширину ладони ниже колен). Топая в воде, надо поднимать ноги, как аист на лугу, в течение 1-3 минут. При каждом шаге ногу поднимать выше уровня

воды. С момента неприятного чувства пощипывания или боли топтание прекратить и выйти из воды. Стряхнуть с ног воду, надеть шерстяные носки и бегать по комнате, пока не согреются стопы.

На каждый чих не наздравствуешься

Незванными и, к сожалению, нередкими гостями в зимние месяцы бывают кашель, насморк и другие аналогичные реакции организма. Народная медицина знает несколько испытанных средств для предупреждения или быстрого избавления от этих недугов.

Эффективным средством против затяжного, мучительного кашля является обильное потребление жидкости: ежедневно следует выпивать не менее двух с половиной литров лечебного чая, минеральной воды или фруктового сока. Благодаря этому отложившиеся на бронхах выделения растворятся и кашель уменьшится и даже сойдет на нет. Прекрасное действие оказывает также и луковый сок: мелко нарежьте головку красного лука, положите в стакан, посыпьте слоем сахара толщиной в палец и дайте постоять в течение 24 часов. А затем пейте по две столовые ложки в день.

Насморк легко одолеть, если руки ниже локтя по полчаса регулярно парить в негорячей, примерно 45 градусов, воде. Благодаря этому активизируются чувствительные к теплу нервы и улучшается кровоснабжение носа. И еще одна рекомендация для тех, кто борется с насморком: пейте побольше чая из шиповника с медом или лимонным соком.

Когда болит горло, то ничего лучше, чем полоскание, нет: делайте это каждые два часа, используя настой шалфея.

От боли в горле

Мне тоже хочется быть полезной. Предлагаю очень хороший рецепт от боли в горле. Он известен многим, но кто-то, может быть, услышит о нем впервые. В стакане воды надо растворить 0,5 ч.ложки соли и 0,5 ч.ложки соды и 10 капель йода. Полоскать горло каждый час. За сутки боль стихает.

К.ЗАХАРОВА.

Простуда?

Простуда - предтеча вирусных и инфекционных заболеваний. При всей кажущейся невинности вы можете пострадать от этого «пустячка» едва ли не сильнее, чем от привычных болячек.

Более подробного внимания заслуживает весьма необычный вид насморка, который мы сами создаем себе от большого усердия. Дело в том, что при насморке врачи часто прописывают сосудосуживающие лекарства («Санорин», «Нафтизин»). Так вот, доктор просто обязан напомнить пациенту, что такие лекарства можно закапывать не более 3-4 дней, а затем прием надо прекращать. Но или больной забывает выполнить предписание, или врач забывает напомнить, однако пациенты продолжают закапывать на протяжении 6-7 дней, а не 3-4 дня. И это же лекарство вызывает лекарственный насморк, или вазомоторный ринит. Передозировка воздействует на нервные окончания стенок сосудов, а ведь носовые сосуды - очень тонкое образование.

Кровеносные сосуды в носу вообще действуют как капилляры, расширяются там, где очень холодный воздух, и подводят тепло. А эти капли расширенные сосуды суживают, суженные расширяют, а потом наступает паралич нервных окончаний и они перестают действовать. На мышцы лекарство влияет, они сокращаются, больной дышит. А сосуды наливаются кровью и закрываются, наступает паралич стенок сосудов. В принципе, затянувшийся лекарственный насморк может длиться месяцами, превращаясь в хронический. Вот и получается, что закапывать - плохо и не закапывать - плохо. Вылечить хронический насморк чрезвычайно трудно. Врачи потом пытаются перевести больного на такие капли, которые не действуют так сильно. Уж лучше больному немного пострадать по причине трудного дыхания.

Многие болезни начинаются с носа, а особенно отиты у детей: насморк, отек слизистой оболочки полости носа, глотки, и устья слуховых труб, которые идут из носоглотки к ушам, закрываются; нарушается вентиляция барабанных полостей - и вот отит катаральный, а потом и гнойный.

Как видите, такой невинный симптом, как насморк, - тревожный сигнал грядущих заболеваний. Прислушайтесь и к другим защитным рефлексам человеческого организма: чихание - это защитный рефлекс, освобождающий слизистую оболочку от раздражающих веществ, а кашель - тоже необходимая защитная реакция организма не только на простуду, но и на скопления излишней слизи.

Что следует предпринимать для профилактики вирусных и инфекционных заболеваний?

- Ни в коем случае не переохлаждайтесь! Переохлаждение способствует развитию инфекционных заболеваний, в том числе и внедрению вируса гриппа. Классический опыт, подтверждающий роль переохлаждения, описал Пастер. Он заражал курицу ослабленной формой куриной чумы, и она не заболела, пока ученый не опускал ноги птицы в холодную воду.

- Избегайте контактов с людьми, болеющими респираторными инфекциями. Если кто-то приходит на работу больным, старайтесь всем коллективом отправить его домой лечиться, объясните, что он заражает окружающих.

Держитесь подальше от кашляющего и чихающего человека, он может заразить вокруг себя 20-25 человек. Повернитесь спиной, отойдите. Если это невозможно (например, в транспорте), закройте нос и рот платком, шарфом, газетой.

- На заметку молодым родителям: на высоте 60 см от пола - самая высокая концентрация грязи и микробов. Поэтому, по возможности, не возите маленьких детей в транспорте, а если везете - берите на руки.

- Если болен кто-то из членов семьи, постарайтесь изолировать больного, выделите ему отдельную комнату или угол. Проводите влажную уборку, проветривайте и «кварцуйте» помещение ультрафиолетовой лампой.

- Ухаживайте за больным в марлевой повязке (меняйте повязку через 3 часа), смазывайте полость носа оксолиновой мазью. Полощите горло раствором питьевой соды - вирус гриппа, как известно, поселяется в верхних дыхательных путях и любит кислую среду.

Съел лимон - простуда вон!

Чувствуете недомогание и усталость? Вот-вот заболеете и «уйдете на бюллетень»? Чтобы задушить болезнь в самом начале, купите несколько лимонов - это будет вашим лекарством.

При гриппе выжмите сок из одного лимона, смешайте его с соком апельсина и выпейте. И так два-три раза в день. Или вски-

пятите поллитра воды, вылейте в банку с нарезанным лимоном вместе с кожурой (предварительно положите туда металлическую ложку, чтобы банка не лопнула). Добавьте немного меда или сахара и пейте маленькими дозами. Можно делать этот напиток два раза в день.

При легкой простуде или нетяжелых формах гриппа можно обойтись только одним из этих двух способов, так как, во-первых, в таком питье много витаминов, а во-вторых, само по себе большое количество жидкости необходимо при заболевании гриппом.

При тяжелых формах гриппа наряду с приемом медикаментов пейте два раза в день сок лимона и апельсина или вышеописанный лимонный напиток (поллитра в день два-три раза). Принимать аспирин при таком лечении нет необходимости.

Сок лимона закапывают в нос при насморке, в уши, лечат им инфекционные заболевания полости рта.

Можно приготовить спиртовую настойку лимона. Измельчите 100 г кожуры и залейте 200 г 70-80-процентного спирта, настаивайте в течение десяти дней. Затем процедите и перелейте в бутылку из темного стекла, плотно его закрыв. Применять настойку нужно, разбавляя ее небольшим количеством воды.

Соленые микробы

Я инвалид II группы (сосудистое заболевание головного мозга), часто с тяжелыми кризами поступаю в больницу, где много больных гриппом. Раньше я часто болела простудными болезнями. 3 года назад стала, по совету близких, пользоваться этим рецептом и с тех пор, даже при эпидемиях больше не болею инфекционными заболеваниями.

Рецепт очень простой: в 1 стакане слегка подогретой воды (чуть теплее комнатной температуры) растворить половину чайной ложки поваренной соли. Утром и вечером перед сном промывать по очереди каждую ноздрю носа этим раствором из детской спринцовки. Через минуту слегка отсморгаться (отходит все, что накопилось за день или ночь, микробы уничтожаются). Для детей растворить четвертую часть чайной ложки. Эта процедура занимает мало времени и очень эффективна. И не нужно тратить на дорогостоящие лекарства и прививки, особенно нам, малообеспеченным пенсионерам.

М.ЛЕОНТЬЕВА.

Коварная пневмония

Пневмония - инфекционное поражение легких с развитием воспалительного процесса в альвеолах, где происходит газообмен, кровь насыщается кислородом и несет его ко всем тканям и органам. По степени тяжести пневмонию подразделяют на легкую, среднюю и тяжелую. Но в тяжелой форме болезнь бывает редко. Однако даже легкая пневмония - очень серьезное заболевание.

Сегодня пневмонию легкого течения лечат дома. Но это не относится к представителям групп риска, которым требуется постоянное медицинское наблюдение, а иногда особые методы лечения.

Несмотря на обилие эффективных антибиотиков и других антибактериальных средств, пневмония остается в числе самых опасных заболеваний. Мы сами частенько не обращаем внимания на симптомы болезни, сходные с ОРВИ: кашель, небольшой подъем температуры, недомогание... Даже боль в боку и некоторая затрудненность дыхания нас не настораживают.

При вторичной пневмонии вначале человек подхватывает ОРВИ или грипп, ларингит, трахеит. Через некоторое время, когда болезнь вроде бы прошла, опять поднимается температура, усиливается кашель, появляется боль в боку... Знайте - это верная пневмония.

Даже при ОРВИ нельзя быть легкомысленным, следует лечиться, пока не нормализуется температура и не пройдут все проявления заболевания.

Важно сразу вызвать врача. Только он может поставить правильный диагноз и, заподозрив пневмонию, сразу же начать лечение, а также назначить рентгеновское обследование, анализ крови.

От того, насколько быстро будет поставлен диагноз, зависят длительность лечения и исход заболевания. Если пневмонию выявили в самом начале ее развития, на лечение потребуется примерно неделя. Если диагноз поставлен позже и возникли осложнения - до 3-4 недель.

Создайте условия для победы вашего макроорганизма над микроорганизмами. При сухом, раздражающем кашле рекомендуются отхаркивающие средства, облегчающие отделение мокроты. При высокой температуре - препараты, снижающие температуру, обильное питье: чай с лимоном, соки, минеральная вода. И, конечно, витамины, среди которых определенные дозы аскорбиновой кислоты в сочетании с рутином.

Если больному хочется принять душ, то делать это не только можно, но и нужно! Важно лишь избегать резкой разницы температур воздуха в ванной и в комнате, где лежит больной. При пневмонии необходимы свежий воздух и комфортная температура.

Как правило, здорового, закаленного человека пневмония обходит стороной. А вот людям из групп риска следует быть особенно внимательными к себе: ни в коем случае не переохлаждаться, поскольку возникающие при этом патологические сосудистые реакции нарушают местные факторы защиты организма. В период эпидемии гриппа надо постараться защитить себя от вирусов, а уж если заболели, лежать до полного выздоровления.

Чаще всего пневмония поражает детей в возрасте до 5 лет; пожилых после 75 лет; курильщиков; людей, неумеренно употребляющих спиртные напитки; больных с иммунодефицитом; страдающих хроническими болезнями, особенно органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Люди среднего возраста с поражениями сердечно-сосудистой системы составляют примерно 1/3 заболевших пневмонией.

Радость луковая

Когда я служил в армии, наш старшина научил нас, как уберечься от гриппа и простуды. Способ очень простой: надо почистить одну среднего размера луковицу, разрезать ее пополам, обе половинки посыпать крупной солью и съесть сначала одну половинку, затем, переждав 5-10 минут, - вторую. Причем учтите, что нужно есть лук без хлеба, не запивая ничем и тщательно разжевывая. Очень помогает!

Но этот способ - профилактический. Что же делать, если все-таки простуда одолела?

Во-первых, лук, как рассказал уже, все равно есть, только не сразу! Одну половину утром, вторую - вечером.

Во-вторых, надо сварить пять-семь луковиц (не чистить, прямо с шелухой), разрезать их пополам и приложить еще горячие луковицы (чем горячее - тем лучше) к груди и горлу, хорошо укрыться, полежать так часа два.

В-третьих, очистите еще пять-семь луковиц, сварите в воде без соли (только без соли!) и в обед, минут за пять-десять до принятия пищи, съешьте все, сколько сварили (съесть опять же надо без соли!). Постарайтесь есть их максимально горячими - сколько выдержите. Только потом, само собой, хорошенько укутайтесь.

Перед сном сварите столько же луковиц и тоже съешьте горячими, только на этот раз половинки луковиц обильно намажьте медом и залейте все горячим молоком.

Если на следующий день не выздоровеете, повторите всю процедуру еще, только на этот раз луковицу отваривайте не в воде, а в молоке. Даже сильная простуда сходит на нет за два-три дня такого лечения.

Да, чуть не забыл еще одно очень важное обстоятельство. Все те дни, пока идет процедура, нужно по нескольку раз в день (чем чаще, тем лучше) натирать ступни сырым репчатым луком. Если простуда сопровождается головной болью, то можно натирать и виски, хуже не будет. Ведь недаром же в народе говорят: «Лук - от семи недугов».

В.СВЕТЛЯКОВ.

Герои простудных сражений

Всеми известные лук и чеснок - «трижды герои» в борьбе с насморком. Особенно славен свежеприготовленный сок из них. Сок из чеснока или лука лучше развести водой в соотношении 1 капля сока на 20 капель воды или смешать с медом - на одну каплю сока 5 капель меда.

А можно «героев простудных сражений» использовать по-другому. Возьмите 2-3 дольки чеснока и половину небольшой луковицы, измельчите, кашицу выложите в розетку. Максимально приблизьте ее к лицу, сделайте 10 глубоких вдохов то ртом, то носом. Процедуру повторяйте 3-4 раза в день.

Лук не рекомендуется применять страдающим повышенной секреторной функцией желудка.

Закапывайте в нос по 3-4 капли каждые 4 часа сок каланхоэ или красной свеклы либо белокочанной капусты.

Фитоаптечка

Промывать нос при простуде можно эффективным раствором. В стакане теплой воды растворите 1 ч. ложку соли и 2 капли йода. Все перемешайте и набирайте раствор по очереди каждой ноздрей.

От насморка высушенную сердцевину чеснока нужно поджечь и тут же задуть. Вдыхать появившийся дымок.

В.ФЕЛИНГЕР.

Половые инфекции

«Родная» уреоплазма

Три года назад гинекологи поставили мне диагноз: уреоплазмоз. После этого я неоднократно лечилась, соблюдая все предписания врачей. Однако полное выздоровление так и не наступило. Как выяснилось, признаки этой болезни наблюдаются у меня уже более двадцати пяти лет. Раньше такой диагноз установить не могли, так как не было соответствующего диагностического оборудования. В последний раз, когда я проходила обследование, молоденькая врач-гинеколог сказала мне, что это уже моя флора, и намекнула, что лечиться нет смысла.

Хотелось бы узнать мнение более опытного специалиста по этому поводу. Ведь мне уже сорок пять лет, и я боюсь, что от уреоплазмоза могут быть какие-то последствия в старости. И вообще, можно ли в нашей стране полностью вылечиться от этой болезни, если я болею уже более четверти века?

Н.СОЛОВЬЕВА.

- К сожалению, ситуация, когда лечение уреоплазмоза не дает никакого результата, возникает довольно часто. Данное заболевание очень «капризное», и к его лечению нужно подходить весьма серьезно. Нередко бывает так, что обычные антибиотики оказываются бессильны. Поэтому, прежде чем назначить пациентке правильное лечение, врач должен определить чувствительность уреоплазм к антибиотикам. После определения чувствительности уреоплазм к антибиотикам лечение будет несомненно более эффективным и полноценным. Ибо даже по-

сле двадцати пяти лет данное заболевание полностью вылечить можно. Современная медицина это позволяет.

Что же касается последствий в старости, то, действительно, таковые могут быть. В преклонном возрасте пациентку могут беспокоить зуд, сухость во влагалище. Причем эти неприятные явления могут наблюдаться в старости у любой женщины независимо от перенесенных ею когда-то заболеваний.

Нехорошая инфекция

Является ли вагинальная инфекция венерическим заболеванием и может ли женщина заразить ею своего партнера?

В.П-ина.

Среди трех наиболее распространенных вагинальных инфекций (бактериальный вульвовагинит, трихомоноз и молочница) только трихомоноз относится к венерическим заболеваниям. Венерологи тем не менее считают бактериальный вульвовагинит инфекцией, более тесно связанной с сексом, чем даже венерические болезни, так как большинство женщин приобретают ее именно при контакте с партнером. Однако бактерии, вызывающие у женщин воспаление вульвы и вагины невенерической природы, достаточно безобидны для мужчин и крайне редко приводят к развитию воспалительных заболеваний мочеполовых органов. Молочница вообще не передается половым путем партнеру.

Напомним, что лучшим профилактическим средством от всех болезней, передающихся половым путем, является презерватив.

Кто заразил малыша

В том, что из роддомов детей выносят со стафилококком, тоже виноват хламидиоз?

Т.ХАЙРЕТДИНОВА.

Не только. Наши женщины считают возможным забеременеть, имея недолеченные зубы, кожные заболевания и тромбозы. А ведь, например, при кариесе всегда при-

существует стафилококк или другой возбудитель инфекции. Ротовая полость - оптимальное место для размножения бактерий и микробов. Часто ребенка при поцелуях заражает сама мать. Кроме того, что надо в порядок привести наши роддома, каждой женщине самой надо готовиться и к беременности, и к родам, убирая вовремя собственные инфекции.

ЗППП – это серьезно

Какие инфекционные заболевания в настоящее время причисляются к ЗППП и какие из них встречаются наиболее часто?

О.СИДОРОВ.

Спектр заболеваний, передаваемых половым путем, в последние десятилетия значительно расширился. От классических - гонореи, сифилиса до таких, как хламидийные инфекции, болезни, вызванные мико- и уреаплазмой, трихомонадами и, наконец, ВИЧ. Наиболее частой причиной вагинальных выделений у женщин сегодня является бактериальный вагиноз. За ним следуют вагинальные инфекции дрожжевых грибов. Все больший интерес специалистов вызывает вирус папилломы человека из-за сильного распространения, а также возможного риска злокачественных эпителиальных изменений.

Этот коварный ГГ

Это случилось в прошлом году. Внезапный приход весны вдохнул в устоявшуюся и привычную семейную жизнь Григория и Саши, его жены, какую-то свежую, волнующую струю, вернув чувствам былую силу и новизну. Их снова неудержимо влекло друг к другу, как семь лет назад, и разве могло что-нибудь помешать этому взаимному притяжению? Уж во всяком случае не маленькая лихорадка, некстати вскочившая у Саши на лице, в углу верхней губы. Наоборот, Грише казалось, что она придает облику жены какое-то неповторимое очарование - ведь давно замечено, что любящие видят по-другому.

И они продолжали любить друг друга, как хотели и как умели. А теперь мы должны перейти на презренную прозу. Через свою заразную слюну Саша наградила Гришу герпесом полового

члена. А затем он с помощью этого органа «обогастил» Сашу генитальным герпесом.

Одна из коварных особенностей генитального герпеса: для того чтобы подцепить его и передать другому, совсем не обязательно быть наркоманом и гомосексуалистом, можно даже не изменять жене направо и налево, а быть образцовым семьянином и верным супругом. Герпес часто наказывает не за распущенность, а за самую обыкновенную нашу неграмотность.

Пока со здоровьем все в порядке, герпес (а им заражены от 45 до 70% людей) мирно дремлет в наших клетках под бдительной охраной защитных сил организма. И в идеале может всю жизнь так и просидеть, ни разу не выйдя «на свободу» - в кровь, в слюну, в сперму.

Но стоит снаружи или внутри нас произойти чему-то такому, что вызовет снижение иммунитета, - и вирус может моментально ожить, активизироваться и начать размножаться. А результаты этой его энергичной работы вы вскоре сможете почувствовать и обнаружить в области своих гениталий: болезненность, жжение, пузырьковые высыпания на воспаленных участках кожи и слизистых оболочек.

Что может привести к снижению иммунитета и выходу вируса из-под контроля? В принципе это любой стресс, переохлаждение и быстрая смена климатических поясов при перелете, и возрастная смена гормональных фаз, и перестройка организма во время беременности.

Внедрению вируса очень помогают всевозможные нарушения целостности кожных покровов и слизистых оболочек - микротравмы, трещины, ранки, опрелости. Все это - потенциальные «входные ворота» инфекции. Те женщины, которые с большим усердием надтирают себя импортными мылами и горячей водой, могут сильно пересушить кожу и слизистые, тем самым повысив их травматичность. Кстати, это касается и мужчин: в некоторых местах покровные ткани у сильной половины человечества даже более нежные и хрупкие, чем у слабой.

Тот, кто не горит желанием заболеть генитальным герпесом, должен усвоить и выполнять две простые заповеди:

- воздерживаться от любых сексуальных контактов с больными (наличие «лихорадки» в любой области тела - признак того, что человек в данный момент болен и заразен);

- во всех остальных случаях использовать презерватив, на сегодняшний день он надежнее других контрацептивов защищает от передачи вируса.

Но есть у ГГ еще одна коварная особенность: он хорошо передается не только половым, но и бытовым путем. Всего два примера. Мама, страдающая генитальным герпесом, моется той же мочалкой и вытирается тем же банным полотенцем, что

и дочка. А другая мама, у которой герпес кисти или пальца на руке (а она думает, что это панариций), этой же рукой подмывает своего ребенка. И в результате материнского невежества и легкомыслия в двух ни в чем не повинных детях на всю жизнь поселяется вирус герпеса.

Нина СОРОКИНА.

Хламидиоз. Есть болезнь, есть и лечение

О хламидиозе рассказывает Ольга Ефимовна ОРЛОВА, кандидат биологических наук.

О БОЛЕЗНИ

Хламидиоз - вовсе не расплата за сексуальную распущенность, как, возможно, некоторые думают. Есть случаи, когда сначала заболевают дети, а через некоторое время - проживающие с ними родители. Или наоборот, сначала родители, а потом - маленькие дети.

Кроме полового пути для хламидий характерно заражение в быту, например, через общее полотенце. А некоторые их разновидности могут быть «подхвачены» в бассейне. Есть даже такое заболевание - конъюнктивит бассейнов, который вызывается хламидиями.

К сожалению, хламидиоз - очень распространенное заболевание. Хламидиевые инфекции встречаются гораздо чаще, чем гонококковые. Опасна ли такая инфекция? Безусловно. Коварные микроорганизмы способны вызывать ряд заболеваний, например, трахому. Эта болезнь имела необычайно широкое распространение в дореволюционной России. Правда, в наше время при трахоме поражения глаз не столь сильны и необратимы, как сто лет назад.

Еще одна напасть - урогенитальный хламидиоз. Клинический спектр при этом включает в себя более двадцати синдромов и патологических состояний, в том числе уретриты, эпидидимиты, проктиты, пневмонии, отиты, вульвовагиниты и многое другое. В хламидиях видят главного виновника болезни Рейтера, или урогенного артрита. На самом деле это очень неприятный «коктейль» из полиартрита, конъюнктивита и уретрита.

Случается болезнь Рейтера преимущественно у мужчин, но женщинам хламидии доставляют не меньше неприятностей. Врачи выявили связь хламидиоза с осложнениями при беременности, самопроизвольными абортами, смертностью ново-

рожденных и бесплодием, как женским, так и мужским. Такое же происхождение зачастую имеют глазные респираторные заболевания у младенцев и пневмония у детей.

Мерзкий микроб, не правда ли? И чтобы успешно с ним воевать, необходимо побольше о нем знать. И разбираться в его «повадках».

О МИКРОБЕ

Вообще-то существует четыре вида хламидий. Три из них - болезнетворные, один - так себе. Но поскольку живут и размножаются они одинаково, далее мы будем говорить о хламидиях вообще, не уточняя, о каком именно виде идет речь.

Главная особенность хламидий заключается в том, что это внутриклеточный паразит, имеющий оболочку. Уникальный цикл их развития включает в себя две формы существования микроорганизмов. Элементарное тельце - обычный, опасный для окружающих микроб. Инициальное (ретикулярное) тельце - в такой форме хламидии живут внутри клеток инфицированного хозяина. Там же они размножаются.

Упаковавшись таким образом, паразит становится неуязвимым для антибиотиков и отчасти - для иммунной системы. Поэтому на быстрое излечение рассчитывать не приходится.

Еще одно неприятное свойство хламидий заключается в том, что они не формируют устойчивого долговременного иммунитета. В отличие от большинства других инфекций, хламидиоз может начаться во второй и в третий раз. Причем повторное заражение происходит намного легче, чем первое. По причине неустойчивого (или, как говорят биологи, нестерильного) иммунитета невозможно создать вакцину от этого заболевания.

О ЛЕЧЕНИИ

Вопреки распространенному мнению, хламидиоз излечим. Но для того чтобы добиться результата в кратчайший срок, необходимо провести комплексное лечение. Основную терапию - антибиотиками, антикандиозными, иммунными и другими препаратами осуществляет обязательно врач. Забудьте о самолечении! Самостоятельный прием антибиотиков никого до выздоровления не доводит, хотя без них справиться с инфекцией практически невозможно. Лучше сосредоточить свои усилия на защите печени и почек, которые сильно перегружаются при лекарственной терапии. Правда, и эти действия необходимо согласовать с врачом.

Еще вам ни за что не удастся провести дома обследование. Это очень сложный процесс, который нужно произвести до и по окончании лечения. Причем если для постановки диагноза годятся относительно легкие и недорогие аналитические методы, то после курса антибиотиков приходится использовать дорогой

посев в культуре клеток. Только так можно избежать неоправданного повторения лечебного курса из-за ошибок, которые возникают при использовании более простых методов.

Сергей ЕРШОВ. © «Глобус».

Самостоятельно не излечитесь

У жены при визите к гинекологу обнаружили хламидии. Проходит курс лечения. У меня признаков «0». Обязательно ли мне обращаться к врачу? Или я могу воспользоваться назначенными ей антибиотиками без визита к врачу?

Н.Д-ов.

Похоже, вы недооцениваете серьезность ситуации. Излечиться от хламидиоза не так-то просто даже при грамотно назначенном лечении и соблюдении пациентом всех рекомендаций, а уж самостоятельно практически невозможно. То, что у вас нет никаких проявлений заболевания, не должно вас успокаивать - оно лишь ждет своего времени, чтобы дать о себе знать. Вам необходимо обратиться к урологу за консультацией, сделать анализ уrogenитальной микрофлоры и после этого пройти курс лечения.

От вируса до рака

Недавно узнала, что рак шейки матки может возникнуть от половых инфекций. Правда ли это?

И какие первые признаки, на которые нужно обратить внимание?

Е.ПЕТРОВА.

Думаю, вы слышали о вирусе человеческой папилломы, вызывающем развитие так называемых остроконечных кондилом. Проще говоря, бородавок, появляющихся на шейке матки и наружных половых органах женщин и мужчин. Эти кондиломы переносятся половым путем и представляют серьезную проблему. И вот почему: во-первых, кондиломы - довольно распространенный вид инфекции (по некоторым

данным - они встречаются не реже, чем гонорея), во-вторых, они зачастую не дают никакой симптоматики, и при их расположении на шейке матки женщина может долгое время быть источником инфекции, не подозревая об этом, и в-третьих, в настоящее время считается доказанным, что определенные типы вируса человеческой папилломы играют значительную роль в развитии рака шейки матки.

Хочу сразу подчеркнуть: далеко не у каждого человека, инфицированного этим вирусом, развивается рак. Это зависит от многих факторов: типа вируса, генетической предрасположенности человека, наличия дополнительной вирусной инфекции (в частности, вируса герпеса), состояния микрофлоры влагалища и шейки матки к моменту инфицирования, и даже курения. Да, представьте, в настоящее время доказано, что активно курящие женщины имеют существенно больший риск появления опухоли. Согласитесь, это дополнительный повод для многих женщин задуматься, не пора ли бросить курить.

Для опухолей, связанных с вирусом человеческой папилломы, характерен довольно длительный интервал между моментом инфицирования и развитием рака. В большинстве случаев более или менее выраженные изменения на шейке матки обнаруживаются при гинекологическом осмотре, а диагноз подтверждается при микроскопическом исследовании мазка с подозрительного участка. При разрастании остроконечных кондилом на наружных половых органах такое исследование проводят даже в том случае, если шейка матки визуально не изменена.

Собственно кондиломы - мягкие, безболезненные, напоминающие цветную капусту образования - располагаются обычно в области промежности, заднего прохода, полового члена и т.д. Довольно часто они разрастаются на больших участках и могут даже поражать соседние ткани. Лечение этого заболевания - еще одна большая проблема.

Кондиломы могут быть удалены физическими или химическими методами, но вирус при этом не исчезает из организма, и кондиломы часто появляются вновь.

В большинстве случаев для удаления кондилом применяют криотерапию жидким азотом или лазерную хирургию. Но при отсутствии таких возможностей используют обычные хирургические методы или прижигание химическими растворами, вызывающими некроз кондилом.

Лечить генитальные кондиломы сложно, а вот заразиться ими - не так уж трудно. В самом деле, во всем мире ежегодно регистрируется около 3 миллионов новых случаев этой инфекции. В большинстве случаев это связано с ранним началом половой жизни, множеством половых партнеров,

пренебрежением презервативами, высокой частотой случайных связей. При этом шанс инфицироваться одинаково высок и у мужчин, и у женщин. Поэтому нужно помнить, что единственная защита от подобных заболеваний - использование презервативов.

Ну а если вы заболели и лечение начато, необходимо довести его до конца и наблюдаться у врача до полного исчезновения кондилом. Во время лечения половые контакты, даже с использованием презервативов, должны быть исключены. И, кроме того, не забудьте предложить своему половому партнеру провериться на наличие у него этой инфекции.

О.ВОЛКОВА, врач-гинеколог.

Гарднереллез и беременность

У меня обнаружили гарднереллез. Еще его называют дисбактериоз влагалища, или бактериальный вагиноз. Но дело в том, что я беременна и срок довольно большой. Можно ли лечиться народными средствами? Может ли это отразиться на ребенке?

Света Л.

Бактериальный вагиноз (гарднереллез) - воспаление влагалища. Причиной заболевания являются особые микроорганизмы - гарднереллы. У больной появляются дурно пахнущие бели (запах гнилой рыбы), которые усиливаются после полового акта.

Часто заболевание протекает без признаков воспаления и обнаруживается при обследовании по жалобам на выделения или обследовании беременной.

Бактериальный вагиноз является фактором риска: возможны осложнения течения беременности, преждевременные роды, послеродовой эндометрит и т.д.

Возможны осложнения и для ребенка при условии несвоевременного лечения.

Проходить курс лечения вы должны в условиях женской консультации под наблюдением врача-гинеколога. Он назначит соответствующий препарат, учитывая срок беременности и состояние вашего здоровья. Лечение народными средствами не гарантирует полного излечения.

При грамотном лечении под наблюдением врача прогноз, как правило, благоприятный.

Г.АПЕРИНА, врач-гинеколог.

...А попросту молочница

Современная медицина располагает целым рядом эффективных препаратов, которые помогают избавиться от молочницы.

Прежде всего это хорошо известные противогрибковые антибиотики нистатин и леворин, выпускаемые отечественной фармацевтической промышленностью в виде влагалищных свечей. Хорошо зарекомендовал себя клотримазол в форме влагалищных таблеток либо мазей. Из новых препаратов можно отметить дифлюкан, предназначенный для применения внутрь. В тех случаях, когда заболевание вызвано смешанной инфекцией, для местного лечения применяется препарат тержинал, эффективно воздействующий сразу на нескольких возбудителей.

После окончания курса противомикробного лечения обязательно используйте так называемые эубиотики - бифидум-бактерин и лактобактерин - для восстановления нормальной микробной флоры влагалища. Эти лекарства применяют либо на тампонах по 2-3 дозы, либо в виде свечей дважды в день в течение недели.

«Новые» болезни

Я слышала, что появились новые венерические болезни, которые могут проявиться лишь через месяцы, а то и годы спустя после опасного контакта. Чем они грозят женщине?

Т.ЛЕВИНА.

Видимо, речь идет о таких венерических заболеваниях, которые оказались в сфере внимания венерологов не так давно. К ним относятся хламидиоз, трихомониаз, бактериальный вагиноз, простой герпес и другие. Коварство этих болезней в том, что они протекают вяло и бессимптомно, мало беспокоят женщину. Однако опасность от этого не меньше.

Инфекция поражает мочеиспускательный канал, шейку матки, иногда прямую кишку. Это часто приводит к осложнениям. Женщина обычно и лечит эти осложнения, например, воспаление придатков, не сознавая, что главная причина в другом. Вы можете не знать о том, что заражены, а болезнь быстро переходит в хроническую стадию. Нередко это случается уже через два месяца после заражения хламидийной инфекцией. При

этом особых неприятных ощущений женщина не испытывает. 80-90% пациенток с хламидиозом узнают о своем недуге лишь тогда, когда начинают развиваться осложнения. Это могут быть воспалительные заболевания органов малого таза, бесплодие или нарушения половой функции у мужа.

Чтобы не случилось подобной неприятности, не пренебрегайте защитными средствами и, конечно, регулярно ходите на прием к гинекологу.

Цитомегаловирус у беременных

Недавно у меня обнаружили цитомегаловирус. Я уже была беременна. Нужно ли мне опасаться за моего ребенка? У моей подруги (она тоже беременна) обнаружили хламидиоз и уреаплазмоз. Она сдавала анализы на эти инфекции до беременности - все было нормально. Откуда же они взялись опять?

Н.СКАЛКИНА.

Все инфекции, о которых вы пишете, передаются только половым путем. Их обязательно нужно лечить, даже во время беременности, потому что при родах может заразиться ребенок. А осложнения этих заболеваний очень серьезные как для будущего малыша, так и для вас.

Генитальный герпес

Вирус, вызывающий и оральный, и генитальный герпес, относится к числу острозаразных. Это хроническое заболевание: однажды попав в организм, вирус остается в нервных тканях на всю жизнь, вызывая время от времени обострения.

Герпес передается следующими путями:

- чаще всего при половом контакте с человеком, имеющим обострение в виде сыпи в области половых органов;
- оральный герпес превращается в генитальный, если заражение происходит при оральном сексе.

Первые признаки герпеса проявляются через 2-10 дней после заражения и проходят через три недели. Прыщики вскрываются, «мокну́т», а затем подсыхают, не оставляя следов.

В отличие от других инфекций, передающихся половым путем и вызываемых бактериями, герпес не лечится антибиотиками - против вирусов они бессильны. Антивирусный препарат ацикловир (зовиракс) был разработан в 1982 году для лечения генитального герпеса. Хотя он и способен сократить период обострения, полностью герпес им не излечивается.

Облегчают состояние при болезненных обострениях аспирин и ацетаминофен. Аминокислота лизин, экстракт алоэ, витамины С и Е, препараты цинка снижают частоту и интенсивность обострений.

Вот несколько практических советов страдающим этим заболеванием.

- Инфицированные участки кожи должны быть чистыми и сухими.

- При обострениях не носите облегающее белье.

- Старайтесь не прикасаться руками к сыпи. Мойте руки, если это произошло.

- При первом появлении симптомов заболевания половые контакты должны быть исключены до исчезновения сыпи.

- При активной форме заболевания, если нет отдельной постели, спите в пижаме.

Мазь от герпеса

0,5 стакана молочного йогурта, 1 ч. ложка кофе, 2 дольки чеснока и 0,5 ч. ложки кукурузной крупы перемешать до получения однородной мази. Смазывайте пораженные герпесом места, а затем делайте примочки из чая. Используйте также для лечения герпеса (наружно) водный отвар растений с антигерпетическим действием: зверобоя продырявленного, черники, калины, очитка пурпурного.

Полезный совет

Герпес можно лечить пихтовым маслом или корвалолом. Кусочком ватки, пропитанной этими средствами, смазывайте утром и вечером пузырьки.

Г.ПЕЦЕВИЧ.

Лямблиоз, диарея и другие проблемы

Непростые простейшие

Лямблиоз, кокцидиоз, бластоцистоз, балантидиоз - что за сложные названия! А ведь причиной болезней с такими устрашающими именами служат простейшие. В трудный для них период они замыкаются в себе, отгораживаясь плотной оболочкой, а в благоприятной среде размножаются с бешеной скоростью. Обнаружить их не так-то легко, маленькие уж очень, но бдительные врачи все же знают их «в лицо». Давайте и мы познакомимся с теми простейшими, которые наиболее часто вызывают кишечные заболевания.

ЛЯМБЛИИ

Часто можно услышать: у меня лямблиоз печени. А такого не бывает, лямблии в печени не живут. Их дом - в двенадцатиперстной кишке и верхнем отделе толстой кишки. Бывает, что их заносит в желчные протоки и желчный пузырь. Дети в возрасте до 10 лет болеют лямблиозом чаще, чем взрослые.

Передача возбудителей происходит через загрязненную цистами лямблий пищу (овощи и фрукты, не подвергающиеся термической обработке) или воду, немытые руки и все

то, к чему эти руки прикасались.

Попав в тонкую кишку, паразиты повреждают микроворсинки ее слизистой оболочки, из-за чего нарушается пристеночное пищеварение. В наиболее тяжелых случаях развивается ферментативная недостаточность - перестают всасываться белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. При повторном инфицировании нарушаются функции желчных протоков, присоединяется холецистит.

Проявляется болезнь ноющей, реже - приступообразной болью в животе, тошнотой, неустойчивым стулом. Зараженный лямблиями человек быстро устает, становится раздражительным, у взрослых резко снижается работоспособность.

К счастью, прогноз лямблиоза - благоприятный. Надо только вовремя поставить диагноз и начать адекватное лечение. Наиболее верный способ профилактики - обследование детей с неустойчивым стулом на носительство лямблий.

КИШЕЧНЫЕ ПРОТОЗООЗЫ

Их возбудители паразитируют и у домашних животных, и у человека, уютно обустроиваясь в желудке и кишечнике. Заражение, как и при лямблиозе, возможно через пищу, воду, контактным путем. Собственно, и клинические проявления этих заболеваний схожи - у кокцидиозов они несколько слабее, чем у лямблиозов. Однако при резком снижении иммунитета эти относительно неопасные паразиты могут вызвать тотальное поражение кишечника.

ПАРАЗИТИЧЕСКАЯ ИНFUЗОРИЯ

Это возбудитель балантидиаза. Нравнодушна ко многим животным (крысам, собакам), но предпочтение почему-то отдает свиньям. Они практически поголовно заражены балантидиями, постоянно выделяют с фекалиями цисты, живущие в окружающей среде 3-4 недели. При контакте со свиньями люди и заражаются. Однако случается, что балантидиаз передается от одного инвазированного человека другому.

Балантидии могут размножаться в просвете толстой кишки без выраженных симптомов болезни. Проникая же вглубь кишечной стенки, изъязвляют ее, и тогда появляется дизентерийный синдром - понос, боль в животе, лихорадка. Изредка, но совсем они не исключены, возникают осложнения - язвы и кишечное кровотечение.

Особенно от этой болезни страдают дети с ослабленным иммунитетом.

АМЕБЫ

Амебная дизентерия - одно из самых опасных протозойных заболеваний кишечника. Возбудитель - особый вид амеб, ко-

торые широко распространены, в частности, в Средней Азии, Закавказье, Дагестане. Большая часть населения поражена этими инвазиями, причем чаще всего процесс протекает бессимптомно.

Однако «носительство амев» сравнимо с бомбой замедленного действия - не знаешь, когда ожидать взрыва. Амебы обитают в толстой кишке человека (только он их источник и распространитель) и до поры до времени ничем себя не проявляют. Но вот условия изменились: возможно, это переезд из одной климатической зоны в другую, какая-либо болезнь или прием некоторых медикаментов (в частности, кортикостероидов) - и бессимптомное носительство переходит в тяжелейший амелиаз. Понос с примесью крови, язвы в кишечнике, повышение температуры, абсцессы в печени, почках, головном мозге, на коже... И тогда спасают только срочная госпитализация и незамедлительное лечение.

Инкубационный период длится от 1 до 4 недель. Как правило, недомогание, слабость, некоторое расстройство желудка часто остаются без внимания. Но пройдет время, и амелиаз явится в тяжелой форме. Не ждите: разумнее сразу при неважном самочувствии заглянуть в кабинет врача.

Конский щавель от дизентерии

В детстве меня вылечила от дизентерии моя покойная бабушка конским столбунцом (конский щавель). Надо кипятить и настаивать метелки со стеблем. Пить несколько раз в день без особой нормы. До сих пор расстройства кишечника лечим бабушкиным рецептом.

Л.НОСКОВА.

Лямблиоз

Восемь лет назад моему сыну поставили диагноз «кишечный лямблиоз». Вылечили мы его с помощью вот такого рецепта.

Травы: зверобой, спорыш, тысячелистник, подорожник, корни лопуха, побеги сирени, побеги вишни, ромашка, череда, чабрец - по 1 ст. ложке сухой травы. В 300 граммах воды вскипятите 1 столо-

вую ложку сбора и давайте ребенку по 1/4 стакана (для 2-летнего ребенка 2 раза в день за 30 минут до еды).

Дальше: 1 столовая ложка коры березы заливается 300 граммами кипящей воды и настаивается 24 часа. Принимается по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды.

После 10 дней приема лямблиоза не стало, но отвар из коры березы врач, давший нам этот рецепт, рекомендовал пить 30 дней.

О.ДЗЮБЕНКО.

Соль – на здоровье

Соль издавна считалась символом вечности, мудрости и дружбы, потому что соль никогда не портится.

В старинной легенде говорится: «Дьявол так ненавидит соль, что на шабаше не ест ничего соленого». В организме человека соль играет колоссальную роль, ее дефицит приводит к сбоям в работе многих органов.

При поносах и даже начинающейся дизентерии приготавливают насыщенный раствор поваренной соли – то есть сыпят соль в воду до тех пор, пока она не перестанет растворяться. Затем утром натощак выпивают 1 столовую ложку этого раствора и после этого 24 часа ничего не пьют и не едят. «Если не удержаться и выпить воды, то раствор потеряет насыщенность и болезнь от соленой воды усилится», – предупреждает О.А.Морозова, из собрания которой заимствован этот рецепт. «Этот способ, – продолжает она, – был проверен на тысячах больных солдат во время войны 1914 года, давая всегда блестящие результаты (наблюдала лично)».

Приготовьте травы!

Хочу поделиться надежным рецептом, способным помочь при дизентерии. Правда, я его применила при сальмонеллезе, которым заболел мой сынишка. Его состояние было настолько тяжелым, что не исключался и самый худший исход. Однако обычные и распространенные травы помогли ему вернуться к жизни.

Приготовьте сухой сбор из подорожника, ромашки, мяты (по 20 г) и добавьте зверобой и репешок (по 10 г). Половину столовой ложки сбора залейте 100 мл кипятка (а для взрослых - 1 ст. ложка на 200 мл кипятка) и настаивайте 30 минут. Каждый час пейте по 1 чайной (взрослым - по 1 столовой) ложке, процеживая теплый настой непосредственно перед приемом. После восстановления нормального стула прием настоя прекратите или же для закрепления результата продолжите лечение еще 2-3 дня, принимая настой по 1 чайной ложке 3 раза в день.

В.ШЕВЧЕНКО.

Многоликая лихорадка

Где находятся возбудители геморрагической лихорадки?

Природным резервуаром возбудителя и источником заражения людей могут служить дикие грызуны, например мыш-полевка.

Как попадает возбудитель к человеку?

Инфицированные грызуны выделяют вирус во внешнюю среду со слюной, мочой, экскрементами. Далее он через верхние дыхательные пути попадает в легкие человека. Здесь наиболее благоприятные условия для размножения возбудителя. А с кровью он затем разносится в другие органы.

Следует отметить, что вирус геморрагической лихорадки не передается от человека к человеку, так что такой больной не представляет опасности для окружающих.

Рискует ли горожане, ведь хвостатых гостей и в городах немало?

В последние годы отмечен рост случаев заражения людей на дачах, садовых участках и огородах, расположенных в лесу или близ леса. Пока там достаточно корма и на дворе тепло, грызуны живут в своих норках. С наступлением холодов они перебираются в жилища. Мы уезжаем в городские квартиры, а грызуны занимают наши дачи. Зима длится долго, за это время инфицированные мыши успевают накопить и выделить огромное количество вирусов. Владельцы дач могут заразиться, посетив свои владения через несколько месяцев. Если, конечно, не примут меры предосторожности.

Какие же?

Вот несколько элементарных рекомендаций: перед вселением в длительно пустующие помещения, расположенные вблизи леса или в нем, обязательно сделать влажную уборку.

Если во время какой-то работы образуется много пыли - надеть 4-5-слойную марлевую повязку, закрывающую рот и нос. Конечно, надо сделать все, чтобы в любое помещение, будь то дача, сарай или квартира, дом, не проникали грызуны. Все продукты должны быть недоступны мышам и крысам.

Возможны ли осложнения при этой болезни и к чему они приводят?

В большинстве случаев люди выздоравливают, хотя довольно длительное время у перенесших геморрагическую лихорадку наблюдается пониженная работоспособность. Возможны и тяжелые осложнения, вплоть до разрыва почечных оболочек.

Ботулизм – опасность из банки

Консервирование овощей нередко приводит к тяжелому заболеванию - ботулизму. Вызывается оно палочкой, которая, развиваясь без доступа кислорода в банке, начинает выделять сильнейший яд. Съев такую пищу, человек спустя некоторое время вдруг начинает плохо видеть, не может глотать, ощущает во рту сухость, походка становится шаткой. Особенно опасны грибы, так как не всегда удастся тщательно очистить их от остатков почвы. Даже микроскопическая соринка подчас может стать причиной болезни.

Все, что может быть загрязнено почвой (ягоды, овощи, фрукты), надо не только тщательно мыть в проточной воде, но и обдавать кипятком.

Если у вас вдруг появилась тошнота, рвота, боли в животе, промойте себе желудок слабым раствором марганцовки. А спустя некоторое время выпейте крепкого несладкого чая. Но если вы почувствовали сильный озноб или высокую температуру, или другие опасные симптомы, упомянутые выше, немедленно вызывайте врача.

Не любят лямблии семечек...

В свое время мой муж служил в Германии. Погода там была сыкатной, вода - не лучшего качества... Палец поцарапашь - месяц заживает. Короче, привез он после демобилизации

болячку домой - лямблии в почках. Пытались вылечить их медикаментозно - тщетно. И вот врач Глазков (к сожалению, имени-отчества не помню - дело давнее) порекомендовал простой рецепт: натошак съесть 900 гарбузовых (тыквенных) семечек по следующей схеме: утром первые 300 штук, через 3 дня еще - 300, и еще через три дня столько же. Причем обязательное условие, чтобы семечки были нежареными, а также обернуты зеленой пленочкой. Процедуру эту мы проделали добросовестно, и лямблии исчезли. С тех пор живет мой муж без этих червячков 30 лет. Надеемся, что наша история кому-нибудь пригодится.

И. ПОНОМАРЕВА.

Диарея

ЧЕМ И КАК ЛЕЧИТЬСЯ ОТ РАЗНЫХ ВИДОВ ПОНОСА?

При обычном поносе:

Утром и вечером принять стакан водного раствора марганцовки. Раствор должен быть светло-розовым. Как правило, однократного приема достаточно, чтобы понос прекратился.

Сушеные плоды ежевики, истолченные в порошок и смешанные (1:3) с сахарным песком, принимать по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день до еды.

Сильно накаливать кирпич, покрыть толстой тканью и сесть на него в теплом помещении, хорошо утеплившись, пока кирпич не остынет.

Съедать по чайной ложке 2-3 раза в день за 30-40 минут до еды топленое сливочное масло.

Рисовый отвар или рисовая каша, сваренная на воде, вкрутую, без соли, прекрасно помогает при поносах.

Половину чайной ложки черного или зеленого чая хорошо пожевать и запить 2-3 глотками воды. Это средство с одного-двух раз останавливает понос.

При сильном поносе полезно принимать по чайной ложке 3-4 раза в день до еды козье сало.

При упорном поносе пожарить семена базилика. Принимать по 1/2 чайной ложки 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

При кровавом поносе смешать в равных частях по весу сухие измельченные корни гравилата городского и траву сабельника болотного. 200 г смеси залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать за 20 минут до еды.

Столбняк

НЕ СЫПЬ МНЕ... ГРЯЗЬ НА РАНУ

Ничто не дается нам так дешево, как ссадины, царапины, легкие ожоги. И мало что обходится дороже, чем их возможное последствие - столбняк. Смертность от него достигает 30%. Поводов для столбняка более чем достаточно: споры его возбудителя наполняют не только почву, но и воздух.

Когда, уважаемые читатели, вы последний раз делали прививку от столбняка? Естественно, не знаете. Напомним: в первом классе! В лучшем случае - перед окончанием школы. А когда последний раз порезали или оцарапали палец, сбили кожу на локтях, коленях? Вчера! У вас еще есть время дочитать эту статью и оценить свое положение...

ПУСТЯК ВРОДЕ БЫ

Живет у нас в кишечнике бактерии *Clostridium tetani*, она же столбнячная палочка. И у животных - лошадей, коров, свиней, кроликов, мышей, крыс - живет. Там бы ей и находиться, безвредной! Но, как известно, все живое периодически «облегчает» свой кишечник. Вместе со столбнячной палочкой. А она и на земле неплохо приспосабливается: споры способны десятилетиями переносить жару и холод, засуху и дожди. В ожидании человека.

Наконец он приходит, падает, ушибается... Много ли надо, чтобы повредить нежную кожу и занести в ранку несколько пылинок, частичку грязи?.. Осторожный протрет ссадину одеколоном, приложит лист подорожника, а большинство обходятся крепким словцом, хотя для столбнячной палочки оно - трын-трава... И не для всех тем дело и кончается.

БАКТЕРИЯ «УЛЫБАЕТСЯ»

Проходит день, другой, иногда даже месяц. От ранки порой и следа не останется. А попавшие в организм споры столбнячной палочки оживают. Вдруг в месте повреждения возникает тупая, тянущая боль. Терпит ее человек сутки, вторые. А тут новая напасть: хотел слово сказать или бутерброд откусить, а челюсти возьми да сомкнись произвольно. Мало того, мышцы лица выходят из подчинения: рот растягивается, углы его опускаются, лоб морщится, а брови приподнимаются - злобного насмешника в театре впору играть. «Сардонической улыбкой» называют этот симптом медики.

В течение нескольких часов судороги захватывают все мышцы. Сначала головы, потом шеи, туловища, наконец, ног. Больной изгибается дугой, лежит, опираясь лишь на голову и пятки.

Живот становится твердым, как доска. Если несчастного по его просьбе перевернуть на живот, ничего в его позе не изменится, словно он деревянный.

Самое страшное, что деревенеют не только мышцы груди, живота, спины, но и дыхательные мышцы гортани. Удушье - главная причина смертельного исхода. Длится такой приступ может от считанных секунд до нескольких минут.

АДСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Если приступ прошел на этот раз благополучно, то больной покрывается обильным потом, глаза выражают ужас. Но опасность столбняка этим не ограничивается. Мускулы напрягаются с такой силой, что, если они хорошо развиты, отрывают сухожилия от костей, сами могут разорваться, даже кости, случается, не выдерживают адского напряжения и ломаются.

При этом несчастный остается в полном сознании, воспринимает все происходящее с ним и вокруг него. Это важно учитывать близким: судороги может спровоцировать самое незначительное раздражение - шум, свет, прикосновение. Даже разговор о тяжести состояния больного.

Часто столбняк сопровождается высокая температура тела, но показатель этот изменчив. Замечено только, что температура может стать очень высокой, это недобрый знак.

НАПУГАЛИ МЫ ВАС? ТО-ТО ЖЕ ...

Итак, в первую очередь - любую ранку дезинфицировать. Во вторую очередь помнить: болит - сразу же к врачу. И в-третьих - лучше всего сделать прививку...

Вирус маленький, но вредный

Что такое герпес? Есть ли лекарство против герпеса?

С.БЛАЖКО.

Существует целая группа герпес-вирусов. В нее входят: вирус простого герпеса, герпес Зостер, вирус цитомегалии и другие. Передается вирус контактным и воздушно-капельным путем. Может сохраняться в организме многие годы, и даже пожизненно.

Вирус простого герпеса может проявиться «простудой» на губах, высыпаниями на гениталиях (половых органах), воспали-

нием глаз, энцефалитом (воспаление мозга), стоматитом.

Герпес-вирусы вызывают образование пузырьковых высыпаний на коже и слизистых оболочках. При поражении глаз развивается кератит - воспаление роговицы, которое характеризуется помутнением роговицы, врастанием в нее кровеносных сосудов, иногда возникновением болей, образованием язв и ухудшением зрения. При опоясывающем лишае поражаются спинальные ганглии нервной системы, из-за чего возникают острые невралгические боли и изредка параличи и парезы мышц.

Герпес-вирусы могут быть причиной поражения слюнных желез, гепатита и увеличения селезенки.

Для борьбы с герпесом необходимо повышать защитные силы организма, периодически принимать витамины и микроэлементы. Существуют и специфические противовирусные антигерпетические препараты. Это ацикловир, зовиракс, виролекс, вонафтон.

Л.ВАНОВСКАЯ, врач.

Эти опасные вирусы

На вопросы наших читателей отвечает доктор медицинских наук Ольга Владимировна КОРОЧКИНА.

- Мне 22 года. У меня семья, ребенку 2 года. Когда сыну было 1 год 4 месяца, мой муж заболел. Поставили диагноз: гепатит С. После того как он вышел из больницы, заболел наш малыш, потом и я сама - гепатитом А. Врач сказал, что гепатит С - очень заразная болезнь, передается даже через слюну. И что через 5 лет я тоже могу заболеть, и что мы с ребенком подвергаемся большому риску. Теперь я очень боюсь, не так за себя, как за своего малыша. Что делать? Жить всю жизнь в страхе, что в любой момент мой ребенок и я можем заболеть? А может, никакого риска и нет?

М.ПОХВИСТОВА.

- Гепатит С передается в основном через кровь. Основной источник заражения гепатитом С - внутривенное введение наркотиков. Достаточно ввести наркотик из общей чашки один раз, чтобы заразиться гепатитом С. Это, как правило, на всю жизнь, потому что из 10 заразившихся восемь становятся «хрониками».

Хронический гепатит С может привести к циррозу и раку печени. Гепатит С называют даже «ласковым убийцей», потому

что изменения в печени, которые вызывает вирус, протекают медленно, в течение многих десятилетий.

Но с гепатитом С можно прожить долго, если вирус не активен, а это достигается лечением, здоровым образом жизни, отказом от алкоголя.

Человек может не знать о том, что он болеет гепатитом, и при кровяных контактах передать заболевание другому.

Но если говорить об опасности больного гепатитом С для окружающих, то она сравнительно невелика. Для того чтобы заразиться гепатитом С, нужно видимое количество крови. Через слюну гепатит С не передается. Для окружающих такой больной мало опасен. Риск полового заражения при наличии одного партнера невелик.

То же самое можно сказать и о «вертикальном заражении». Если женщина инфицирована вирусом гепатита С, риск того, что она может передать своему ребенку этот вирус, - 5-10 процентов. При гепатите В риск такой передачи неизмеримо выше.

Что делать, если в семье есть больной гепатитом С? Исключить кровяные контакты. Даже маникюрные ножницы у больного должны быть свои.

Что касается гепатита А, который перенесла женщина и ее сын, то эта инфекция не имеет ничего общего с гепатитом С. Она не дает хронических форм и не представляет опасности для жизни.

- Я очень тяжело переношу свою болезнь, врачи называют ее наследственной - это болезнь Жильбера. Постоянные боли в правом подреберье, сильно желтеет кожа, постоянная слабость, не могу даже работать. А ведь мне только 30 лет. Как быть?

Н.КЛЕСТОВА.

- Болезнь Жильбера - это так называемый наследственный пигментный гепатоз. Нарушение связано со снижением захвата билирубина гепатоцитами - клетками печени. В результате содержание билирубина в крови повышается и появляется желтуха.

Заболевание сопровождается слабостью, снижением аппетита, провоцируется физическими и умственными нагрузками. Поскольку нарушение наследственное, то заболевание чаще выявляется в детстве, особенно у тех, кто переболел гепатитом А.

Болезнь Жильбера - это не инфекционное заболевание и не воспаление (как гепатит), а гепатоз, т.е. нарушение обменных процессов, поэтому болезнь не имеет серьезных последствий. Неприятными являются обострения. Как правило, эти беспокоящие человека симптомы к 40 годам проходят, т.к. организм

приспосабливается, компенсируя наследственное нарушение, и формирует другие пути захвата билирубина.

Почему одни переносят болезнь легко, а другие очень страдают? Есть несколько вариантов гепатоза. При одном уровень билирубина в крови не очень высокий, при другом цифры выше, из-за этого желтуха проявляется ярче, сильнее астенические симптомы. Но есть современные методы лечения, вопрос о выборе которых нужно адресовать лечащему врачу.

- Мне 14 лет. Я часто болею отитом. Воспаляются лимфоузлы и возникает герпетическая ангина. Ангина стала появляться при каждой простуде. Как ее лечить?

А.ПУГОВА.

- Герпетическая ангина - заболевание хроническое, полностью вылечиться от нее невозможно. Проявляется она в тех случаях, когда снижается иммунитет. Лучше всего обратиться к инфекционисту. Обязательно надо выяснить состояние иммунитета, чтобы назначить правильное лечение. Воздействуя на укрепление иммунитета, вы тем самым избавитесь от обострений болезни. Приготовьтесь к тому, что лечение очень длительное, часто - пожизненное. Однако от неприятных симптомов оно в состоянии вас избавить.

Прочь, паразиты кишечные!

Когда моему сыну исполнился годик, у него врачи обнаружили в кишечнике лямблии. Расскажите, что это такое и чем опасно данное заболевание?

Светлана Н.

Консультирует гастроэнтеролог Алла Борисовна ИЛЬИЧЕВА.

- Лямблиоз - заболевание, которое вызывается простейшими организмами-лямблиями. Обычно они паразитируют в тонкой кишке, иногда - в желчном пузыре.

Заражение лямблиями происходит прежде всего при употреблении грязных продуктов, особенно фруктов, овощей, ягод, не подвергающихся термической обработке. Также проникнуть в организм человека лямблии могут через грязные руки и различные предметы обихода.

Дети в основном заражаются через игрушки. Попав в желудочно-кишечный тракт, лямблии начинают размножаться в тонкой кишке, вызывая раздражение слизистой оболочки. В

результате у человека появляются боли в верхней части живота или в области пупка. Отмечаются также вздутие живота, урчание, тошнота, могут быть запоры, периодически сменяющиеся диареей.

Чаще всего лямблиозом болеют дети от двух до пяти лет. Иногда болезнь протекает без выраженных проявлений и обнаруживается, как правило, после другого перенесенного заболевания. В этом случае у детей начинается диарея. Замедляется нарастание веса ребенка.

Больному лямблиозом рекомендуется соблюдать особую диету, включающую вареное мясо, кефир, творог, капусту, морковь, бруснику, клюкву. Употребление же сладких и мучных блюд нужно ограничить. Также назначается ряд медикаментозных препаратов.

Современные лекарства позволяют изгнать лямблии из организма всего за один день. Классический же курс лечения составляет 10 дней. После его проведения необходимо сделать повторный анализ. Если лямблиоз вовремя не вылечить, то в дальнейшем он может привести к лямблиозному холециститу - воспалению желчного пузыря или реактивному гепатиту. А эти заболевания уже намного серьезнее и сложнее.

Сальмонеллез особо опасен

Летом много говорят о частых случаях сальмонеллеза. Как распознать заболевание сальмонеллезом?

М. ФЕДОРОВА.

Первые симптомы здесь следующие: головная боль, приступы рвоты, незначительное повышение температуры, понос. Как правило, через два дня острая стадия болезни остается позади. Однако в самых опасных случаях значительная потеря организмом воды и вместе с ней минеральных элементов может привести к серьезным осложнениям работы системы кровообращения и даже летальному исходу.

Сальмонеллез особенно опасен для маленьких детей, больных и пожилых людей. То есть для той группы населения, у которой защитные силы организма не в состоянии самостоятельно нейтрализовать вырабатываемый сальмонеллезными яд.

При легких формах инфекции достаточно восстановить водный баланс организма с помощью обильного питья. В серьезном случае вам пропишут курс антибиотиков. В любом случае обращение к врачу обязательно.

Сальмонеллез: инфекция от курицы

Хочу обратиться за советом. Дело в том, что сейчас мне необходимо выпивать по два сырых яйца в день, но я боюсь это делать из-за угрозы заболеть сальмонеллезом.

Посоветуйте, где лучше покупать яйца и какие, по какой цене, чтобы до конца быть уверенной, что они не заражены. Пожалуйста, ответьте на мой вопрос, это для меня очень важно.

М.КОМОВА.

Прокомментировать это письмо мы попросили эпидемиолога Галину Георгиевну ПУШКИНУ.

Вот что она рассказала нашему корреспонденту:

- Я не могу дать читательнице никаких гарантий. Не могу дать адреса магазинов, где продают яйца со 100%-ной гарантией того, что они не поражены сальмонеллой.

И никто таких гарантий Марине К. не даст.

Ведь мы же не случайно везде подчеркиваем: возбудитель сальмонеллеза - сальмонелла - очень устойчива и погибает лишь при длительном воздействии на нее высоких температур. Яйцо нужно варить не менее 10 минут, чтобы гарантированно обезопасить себя от заражения.

Яйца домашних кур, так же как и яйца с птицефабрик, могут таить в себе угрозу заболевания.

Сальмонеллез - заболевание человека, но возбудитель живет во внешней среде. Сальмонеллами могут быть обсеменены и тушки курицы, если они неправильно обработаны, и при недостаточной проварке-прожарке такого мяса человек тоже может заразиться. Сальмонелла хорошо развивается в сыром молоке, она может быть даже в яйцепродуктах, например, в яичном порошке.

Почему я упомянула о яичном порошке? Однажды у нас была вспышка сальмонеллеза, связанная с употреблением в пищу майонеза, обсемененного сальмонеллой.

И вот еще случай, когда заболели сразу 14 человек. Это было связано с тем, что в салат для угощения гостей пошли яйца. Жених с друзьями, приехавшие за невестой, отведали угощения и... свадьба превратилась в большую неприятность. У 14 человек поднялась температура, началась рвота, появился жидкий, зловонный, зеленоватого цвета стул - как раз характерный при-

знак сальмонеллеза. 9 человек попали в больницу, а у 5 человек организм справился с возбудителем без госпитализации, они перенесли болезнь в мягкой форме, если можно так выразиться, на ногах.

- Может ли сальмонеллез закончиться летальным исходом?

- Если организм сильно истощен, у очень ослабленных детей такой исход возможен.

- Как сальмонелла попадает в яйцо? Разве внутри оно не должно быть стерильным?

- Возбудитель живет в организме курицы и попадает внутрь на стадии формирования яйца. А бывает, что и снаружи. Если на яйцо попадают выделения курицы, а скорлупа (которая в принципе защищает яйцо, обладая бактерицидными свойствами) чуточку повреждена, то сальмонелла через микротрещинки вполне может попасть внутрь.

Сейчас у нас на всех птицефабриках яйца моют, но при этом, к сожалению, исчезает и тот защитный барьер, который губит сальмонеллу. То есть и чистое яйцо вовсе не гарантия, что в нем нет сальмонеллы.

- А как курица заражается сальмонеллой?

- Сальмонелла была завезена на птицефабрики из-за границы с кормом для кур. А в принципе она живет в почве, поэтому и домашние куры не могут быть гарантированно защищены от данного возбудителя. Более того, даже был случай, когда в детском комбинате дети заболели из-за употребления малосольных огурцов: сальмонелла размножилась в слабом рассоле.

- Как протекает болезнь?

- Эта пищевая токсикоинфекция развивается в организме очень бурно. Инкубационный период (период от момента заражения до появления клинических признаков) очень короткий, исчисляется часами.

А дальше - температура до 41°, рвота, частый понос. Человек, конечно, обращается к врачу, и в течение недели организм с болезнью справляется - с помощью антибиотиков, капельниц и т.д.

Так что если любители сырых яиц и не болеют - это пока просто дело случая. Я лично так рисковать не решаюсь. И никому не советую.

■ Кстати

При легких формах сальмонеллеза можно восстановить водный баланс организма с помощью обильного питья.

Энцефалитный клещ готов напасть на нашу голову

Весна - это время, когда пробуждаются не только насекомые, животные, люди, но и наши невидимые спутники и враги - инфекции. Одной из инфекций, имеющей выраженную весеннюю и летнюю сезонность, является клещевой энцефалит.

В лесу невидимые охотники-клещи поджидают своих жертв - людей и животных - в траве и на деревьях. И некоторые из клещей несут в себе скрытую, куда более серьезную, нежели укус насекомого, опасность - вирус весенне-летнего энцефалита.

ПЕРЕНОСЧИКИ

Переносчиками инфекции в природе являются иксодовые клещи. Вирус передается человеку при укусе этого насекомого. Заражение человека может произойти также при раздавливании и втирании присосавшегося клеща.

Сидя на травинках или на деревьях, клещи терпеливо ждут, пока мимо них пройдет животное или человек. Клещи не могут летать или прыгать, они могут только зацепиться за проходящую мимо жертву или же упасть на нее. Как и в случае с другими кровососущими насекомыми, укус клеща может остаться незамеченным довольно долгое время, благодаря присутствию в его слюне особых обезболивающих веществ. Именно по этой причине простой, но очень эффективной мерой по обнаружению присосавшегося клеща являются осмотры по выходе из леса и на привалах.

Самцы клеща, в отличие от самок, присасываются на очень короткое время, что является еще одной причиной того, что многие заболевшие не помнят факта укуса.

Не исключено и заражение людей, не посещавших лес. Это может произойти при заносе клещей животными (собаками, кошками) или людьми - на одежде, с цветами, ветками и т.д.

ЗАБОЛЕВАНИЕ

Заболевание клещевым энцефалитом обусловлено проникновением вируса в головной и спинной мозг и воспалением в этих органах.

Инкубационный период в среднем составляет 1,5-2 недели, иногда затягиваясь до 3 недель. Разную длительность инкубационного периода можно объяснить характером укуса - чем

дольше присасывался клещ, тем больше вирусов проникло в организм и тем быстрее будет развиваться заболевание.

Если вирусное воспаление охватывает головной мозг, отмечаются упорные головные боли, рвота, потеря сознания, вплоть до коматозного состояния или, наоборот, развивается психомоторное возбуждение с утратой ориентации во времени и пространстве.

Могут отмечаться нарушения сердечно-сосудистой и пищеварительной систем - задержка стула, увеличение печени и селезенки, температура повышается до 39-40°C.

ПРОФИЛАКТИКА

Отправляясь в лес, постарайтесь одеться так, чтоб клещу нигде было присосаться. Почаще осматривайте себя и друзей - клещ хорошо виден на коже.

Поможет и применение жидких и аэрозольных репеллентов (специальных химических веществ для борьбы с насекомыми).

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСЕ КЛЕЩА

Для удаления присосавшегося клеща его предварительно смазывают каким-нибудь жиром (вазелином, кремом, подсолнечным маслом), а через 15-20 минут осторожно вытягивают нитяной петлей или пинцетом, покачивая из стороны в сторону. Следует избегать разрушения клеща.

Снятое насекомое следует сжечь или залить кипятком, однако его также можно принести с собой в медицинский пункт для установления инфицированности клеща вирусом. Место укуса рекомендуется обработать йодом, перекисью водорода или спиртосодержащим препаратом и тщательно вымыть руки.

Ни в коем случае не следует раздавливать клеща, поскольку в этом случае также может произойти заражение вирусом, содержащимся во внутренних органах клеща.

ЭКСТРЕННАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Экстренная профилактика (то есть профилактика после укуса клеща) может быть проведена с помощью иммуноглобулинов. Срок для проведения такой профилактики ограничен тремя днями, после этого срока она теряет смысл.

В России есть иммуноглобулин против клещевого энцефалита. Его действие начинается через 24 часа после введения и продолжается в течение 1 месяца. Возможно повторное введение для более длительной защиты.

Бывает у кошек, птиц и людей

У меня к вам просьба: напечатайте, пожалуйста, консультацию по токсоплазмозу. Я перенесла это заболевание в прошлом году. Очень долго его не могли определить, так как у меня были не сильно увеличены лимфоузлы. Я уже с трудом ходила на работу, сердце буквально выпрыгивало из груди, и утром вставала с дрожью в ногах, по стеночке. Сильные головные боли, покраснела и отекала левая грудь (у меня мастопатия). Только после того, как взяли кровь на анализ через 3 месяца, у меня обнаружили токсоплазмоз. Прошла несколько курсов бисептола, состояние улучшилось. Сказали, что, судя по анализам, инфекции нет. «Возможно, хорошо заглушили»...

Т.НИКУЛИНА.

Токсоплазмоз - распространенное инфекционное заболевание. Оно выявляется почти у 300 видов млекопитающих и примерно у 60 видов птиц. Не щадит токсоплазмоз и человека.

Возбудителем заболевания является простейшее одноклеточное, паразитирующее в тканях, - токсоплазма гондии.

Источником инфекции являются главным образом кошки и другие представители кошачьих. Кошка - так называемый окончательный хозяин паразита, т.к. только в тонком отделе ее кишечника может происходить половое размножение возбудителя токсоплазмоза.

Токсоплазмоз у животных обычно протекает бессимптомно, острое течение заболевания встречается преимущественно у молодых животных.

Механизм передачи возбудителя человеку - фекально-оральный, пути передачи - пищевой, водный, бытовой. Возможен контактный путь передачи, через микротравмы кожи. Наиболее опасно заражение беременных женщин в ранние сроки беременности, которое в 40 процентах случаев ведет к передаче возбудителя от матери к плоду. Различают врожденный и приобретенный токсоплазмоз. При врожденном токсоплазмозе клиническая картина зависит от периода заболевания, в котором произошло рождение. При инфицировании плода в ранний период его развития, когда происходит формирование его органов, характерны различные врожденные уродства. В других случаях ребенок рождается с явлениями энцефаломиеелита, поражением печени, селезенки, сердца. При заражении плода незадолго до

рождения у него развивается острая форма болезни в утробе матери или вскоре после рождения.

Приобретенный токсоплазмоз у взрослых нередко протекает в латентной форме. Наиболее частой является хроническая форма заболевания с длительной субфебрильной температурой, головными болями, увеличением лимфатических узлов, печени, селезенки, явлениями миозита, артралгии.

В связи с тем, что при токсоплазмозе нередко наблюдается затяжное течение, больные после лечения нуждаются в наблюдении в кабинете инфекционных заболеваний с привлечением для консультаций соответствующих специалистов (невропатолога при церебральной форме, окулиста - при глазной и т.д.).

Действенной мерой профилактики является ежедневная основательная чистка кошачьего туалета и его прополаскивание кипящей водой. Необходимо соблюдать следующие правила: исследовать кошек на токсоплазмоз; не допускать очень тесного контакта детей и беременных женщин с кошками; тщательно мыть руки после общения с кошками и обработки сырого мяса; нельзя держать кошек в помещениях, где хранятся продукты.

Против лямблий кишка тонка

На вопросы читателей отвечает врач-гастроэнтеролог высшей категории Лада ПАНКОВА.

- Что такое лямблиоз, и насколько распространено это заболевание?

- Лямблиоз - это паразитарное заболевание, которое вызывают лямблии, представители семейства простейших. Лямблии, поселившись в кишечнике, нарушают правильные процессы всасывания питательных веществ. И поэтому организм недополучает многие необходимые ему питательные вещества. Распространен лямблиоз повсеместно и является проблемой для всего мира. В последние годы было установлено, что он играет большую роль в развитии острой диареи. Впервые лямблиоз был открыт еще в 1859 г., но до сих пор в лечении лямблиоза есть неразрешенные проблемы.

- Как происходит заражение?

- Основным фактором передачи лямблиоза служит вода. А поскольку хозяевами лямблий являются человек, собаки и кошки, то они могут передаваться и фекально-оральным путем, то есть через грязные руки. Поэтому при выявлении лямблиоза

желательно, чтобы обследовались все члены семьи. Ведь размножаются лямблии очень быстро - каждые 9-12 часов. И взрослый человек за сутки может выделить до 18 миллиардов цист. Попадая в тонкий кишечник, цисты развиваются в вегетативную форму, у них появляются присоски, которыми они и цепляются за стенки тонкого кишечника.

- Каковы симптомы этого заболевания?

- Лямблиоз может никак не проявляться. А могут быть боли в околопупочной области, тошнота, рвота, диарея. Поскольку лямблии нарушают работу желчевыводящей системы, то могут быть спазмы, и после еды появляются боли. Часто ребятишки, больные лямблиозом, именно поэтому просто отказываются есть. Для них вообще при лямблиозе характерно снижение аппетита, а поскольку организм недополучает питательные вещества из-за нарушения процессов всасывания, то эти дети бледные, худенькие. Часты различные аллергические реакции.

- Какова диагностика этого заболевания?

- Сегодня лямблиоз можно выявить с помощью копроскопии (исследование кала) или при иммуноферментном анализе крови и кала. А также при дуоденальном зондировании. Но могут быть как ложноположительный, так и ложноотрицательный результаты. И поэтому, если есть подозрения на лямблиоз, то надо делать тот и другой анализы. Это дополняющие друг друга методы. Однако есть периоды, в зависимости от цикличности жизни паразитов, когда мы можем не выявлять лямблий. Для более достоверного выявления лямблиоза надо сдавать кал неоднократно с интервалом в 10-12 дней. А антитела к лямблиям появляются на 10-14-й день после заражения.

- Существует такое мнение, что лямблиоз лечить не нужно. Он и сам со временем пройдет. Имеет ли оно какое-то основание?

- Действительно, может произойти самоизлечение. Но только при отсутствии заболеваний желудочно-кишечного тракта и хорошем иммунитете. Вообще подход к лечению лямблиоза такой: лечат, если есть клинические проявления. Ведь они о чем говорят: организм страдает. И если в этом случае не лечить, то усугубляются состояние нездоровья, иммунодефицит, витаминная недостаточность, дискинезия желчевыводящих путей.

А на этом фоне уже возможно развитие холецистита, желчно-каменной болезни, заболеваний поджелудочной железы и кишечника. Все в природе взаимосвязано. И если лямблии нарушают работу какой-то системы, то это уже ненормальный процесс для всего желудочно-кишечного тракта.

- В чем заключается лечение лямблиоза? Нужна ли больным какая-то особая диета?

- Есть три этапа в лечении. Это подготовка, которая за-

ключается в коррекции нарушений выделения желчи. Затем лечение непосредственно лямблиоза. Сегодня есть несколько способов лечения. Это традиционный - фармакологический, гомеопатический и фитотерапия. Здесь пациент может выбирать. Кроме того, проводится коррекция иммунитета как с помощью специальных препаратов, так и с помощью пищевых добавок, витаминов и так далее.

Ну и конечно же, необходимо полноценное питание, включающее достаточно витаминов и белков и ограничение сладкого. Так как именно глюкоза является дополнительным энергетическим материалом для лямблий. Третий этап - реабилитационный. Это коррекция с помощью бифидопродуктов. Лечат лямблиоз, как правило, амбулаторно.

- Каковы меры профилактики заражения лямблиозом?

- Соблюдение обычных санитарно-гигиенических норм. Не пить сырую воду. Вообще надо сказать, что цисты очень жизнеспособны и гибнут только при кипячении. Тщательно мыть все овощи и фрукты. Можно заразиться во время купания, если заглатывать воду.

Доедаете старые консервы? Не бойтесь ботулизма?

Название «ботулизм» произошло от латинского слова «botulus» - «колбаса». Именно этот продукт раньше наиболее часто вызывал это заболевание. В кайзеровской Германии даже был наложен запрет на производство кровяной колбасы.

Среда обитания бактерии, вызывающей ботулизм, - кишечник, поэтому наибольшая вероятность нахождения ее в рыбе - ребра и икра, наименьшая - хвост и спина. Остерегайтесь есть соленую и копченую рыбу кустарного производства! Это относится и к салу.

Консервы домашнего приготовления - мясо, грибы, овощи, фрукты также нередко становятся причиной заболевания ботулизмом.

При консервировании на овощах могут остаться мельчайшие частички почвы, которые заражены ботулинической палочкой. Через некоторое время в герметично закупоренной банке начинается образовываться токсин. Достаточно попробовать такие консервы - и ботулизм обеспечен.

Ни соль, ни уксус, применяемые при консервировании, не препятствуют токсинообразованию.

Наличие токсина в банке с маринованными грибами не изменяет ни их вкуса, ни цвета, ни запаха.

Вопреки распространенному мнению банки, содержащие смертельный яд, не обязательно вздуваются.

С момента заражения до начала болезни может пройти от 2-4 часов до 2-3 суток и более, вплоть до 2 недель.

При заражении вначале специфических симптомов может и не быть. Самочувствие, как при обычной пищевой токсикоинфекции: боль в животе, жидкий стул, иногда расстройство зрения, сухость во рту.

Как защитить себя от отравления?

Споры этой бактерии устойчивы к кипячению и уничтожаются только в процессе автоклавирования при 120°C в течение получаса. Понятно, что в домашних условиях это недостижимо.

Что же делать?

Используйте для домашних консервов пластиковые крышки. Они не создают герметичности. А бактерии ботулизма могут развиваться только без доступа воздуха.

При этом пастеризуйте продукты в несколько этапов: ежедневно кипятите на водяной бане по 20-30 минут (без крышки) в течение 2-3 дней, это позволит уничтожить токсин «в зародыше».

Если вы собираетесь полакомиться домашними грибочками или тушенкой, приготовленными «опасным» способом, то есть в герметически закрытых банках, обязательно предварительно прогрейте их на водяной бане в течение получаса либо прожарьте или прокипятите в течение 10 минут.

Никогда не покупайте с рук домашние консервы, вяленую или соленую рыбу, особенно если из нее не удалены внутренности.

При отравлении до приезда врача выпейте 5%-ный раствор пищевой соды, то есть разведите 50 граммов соды на 1 литр воды.

Лямблии боятся чеснока

Я тоже знаю рецепт от лямблий, хотя на себе его не применяла. Он простой. В стакан кипящего молока положите небольшую головку толченого чеснока. Через 10 минут процедите и, заткнув нос, выпейте. Теперь надо лечь в постель на 1 час. Через 2 часа надо поесть жидкой манной каши, а потом весь день что хотите. На второй день все проделать то же. Если самочувствие нормальное, можно и третий раз так сделать. Известно, что лямблии боятся чеснока.

Н. ЧЕРЕМУХИНА.

Чем опасен менингит

Какова природа менингита и в чем его реальная опасность? Об этом рассказывает профессор НИИ эпидемиологии и микробиологии, д.м.н. Наталья Николаевна КОСТЮКОВА.

- То, что менингит неизбежно приведет к летальному исходу либо к умственной неполноценности, - не более чем миф. На самом деле все не так уж страшно. Но менингит - это воспаление оболочек спинного и головного мозга. Он имеет инфекционную природу и, следовательно, не может быть безопасным для человека.

- Что может стать причиной заболевания менингитом?

- Менингиты бывают разные. Их возбудителями являются микроорганизмы: простейшие, типа амёб, микроскопические грибы, но чаще всего - вирусы и бактерии. Конечно, менингит может быть вызван и другими факторами, такими, как следствие черепно-мозговой травмы, но это, как говорится, уже из другой оперы.

- Как возникает и развивается заболевание?

- Все менингиты возникают в результате возникшего инфекционного очага в организме, как правило, в дыхательных путях. С током крови инфекция попадает в центральную нервную систему, но для этого ей сначала необходимо «взломать» защитные барьеры организма: защиту слизистых оболочек, иммунную систему и так называемый гематоэнцефалический барьер, защищающий ЦНС от тех инфекций, которые уже попали в кровь. И все равно это обстоятельство - как бы верхушка айсберга, поскольку существует фактор бессимптомного носительства. Носителей много и в массе своей они заразные.

- Вы говорите об эпидемиях?

- Существует эпидемическая форма заболевания - менингококковый менингит; она наиболее изучена, но и наиболее тяжелая и заразная.

Правда, иногда менингит возникает как явное осложнение простуды - в виде воспаления легких или верхних дыхательных путей. Это все проходит под видом ОРВИ и длится несколько дней. Одновременно на теле больного могут появиться красные пятнышки и довольно быстро (в течение дня) могут исчезнуть - это свидетельствует о том, что микробы попали в кровь и первый защитный барьер «взят».

Но только когда инфекция достигла уже спинного и головного мозга, наблюдаются симптомы непосредственного менингита: все признаки тяжелой лихорадки (озноб, судороги, высокая тем-

пература), сильнейшая распирающая головная боль, сочетающаяся с так называемой ригидностью - оцепенением затылочных мышц, когда больной закидывает голову назад.

- Как же можно помочь человеку в этой ситуации?

- Больного нужно срочно доставить в больницу. Для лечения менингита используются мощные антибиотики. Более подробно останавливаться на этом вопросе и давать «ценные указания», как лечить менингит, я бы не хотела.

- Опасная форма менингита угрожает тысячам людей?

- Теоретически можно так сказать. Но обычно на практике - до масштабов эпидемий дело не доходит. Все ограничивается отдельными вспышками, менингококк не является стойким, он погибает при средних температурах, при проветривании и высушивании. Кроме того, при малейшем оживлении менингококковой инфекции проводится массовая вакцинация детей.

- Почему, говоря о вакцинации, вы упомянули только детей? Разве остальным возбудители менингита не угрожают?

- Наиболее подвержены менингитам дети до 5 лет, но преимущественно - самые маленькие, до 1 года. Как показывает практика, заболевшие дети - это в основном те, кто не посещает детского дошкольного учреждения, где проводится вакцинация, а сидит дома.

- Кто еще входит в «группу риска»?

- Молодежь, живущая в казармах или общежитиях. Все объясняется теснотой, большим скоплением людей и, видимо, гормональной перестройкой организма.

Михаил ТРОФИМОВ.

И прочие «гадости»

То, что инфекционные заболевания вызывают бактерии и вирусы, известно каждому. А вот в чем между ними разница? И чем, соответственно, различаются способы борьбы с этими микроорганизмами? Какими заболеваниями мы «обязаны» бактериям, а какими - вирусам?

Для начала заметим, что причины инфекционных болезней вовсе не ограничиваются только вирусами и бактериями. Есть еще преогромное количество всяких «гадостей». Примеры: простейшие (малярия, токсоплазмоз), хламидии (орнитоз, хла-

мидиоз), риккетсии (сыпной тиф) и т.д. Но, по большому счету, все инфекционные болезни можно разделить на вирусные и бактериальные. Принципиальные отличия первых от вторых кроются не столько в способах заражения и тяжести болезней, сколько в возможностях терапии.

Существует очень много препаратов, способных подавлять размножение бактерий - это всем известные антибиотики, сульфаниламиды и т.д. С подавлением вирусов ситуация более сложная. Хотя противовирусные препараты и существуют (например: ацикловир, ремантадин, оксолин и т.д.), но они обладают, во-первых, весьма избирательным действием, во-вторых, недостаточно эффективны (в сравнении с той силой, с которой антибиотики действуют на бактерии). В то же время организм человека часто самостоятельно справляется со многими инфекциями.

Однако существуют вирусные инфекции, с которыми организм никогда не может справиться сам. Эти болезни - полиомиелит, натуральная оспа, бешенство - практически не поддаются лечению, здесь главное - профилактика (прививки или своевременная вакцинация).

Еще примеры вирусных инфекций: корь, краснуха, ветряная оспа, свинка (эпидемический паротит), вирусный гепатит, ОРЗ. Примеры бактериальных инфекций: осложнения ОРЗ (пневмонии, бронхиты), дифтерия, столбняк, скарлатина, сальмонеллез, дизентерия.

Рожь на коже

У моей дочери и у меня на теле рожистое воспаление. Расскажите, существуют ли народные средства лечения этой болезни?

В.МОЩИК.

Рожистое воспаление, рожа - воспалительное заболевание кожи инфекционного характера, начинается остро, внезапно. Появляется головная боль, тошнота, рвота, температура повышается до 40°C. На некоторых участках кожи появляются зоны жжения и болезненности.

При легкой форме болезнь может пройти самостоятельно в течение недели, при тяжелых формах на коже образуются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью, и происходит омертвление кожи с последующим образованием рубцов.

При рожистом воспалении нельзя делать согревающие ком-

прессы и холодные примочки, нельзя смазывать пораженные участки ихтиоловой мазью, спиртом или йодом. Диета рекомендована фруктово-овощная.

Из лекарственных растений для лечения используют:

- Листья мать-и-мачехи и цветки ромашки (1:1) хорошо размять с медом и смазывать пораженные участки тела. Настой листьев ромашки и мать-и-мачехи можно принимать также внутрь по 1 ст.ложке 3-4 раза в день.

- Тысячелистник. Из свежей травы и несоленого сливочного масла приготовить мазь и смазывать пораженные участки.

- Свежий лист лопуха разминают, смешивают с густой сметаной и прикладывают к очагам поражения. Это снимает болезненные ощущения и воспаление.

- Подорожник. Измельчить листья, размять, смешать с равным количеством меда. Прокипятить на малом огне, дать настояться 3-4 часа. Прикладывать к пораженным участкам.

- Порошок листьев шалфея смешать с порошком мела (1:1). Смесью посыпать больное место, перебинтовать. Повязку менять 3-4 раза в сутки.

Воспаление околоушной слюнной железы (свинка)

Эпидемический паротит (свинка) вызывается вирусом. Этот вирус встречается только у человека. Носители вируса заразны еще до того, как появляются характерные для заболевания припухлости. Опасность заражения сохраняется в течение довольно длительного периода времени.

Вирус передается воздушно-капельным путем, проникает в организм в основном через ротовую полость и распространяется с кровотоком.

Эпидемический паротит поражает чаще всего детей от 3 до 15 лет. Взрослые болеют реже, но тяжелее. Обычно «свинкой» заболевают в конце зимы - весной.

СИМПТОМЫ

Инкубационный период болезни продолжается 10-20 дней. К началу заболевания особых клинических признаков не проявляется: общее недомогание, повышение температуры, ухудшение настроения, тошнота, легкий озноб, продолжающиеся 1-2 дня.

Первым характерным признаком является болезненная припухлость в области околоушной железы. Она образуется спереди от слухового прохода и распространяется до щек. Лицо больного приобретает вид, соответствующий народному названию болезни - «свинка». Возникает боль при жевании и раскрытии рта. Припухлость обычно развивается сначала на одной стороне, а через 1-2 дня переходит на другую.

ОСЛОЖНЕНИЯ

Болезнь проходит относительно быстро. В течение 10-12 дней припухлость спадает, улучшается общее состояние.

Однако болезнь не всегда протекает так безобидно.

Вирус наряду с околоушной железой может поражать и другие слюнные железы (особенно серьезной опасности в этом случае нет), а также мужские половые железы. Следствием последнего является орхит, или воспаление в яичке. Наряду с высокой температурой возникает сильный озноб и боли в яичке, которое опухает и увеличивается в 2-3 раза. **В отдельных случаях может возникнуть атрофия яичка, которая приводит к бесплодию. К счастью, это случается довольно редко.**

Другое осложнение - менингоэнцефалит - заболевание оболочек головного мозга. В большинстве случаев встречается легкая форма, которая излечивается полностью, без каких-либо последствий.

ЛЕЧЕНИЕ

При сильно выраженных симптомах терапевтические меры должны быть направлены преимущественно на снятие боли, понижение температуры и устранение общего недомогания. Ничего другого можно не предпринимать.

Лечение возможных осложнений при «свинке» носит симптоматический характер. При повышенной температуре рекомендуется, по меньшей мере, строгий постельный режим в хорошо проветриваемом помещении. Диета должна включать преимущественно блюда, позволяющие максимально избежать жевательных движений: рубленое мясо птицы в супе, вареная вермишель с овощами, подслащенные соки или отварные фрукты.

ПРОФИЛАКТИКА

В течение всего периода припухания желез (9-10 дней) сохраняется возможность заражения окружающих. Инъекции гаммаглобулина (их назначит врач) облегчат состояние больного и приглушат распространение болезни.

На сегодняшний день активным профилактическим

средством можно считать вакцинацию. В качестве вакцины используют суспензию ослабленного вируса. Профилактическую инъекцию делают подкожно однократно на втором году жизни ребенка. Уже через 12 дней вырабатывается иммунитет к болезни, который сохраняется на всю жизнь.

Краснуха опасна. И очень

Насколько может быть опасен контакт беременной женщины (без иммунитета к краснухе) с этим заболеванием и что можно сделать, чтобы этих неприятностей избежать?

Зачастую после контакта с «краснушным» больным не возникает вообще никаких проявлений - отмечается бессимптомное течение. В таких случаях доказать наличие активного инфекционного процесса можно только с помощью специального лабораторного обследования. Последнее оказывается чрезвычайно важным при возможности внутриутробного инфицирования ребенка, мать которого во время беременности находилась в контакте с источником инфекции. Дело в том, что сравнительно благоприятно текущая у детей и взрослых инфекция способна оказать грубое и необратимое воздействие на человеческий плод. Известна классическая краснушная триада врожденных пороков развития - помутнение хрусталика (катаракта), глухота и порок сердца.

Не застрахован ребенок в случае внутриутробного заражения краснухой (особенно на ранних - до 8 недель, сроках) и от других неприятных последствий - умственной отсталости, ретинопатии, глаукомы, задержки физического развития. Часто в результате влияния вируса краснухи у беременных женщин происходят выкидыши и мертворождения.

Поэтому при малейшем подозрении будущей мамы на контакт с больным краснухой или обнаружении у себя вышеописанных признаков инфекции необходимо обратиться за консультацией к квалифицированным специалистам - врачу-генетику, акушеру-гинекологу, перинатологу и т.п. Наличие в их медицинском «арсенале» современных методов диагностики и оценки состояния плода (инвазивные и неинвазивные процедуры) поможет в большинстве случаев избрать наиболее рациональную тактику.

И если единственно оправданным способом «лечения» краснухи у взрослых и детей является кратковременно назначаемый в период появления сыпи постельный режим, то надежной защи-

той развивающемуся внутриутробно малышу может послужить только вакцинация, проведенная будущей маме в подростковом возрасте, а также не менее чем за три месяца до состоявшейся (запланированной) беременности.

Массовая вакцинация против краснухи предусмотрена российским календарем профилактических прививок и включает в себя первое введение краснушной моно- или тривакцины (т.н. MMR - корь + паротит + краснуха) в возрасте 13-15 месяцев, ревакцинацию в шесть лет и третье введение девочкам пубертатного периода. В качестве профилактики прививки от краснухи должны рекомендоваться всем женщинам детородного возраста.

При лямблиозе печени

Попробуйте принимать такую смесь: 25 г кашицы чеснока, 25 г кашицы хрена (провернуть через мясорубку чеснок и хрен) и 0,5 л водки настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедите и отожмите остатки кашицы. Принимать настой по 1 ст.ложке, запивая глотком воды, 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Бактериальная дизентерия (шигеллез)

Единственная защита от этой инфекционной болезни - гигиена и последовательная дезинфекция всех инфицированных предметов.

Бактериальная дизентерия - инфекционная болезнь, поражающая в основном толстую кишку.

Характерный симптом - понос с водянистыми слизисто-кровяными примесями и так называемыми тенезмами (спазмоподобные боли с сильными позывами к дефекации и малым опорожнением).

Бактерии дизентерии попадают в организм через рот и поселяются в клетках слизистой оболочки кишки, особенно толстой. На разрушенном месте скапливаются лейкоциты и начинается изъязвление слизистой. Язвы чаще всего поверхностные и четко ограниченные.

КТО ПЕРЕНОСИТ

Единственным хозяином бактерии шигеллы является чело-

век. Носитель возбудителя находится в острой стадии заболевания или в стадии выздоровления. Некоторое время после исчезновения клинических симптомов выздоравливающий еще может быть переносчиком бактерий. Незаразным он становится только через 4-5 недель после клинического выздоровления.

Перенос происходит непосредственно, например, при контакте рук с зараженным материалом (постельным бельем, полотенцем и др.), или косвенно, через зараженную пищу.

СИМПТОМЫ

Здесь возможен любой вариант, начиная от очень мягкого, почти незаметного проявления, до скоротечной формы, которая без срочной медицинской помощи может привести к летальному исходу.

Тяжесть болезни зависит прежде всего от вида бактерий, которыми больной инфицирован. После 1-2 дней инкубационного периода, короткого эпизода с тошнотой, потерей аппетита, болями в желудке и поносом (без лихорадки), во время которого диагноз поставить трудно, следует фаза с подъемом температуры до 39-40°C и сильным ознобом. Боли в животе становятся сильнее. Нередко дефекация происходит до 50 раз в сутки. Стул водянисто-слизистый с примесью крови.

При мягких формах через 3-4 дня наступает улучшение, при тяжелых выздоровление наступает гораздо позднее.

ЛЕЧЕНИЕ

Главное в лечении - устранить обезвоживание организма. Кроме того, ни в коем случае нельзя назначать средства против поноса, так как они угнетают перистальтику кишечника.

Обязательны антибиотики. Лечение должно продолжаться еще 2-5 дней после исчезновения симптомов.

В острой фазе болезни рацион больного должен состоять из риса, фруктовых соков и большого количества жидкости. Постепенно следует включать суп, отварную рыбу, рубленую телятину, яблочный мусс и т.п.

В госпитализации нуждаются больные в тяжелых случаях; лечение же легких форм дизентерии не составляет больших проблем и в домашних условиях. В любом случае больного следует изолировать до тех пор, пока он не перестанет «выделять» бактерии.

Все предметы, соприкасающиеся с мочой и стулом после использования, а также комната больного, белье, одежда должны быть продезинфицированы.

Все, кто ухаживает за больным, должны соблюдать строгую гигиену, причем обязательно тщательно мыть руки с дезинфицирующими средствами.

От злокачественного поноса и дизентерии

Сделайте слабый раствор марганцовокислого калия - примерно два-три кристаллика на поллитра воды. По цвету раствор бледно-розовый для детей, крепко-розовый, но не фиолетовый - для взрослых.

Взрослым - один стакан на прием, детям, соответственно, меньше. Принимать утром и вечером перед сном. Одного или двух приемов зачастую бывает достаточно, чтобы вылечить болезнь. Рекомендуется одновременно делать клизму из того же раствора, особенно детям.

При приеме следует соблюдать осторожность, чтобы на дне стакана не остались нерастворенные кристаллики марганцовокислого калия, которые могут обжечь рот и еще хуже - пищевод. Лучше делать раствор в одной посуде, а затем переливать в стакан, не сливая до самого дна.

При обычном поносе хорошо помогает отвар ягод черники - заварить и пить как чай. Народные лекари рекомендовали и настойку черешни: 100 г свежих ягод положить в 750 г старого крепкого красного виноградного вина. Настаивать на солнце или в теплом месте не менее двух дней, затем процедить, не выбрасывая ягод. Для взрослых - одна рюмка настойки на прием, для детей - один наперсток три раза в день.

Берегись дифтерии

Шутки с ней плохи - до смертельного исхода буквально один шаг. Поставить правильный диагноз иногда очень сложно.

Заражение может произойти в момент беседы с больным либо бактерионосителем. Дифтерия передается и через одежду, белье, посуду, предметы домашнего обихода.

У взрослых дифтерия чаще всего протекает достаточно типично и весьма бурно. Температура поднимается до 39° и выше, мучают головная боль, выраженная слабость. Миндалины покрываются характерными пленками бело-серого цвета. Отек горла, шеи стремительно распространяется вниз, в легкие.

Но симптоматика может быть и другой, потому что существует множество различных форм заболевания. Дифтерийная палочка, как вражеская пуля, «разрывает» сердце. Больные жалуются

на нескончаемую боль в груди. Так развивается дифтерийный миокардит с последующим поражением нервной системы, что часто приводит к полной неподвижности. Человек теряет зрение, слух, обоняние. Одновременно сдают почки. И все это случается в считанные сутки.

Специалисты утверждают, что люди в возрасте от 43 до 50 лет составляют группу максимального риска.

Выход существует, и очень простой: сделайте прививку в районной поликлинике. Если вам за сорок, вы нуждаетесь в трехкратной вакцинации. Первые две - с интервалом в месяц, третья, она же последняя - через полгода. И десять лет живите спокойно.

Если вы не вакцинированы, то, почувствовав симптомы странной ангины, которая развивается с быстротой лавины и начинает душить, немедленно вызывайте «скорую» и настаивайте на госпитализации в любую инфекционную больницу или инфекционное отделение.

В девяти из десяти случаев не обойтись без плазмофереза. Это дорогая процедура - кровь чистят в центрифуге.

Если кто-то в вашей семье заболел дифтерией, прокипятите нательную одежду, постельное белье, полотенца, которыми он пользовался. Посуду, детские игрушки тщательно промойте кипятком. Ручки дверей, кранов, сиденье унитаза как следует вымойте, протрите хлорамином или спиртом.

Коклюш

Коклюш - это детская инфекция.

Основная его «мишень» - дети от 1 года до 5 лет. Более старших от коклюша спасает достаточно крепкий иммунитет, а младенцы реже попадают в места, где могут оказаться заразные больные. Радует, что дважды переболеть коклюшем невозможно - после инфекции остается стойкий пожизненный иммунитет.

Чтобы ребенок заразился, нужно, чтобы на него попросту накашляли. Через вещи и третьих лиц заразиться практически невозможно. Особенно заразны дети в первые дни заболевания, но и спустя месяц после его начала к ним не стоит допускать неболевших друзей.

Попав в дыхательные пути, возбудитель коклюша прочно

обосновывается на их стенках. На это нужно некоторое время: период «устройства быта» длится от трех до пятнадцати дней. Второй период болезни - катаральный (воспалительный). Тут уж малыш почувствует себя неважно. Этот период развития коклюша продолжается от трех дней до двух недель.

Когда кашель становится не просто сухим, а приступообразным, неукротимым, говорят о следующем периоде - спазматическом, когда токсины коклюшной палочки добираются до головного мозга ребенка и вызывают образование там очага стойкого возбуждения. Именно этот очаг и виноват, что кашель у ребенка становится мучительным и навязчивым: откашляться практически невозможно, а сам кашель возникает при всяком внешнем раздражителе - шуме, ярком свете, при виде врача.

К счастью, в наше время коклюш очень успешно лечится. Препараты назначает врач. Но многое могут сделать и родители малыша. Очень важны режим и уход. В постели нужно держать ребенка только при лихорадке и осложнениях, но физических и эмоциональных перегрузок следует избегать весь период лечения. Ребенок должен быть занят увлекательным делом: замечено, что во время интересного занятия частота и сила приступов кашля уменьшаются. Так происходит потому, что если малыш чем-то сильно увлекся, у него возникает другой очаг возбуждения, а коклюшный очаг временно отключается.

Полезен свежий прохладный воздух: пребывание на улице улучшает вентиляцию легких, облегчает кислородный обмен.

Еда должна быть диетической. Рекомендуются высококалорийная, богатая витаминами пища: вареное мясо, вареный картофель и другие овощи, каши, фрукты. Кормить ребенка нужно пять-шесть раз в день, не перекармливая.

Травы от коклюша

Я вылечила дочь от коклюша травами. Хочу поделиться рецептами с теми родителями, которые не могут вылечить ребенка от приступов кашля.

Нужно давать больному ребенку свежий сок крапивы: по 1 ч. ложке 3 раза в день.

■ 1 ч. ложку измельченных плодов аниса залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по четверти стакана до еды.

- 1 ч. ложку свежего сока редиса смешать с 1 ч. ложкой меда и добавить щепоть каменной соли. Принимать 3 раза в день.
- 1 ч. ложку цветков коровяка густоцветкового залить стаканом кипятка, настоять 3 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана до еды.

Ю.МИТРОШКИНА.

Токсокариоз – это опасно?

Моей дочери в возрасте 1 года 10 месяцев поставили диагноз: токсокариоз. Что за болезнь, врачи мне не объяснили. Сказали только, что последствия могут быть тяжелыми. Сейчас дочери уже 8 лет. Признаков заболевания не наблюдаем, но диагноз сохраняется. Расскажите, что это за болезнь?

Н.ФИЛЛИПОВА.

Токсокариоз - заболевание, которое вызывается глистами, паразитирующими в организме кошек и собак. Из больных животных глисты попадают в организм человека через грязные руки, зараженную пищу. Они проникают в легкие, печень, глаза, мозг и вызывают там очаги разрушения.

В результате может развиваться необычная пневмония, протекающая без температуры, на фоне различных аллергических проявлений (сыпь, отеки, зуд). Характерны нарушения зрения, работы печени.

Основным признаком заболевания является значительное увеличение эозинофилов в крови. Причем на внешнем состоянии здоровья ребенка это может никак не сказываться. Подтверждением диагноза служит анализ крови.

Прогноз, как правило, благоприятный. Лишь в случае поражения головного мозга и глазных яблок могут остаться необратимые изменения, например, резкое падение зрения.

Лечение этого заболевания еще недостаточно разработано. Есть сведения о хорошем эффекте тиабендазола (минезола). Народные методы лечения токсокариоза неизвестны.

Пациентам с таким диагнозом необходимо находиться под наблюдением врача и периодически сдавать кровь на анализ.

А.ВОЛКОВ,
педиатр.

Глава III

Онкологические заболевания

Доброкачественные новообразования

Опухоли молочной железы

Опухоли молочной железы (ошибочно называемые также фиброкистозными образованиями) - это образования, содержащие один или несколько неопасных, часто болезненных мешочков, заполненных жидкостью. Они не злокачественны. У большинства женщин в течение всего детородного периода иногда появляются такие опухоли, выраженные набуханием груди, испытываемым многими перед менструацией, начиная с подросткового возраста.

Менее распространенный вид незлокачественной опухоли - фиброаденома. Она мягкая, круглая, однородная и подвижная, почти всегда возникает у женщин моложе 25 лет, и, если не пройдет сама, может потребоваться биопсия и хирургическое вмешательство. **Однако ее нельзя считать предвестником рака.**

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ

Чувствительность груди (иногда боль), особенно ближе к подмышкам; увеличение груди; уплотнения, появляющиеся перед менструацией и исчезающие через день-два после ее начала.

ДИАГНОСТИКА

При сомнениях в доброкачественности опухоли с помощью ультразвука можно определить, является ли образование полым или твердым. Другой вариант: взятие пробы с помощью иглы - игла вводится в опухоль, и жидкость откачивается. Однако самым распространенным и точным методом диагностики является биопсия, в процессе которой берется кусочек ткани и исследуется под микроскопом. Причина возникновения подобных образований неизвестна, но это не болезнь, и они могут явиться образцом естественных гормональных изменений.

ПРОФИЛАКТИКА

Следующие рекомендации позволят вам уменьшить или совсем уничтожить опухоли в груди. Если их принятие действительно для вас, вы, возможно, заметите изменения через несколько месяцев.

Сократите потребление жира (некоторые советуют снизить его содержание до 25% или меньше от общего количества пищи). Считается, что жир стимулирует выделение секретов, ведущих к образованию опухолей.

Остерегайтесь кофеина в кофе, чае, шоколаде, коле, а также во многих лекарствах, продающихся без рецепта.

Кормите своих детей грудью по крайней мере несколько месяцев. Это часто способствует уменьшению или исчезновению опухолей.

Увеличьте прием витаминов А, В₆, Е и селена или принимайте пищевые добавки.

Ешьте продукты с большим количеством клетчатки и поддерживайте нормальный вес, что поможет организму переработать потребляемый жир.

Ешьте меньше соли.

Занимайтесь зарядкой, чтобы стимулировать кровообращение в груди.

ЛЕЧЕНИЕ

Опухоли молочной железы обычно исчезают после климакса, если только вы не применяете эстрогензаместительной терапии, и могут уменьшиться, если вы кормите грудью в течение нескольких месяцев или принимаете противозачаточные таблетки с низкой дозой гормонов. Считается, что соответствующие низкие уровни гормонов в противозачаточных

таблетках предохраняют от таких опухолей.

Кроме того, образования могут уменьшиться в результате приема даназола (синтетическая форма мужского гормона андрогена). Этот препарат может уничтожить некоторые образования и боль в груди, но в качестве побочных эффектов возможны прекращение менструаций, увеличение веса, рост волос на лице и иногда огрубление голоса. В этих целях используются и другие препараты (гестринон, тамоксифен и бромокриптин), но даназол наиболее распространен.

КАК ИЗБЕЖАТЬ БЕСПОКОЙСТВА

Самая большая проблема с доброкачественными опухолями молочной железы - страх, который они вызывают. Симптомы доброкачественного новообразования и рака могут быть одинаковыми. Ниже даются рекомендации, как смягчить или предотвратить страх перед раком:

Помните, что **80-90% всех новообразований в груди доброкачественны.**

Знайте разницу между доброкачественной и злокачественной опухолью. Такие сведения могут придать вам больше уверенности. Доброкачественные опухоли чувствительные, мягкие, заполнены жидкостью, как правило, болезненны перед менструацией. Злокачественные опухоли часто (хотя и не всегда) безболезненные, твердые, перед менструацией никак не проявляются.

Идите к врачу и посоветуйтесь с ним, если вам кажется, что у вас подозрительная опухоль, попросите его описать, на что вам следует обратить внимание при появлении подобных образований. Не пытайтесь бороться с беспокойством в одиночку.

Ваш страх и переживания только усугубляют ситуацию, ведь эти опухоли весьма стрессочувствительны. Кроме того, вы убедитесь, что, скорее всего, у вас ничего опасного нет.

Очень болит грудь

В последнее время перед месячными очень болит грудь. Есть уплотнение из-за мастопатии, а также аднексит. Связано ли это между собой?

М.ВЕЛИЧУТИНА.

Аднексит и мастопатия могут быть связаны между собой. При хроническом воспалении яичников происходит нарушение гормонального баланса. Вследствие этого может появиться и мастопатия.

О мастопатии

Предопухолевые заболевания, на фоне которых возникает рак молочной железы, объединены под общим названием мастопатия, или фиброаденоматоз. Другое название - дисгормональные гиперплазии. Это красноречиво подтверждает, что изменения гормонального фона в организме женщины во время беременности, родов, кормления грудью, после абортотв отражаются на состоянии молочных желез.

Клинически различают две формы мастопатии: диффузную и узловую.

Диффузная мастопатия - более ранняя стадия заболевания, которое обычно начинается с появления болевых ощущений в молочных железах, наступающих за несколько дней до менструации. Боль может иметь различные характер и интенсивность. Иногда она слабая, и набухание молочных желез мало отличается от обычного перед началом менструаций. В ряде случаев боли становятся очень интенсивными, иррадируют в руку, в лопатку. Любое прикосновение или легкое надавливание причиняет сильную боль. После начала менструации все эти явления исчезают. Эта начальная стадия мастопатии выделяется в отдельную группу и называется мастодиния, масталгия, болезненная грудь. Она встречается у женщин до 35 лет.

На следующих этапах заболевания болевой синдром становится слабее. Перед менструацией еще сохраняются легкие боли в молочных железах. При прощупывании (пальпации) болезненность ограничивается отдельными участками, но появляются участки уплотнений без четких границ в виде отдельных тяжей, мелких зерен. При надавливании на сосок появляются выделения различного характера (типа молозива) - зеленоватые, прозрачные, бурые, кровянистые. Боли в железах после окончания менструаций полностью не проходят и полного размягчения молочных желез не происходит. Преимущественно поражаются верхненаружные участки молочных желез.

Узловая мастопатия - локализованный фиброаденоматоз. Эта форма встречается у женщин старше 30 лет. Уплотнения в железах более четкие и постоянные, напоминают опухоль. Эти уплотнения в виде узлов четко определяются при обследовании в вертикальном положении. В положении лежа уплотнения теряют свою форму, как бы исчезают в окружающих диффузно уплотненных тканях. Некоторые кистозно-узловые изменения в железе можно увидеть невооруженным глазом.

Фиброаденома молочной железы бывает у девушек, чаще до 30 лет, мастопатия же встречается реже. Некоторые считают ее доброкачественной опухолью. Превращение фиброаденомы в рак наблюдается редко, т.к., обнаружив опухолевый узел, больные сразу идут к врачу и легко соглашаются на операцию.

Лечение мастопатии. Прежде всего нужно печить фоновые экстрагенитальные заболевания. При сильных предменструальных болях применяют новокаиновую блокаду - электрофорез с новокаином и йодистым калием. Молодым женщинам рекомендуют родить ребенка и кормить грудью до года.

В интимной жизни недопустимы прерванный половой акт, постоянное применение презервативов. С другой стороны, некоторые противозачаточные таблетки могут привести к появлению нагрубания и болей в молочных железах.

При значительном нагрубании молочных желез и болях назначают мочегонные; стандартное лечение включает витамины А (натошак 4-5 капель на кусочке хлеба), Е, В, микродозы йодистого калия, бромкамфору.

Хорошо зарекомендовали себя гомеопатические препараты (бриония, туя, маммо-сан).

Хирургическое лечение - секторальная резекция молочной железы показана при узловых мастопатиях и фиброаденомах. Кистозные мастопатии можно лечить консервативно и пункциями, но непродолжительно. При отсутствии эффекта необходима операция.

Для профилактики рака молочной железы каждая женщина старше сорока лет хотя бы один раз в месяц должна встать перед зеркалом, обнажить грудь и внимательно осмотреть конфигурацию молочных желез. Подняв руки, обратить внимание, на одном ли уровне соски, нет ли втяжения их. Ладонью медленно провести сверху от ключицы вниз, затем ладонью сделать два-три круговых движения по всей молочной железе. Затем положить ладонь под мышку и пальцами прижать к ребрам, также сделать два круговых движения. Там могут быть увеличенные лимфоузлы.

Ю.А.КРАСНОКУТСКИЙ, врач высшей категории.

Полезный совет

При мастопатии нужно на ночь прикладывать на грудь листья лопуха или мать-и-мачехи, а днем смазывать соски смесью из корня лопуха и растительного масла.

Диагноз: мастопатия

Врач отвечает на несколько злободневных вопросов, которые часто задают женщины.

- Когда появляется боль в молочной железе и уплотнение, врач ставит диагноз: мастопатия. Отчего она возникает?

- Мастопатия - это дисгормональный процесс, который приводит к патологии молочных желез - увеличению протоков и появлению уплотнений.

- Что такое «дисгормональный процесс»?

- Деятельность молочных желез регулируется гормонами, поэтому факторы, вызывающие развитие мастопатии, так или иначе связаны с гормональным дисбалансом. На первом месте стоит хронический стресс. Очень большую роль играют наследственность (состояние гормональной системы передается от матери к дочери), хронические воспалительные процессы, аборт, отсутствие родов, недолгое кормление грудью (желательно кормить полгода-год), проблемы с щитовидной железой и яичниками (кистоз и др.), проблемы с надпочечниками, гиперпролактинемия (когда есть белесоватые выделения из молочных желез), раздражения в области груди, прием седативных релаксантов, курение, очень жирная пища.

- О чем говорят боли в груди перед наступлением менструации?

- Основной болевой симптом мастопатии - это боли перед месячными. Если за 7-10 дней до менструации молочные железы набухают и становятся болезненными, это в пределах нормы. Когда боль мешает жить, считается, что это мастопатия.

- Правда ли, что после климакса мастопатия проходит сама собой? Может быть, стоит воздержаться от операции и подождать?

- После климакса мастопатия действительно часто проходит, что связано с гормональными изменениями в организме. Но! Мастопатия бывает диффузная и узловая. Большинство онкологов придерживаются мнения, что наличие узла - это показание к операции.

- Можно ли применять оральные контрацептивы женщинам с мастопатией?

- Да, но обязательно должен быть индивидуальный подход. После осмотра гинеколога нужно сдать анализ на гормоны. В ряде случаев при развившейся мастопатии контрацептивы с высоким содержанием прогестина можно применять даже для ее лечения. Препараты, содержащие микродозы гормонов (мини-пили), не годятся. Но единой схемы не существует.

- Лечится ли мастопатия?

- Конечно. Врачи обычно рекомендуют начинать с изменения образа жизни, диетотерапии в пользу легкой пищи с повышенным содержанием йода (например, морская капуста). Затем нужно переходить на травяные сборы. Как правило, в них входят успокоительные, витаминные компоненты, нормализующие баланс гормонов. Только если все это не помогло, стоит переходить к серьезному лечению гормональными препаратами. Идеальное лечение - это когда минимальными средствами (изменение образа жизни) достигается результат.

Держу в узде мастопатию

Решила и я поделиться своим опытом с читателями. Я бывший медработник. Бывший, потому что с 1992 года - инвалид II группы после мастэктомии. Хочу поделиться опытом удержания в узде фиброзно-кистозной мастопатии другой молочной железы.

Лечение должно быть обязательно комплексным: местным и общим. Это значит, что надо обязательно укреплять иммунитет. Мобилизовать все защитные силы организма на борьбу с имеющимися сопутствующими болезнями.

Местно мне очень хорошо помогают компрессы с аптечным средством «Йодинол». Смачиваю мягкую хлопчатобумажную ткань, сложенную в 2 слоя, йодиолом, отжимаю, чтобы не текло, и закутываю всю грудь. Другую такую же ткань прикладываю к другой стороне, где шов, захватывая и подмышечные области. Сверху кладу тонкую целлофановую пленку и лифчиком закрепляю. Так хожу 2 часа.

За это время ткань совершенно обесцвечивается. Снимаю, но не смываю, а смазываю чистотеловой мазью собственного приготовления. Готовлю ее так. Когда зацветет чистотел на даче, готовлю из него сок и храню его весь год до нового урожая в холодильнике в бутылочках. По мере необходимости готовлю мазь. Беру топленое сливочное масло и сок чистотела - примерно поровну. Масло в эмалированной чашке подогреваю, но не кипячу. Добавляю сок чистотела и мешаю. Мешаю долго, пока не загустеет. Смешивать можно сразу в баночке.

Я готовлю мази понемногу: примерно половину майонезной баночки. Сняв ткань с йодиолом, смазываю грудь мазью и опять прикладываю ту же целлофановую пленку. Надеваю лифчик и

хожу так часа 4 (можно и больше - срок не ограничен). Если после йодиола будет покраснение, не бойтесь - проходит быстро.

Курс лечения - через день в течение месяца. А потом - по мере необходимости, если опять что-то почувствую во время пальпации или начинает беспокоить шов.

Общее лечение: принимаю таблетки «Топинамбур» по 2 шт. 3 раза в день в течение 20 дней, 10 дней перерыв, и так 3 раза. По времени получается квартал. Следующий квартал пью сбор мастопатийный.

Еще обязательны поливитамины, можно недорогие. Обязательно что-нибудь успокаивающее нервную систему, так как живем в нелегкое время, того и жди стресса. А стрессы онкобольным очень опасны. И обязательно не давать обостряться сопутствующим болезням.

Кроме того, надо стараться быть активной, доброжелательной, помогать всем, кто в этом нуждается (хотя бы окружающим близким).

Н.КУЗЬМИНА.

Миома

Расскажите, пожалуйста, отчего появляется миома?

Н. ЧИРИМОВА.

Миома - это доброкачественная опухоль, развивающаяся из мышечной оболочки матки.

Причин возникновения ее немало, и в первую очередь - это аборты, диагностические выскабливания, хронические воспаления придатков. Спровоцировать развитие опухоли может и неправильный выбор контрацептивов. Часто миома бывает у нерожавших женщин или родивших первого ребенка поздно, в 35-40 лет. Она может появиться на фоне гормональной перестройки. Обычно это происходит у женщин, достигших 40-45-летнего возраста.

Как правило, миома развивается медленно, бессимптомно, но по мере разрастания она начинает нарушать функции расположенных рядом органов: мочевого пузыря, кишечника. В этом случае появляется боль в низу живота, в пояснице, учащается мочеиспускание, возникают запоры, задерживаются месячные и изменяется их характер.

На ранних стадиях рост миомы можно остановить, нормализовав функцию яичников. С этой целью назначают витамины B₁, B₆, аскорбиновую и фолиевую кислоты, спазмолитики. При

правильном подборе лекарств миома может уменьшиться.

Большое значение имеет и соблюдение диеты. В рацион надо ввести богатую микроэлементами зелень - петрушку, укроп, зеленый лук, молодой чеснок. Рекомендуется употреблять овощные соки, особенно морковный (по 130 мл в течение 6-8 дней).

Миома небольших размеров не препятствует наступлению беременности. Однако, как правило, эти женщины предрасположены к самопроизвольному прекращению беременности - выкидышу, а в случае вынашивания - первичной слабости родовой деятельности.

При этом заболевании ни в коем случае нельзя загорать, париться в бане, принимать тепловые и физиотерапевтические процедуры.

Все, что вы хотели знать о миоме

Миома матки - одна из самых распространенных опухолей женских половых органов.

- Что может спровоцировать рост миомы матки?

- В значительной степени на развитие этой доброкачественной опухоли оказывают влияние воспалительные заболевания и аборт.

У женщины, перенесшей к 30 годам 10 абортов, риск образования миомы матки к 40 годам возрастает в 2 раза.

Абсолютно достоверно, что намного чаще миомы матки встречаются у нерожавших женщин. В 30-40% случаев склонность к образованию миомы все-таки передается по наследству: от матери к дочери. Существуют так называемые «семейные формы» миомы, когда у всех женщин в семье: бабушки, мамы, тети, сестры - они были.

- Может ли женщина сама заподозрить у себя миому? Существуют ли какие-нибудь первые признаки этого заболевания?

- В одних случаях сначала миома вообще никак себя не проявляет и не беспокоит женщину. Поэтому выявляется миома чаще всего на осмотре у гинеколога. При этом врач может только констатировать факт наличия миомы матки. В других ситуациях первыми признаками новообразования могут быть боли в низу живота или в области поясницы, кровотечения, изменения

менструального цикла, нарушение функций соседних органов, например - учащенное мочеиспускание.

Для того чтобы определить количество узлов, их размеры, расположение и т. д., необходимы уже специальные исследования.

- Какие именно миомы матки (по форме, расположению и т. д.) самые «неприятные» с точки зрения врачей?

- Вообще миомы могут располагаться в наружном, среднем и внутреннем слоях матки. Наиболее «неприятные» те, которые находятся во внутреннем слое. Такие миомы деформируют полость матки и, как правило, вызывают обильные ежемесячные кровотечения с резким понижением гемоглобина.

Миомы большого размера, особенно расположенные в наружном слое, сдавливают соседние органы, нарушая их функции.

- Как правило, обнаружив миому матки, врачи сразу начинают говорить об операции. Ее действительно надо делать, чем раньше, тем лучше? Или все-таки стоит попробовать сначала консервативное лечение?

- Само по себе наличие миомы не всегда является показанием к операции. Все зависит от состояния больной, выраженности симптомов заболевания и размеров опухоли.

Показаниями к операции по удалению миомы матки являются боли, быстрый рост размеров узла, подозрение на перерождение миомы матки в злокачественную опухоль, нарушение кровоснабжения в узлах миомы и воспалительные изменения в них, нарушение функций соседних органов (мочевого пузыря, кишечника), бесплодие (когда все другие причины уже исключены).

Так вот: если операция необходима, то, действительно, чем раньше она будет сделана, тем лучше.

- Бытует мнение, что, прежде чем оперировать миому матки, ее надо подлечить гормональными препаратами: так все-таки лечить или сразу удалять?

- Миомы матки небольших размеров обычно неплохо поддаются консервативному лечению. Миому матки можно наблюдать в динамике (с использованием ультразвукового исследования). При наличии симптомов можно проводить консервативную терапию - препаратами гестагенов. А вот назначение гормональных препаратов ради того, чтобы уменьшить размер узла, совершенно неоправданно.

Проводится гормонотерапия для подготовки эндометрия (внутреннего слоя матки) только в особом случае, когда узел миомы расположен во внутреннем слое матки, а предстоит операция резектоскопии (удаление узла снизу через матку).

- Многие женщины уверены, что удаление миомы почти

всегда заканчивается удалением всей матки. Это действительно часто происходит?

- Матка удаляется в тяжелых случаях - при наличии миомы больших размеров или при очень большом количестве узлов. Однако в принципе любую матку при операции можно сохранить, особенно если пациентка молодого возраста и заинтересована в сохранении детородной функции.

- Как часто миома является причиной бесплодия?

- Примерно в каждом втором-третьем случае. Причин бесплодия при миоме матки может быть множество. Одна из самых серьезных - эндокринные нарушения, которые сопровождают миому матки. Большие размеры матки и наличие узлов, растущих в полости матки, являются самостоятельным препятствием как для наступления, так и для развития беременности в связи с изменениями конфигурации полости матки, перекрытия проходов маточных труб и т. д.

- Можно ли удалить миому, не прерывая беременность?

- Производить реконструктивную операцию на фоне беременности нельзя! Не только потому, что это трудно технически, но и в связи с тем, что нельзя гарантировать сохранность плода и его дальнейшее нормальное развитие. Беременность можно сохранять, однако женщину надо наблюдать очень тщательно. При этом очень важно постоянно следить за состоянием миоматозного узла, так как за счет увеличения размеров матки и изменения кровоснабжения в матке и в самом узле может произойти нарушение питания и как следствие - отек, некроз, что послужит экстренной причиной и для прерывания беременности, и для оперативного вмешательства вплоть до удаления матки.

Оперативное лечение при наличии миомы матки во время беременности при раннем или недоношенном сроке - вопрос серьезный. Поэтому, если имеются серьезные сомнения у врача, следует по возможности произвести медицинский аборт (если позволяет срок), произвести реконструктивную операцию и через 3-6 месяцев разрешить беременность.

- Может ли женщина с миомой матки нормально родить ребенка?

- В случае, когда у женщины с миомой матки беременность наступила и была доношена до срока родов, при наличии маленьких и даже средних узлов, роды ведутся консервативно, но со всеми предосторожностями, так как в послеродовом периоде не исключены кровотечения и другие осложнения. В дальнейшем необходимо наблюдение за опухолью, при возникновении показаний к удалению миоматозных узлов - хирургическое вмешательство.

Если миома матки имеет большие размеры и миоматозные

узлы являются механическим препятствием для родоразрешения (когда узлы располагаются ниже, чем головка плода) или высок риск кровотечения в послеродовом периоде, производится операция кесарева сечения. Во время этой операции возможно одновременно удаление миоматозных узлов с сохранением матки.

- Может ли следующая беременность, после операции удаления узлов, опять спровоцировать рост миомы матки?

- В принципе все возможно... Но скорее всего, если беременность будет доношена до родов, то спровоцировать рост миомы она не должна. Потому что 9 месяцев, которые женщина носит ребенка, являются своеобразным курсом профилактики. Однако, если беременность будет прервана искусственным путем, она действительно может стать провокацией для рецидива миомы. Поскольку сбой эндокринной системы, который происходит из-за аборта, является предрасполагающим фактором для образования миомы.

- Можно ли при аборте удалить и миому?

- Одновременно операции по прерыванию беременности и удалению миомы производятся редко. Это операции высокого риска, и их проведение возможно только в клиниках высокого уровня, так как возможны любые осложнения (кровотечения, воспалительный процесс).

Если срок беременности не больше 12 недель и женщина хочет прервать беременность, то лучше сделать сначала аборт, а потом удалить миому.

- Влияет ли наличие миомы матки на сексуальную жизнь?

- Само наличие миомы матки непосредственно не влияет на сексуальное влечение. Однако, учитывая, что оно зависит от множества факторов, в том числе и от состояния нервной системы, можно сказать, что миома в определенной степени все-таки оказывает влияние. Во-первых, наличие заболевания - это всегда для женщины угнетающий момент. Во-вторых, гормональный фон нарушен. В-третьих, при миоме матки могут возникать дисфункциональные кровотечения, обильные менструации, боли, которые вызваны расположением миоматозных узлов.

- Правда ли, что отсутствие оргазма или чрезмерно длительное воздержание приводит к образованию у женщины миомы?

- Да, у женщин, которые не испытывают оргазм и не удовлетворены в сексуальном отношении, намного чаще возникают миомы. Половой акт, как и все, должен иметь начало, середину и конец. Если он прерывается для женщины на самой кульминации, то это не только влияет на психоэмоцио-

нальный статус женщины, но изменяется и ее гормональный фон, кровенаполнение таза. Если такая ситуация возникает постоянно, то она действительно часто приводит к возникновению у женщины различных опухолей, прежде всего миомы матки.

Что же касается абсолютного воздержания от половой жизни... Не зря же в народе говорят: «Не родишь Ерему, родишь миому». Если здоровая женщина не реализует репродуктивную функцию, это противоестественно и неизбежно приводит к гормональному дисбалансу организма. Да и сама по себе сперма положительно влияет на организм женщины за счет простагландинов, гормонов, содержащихся в ней. Это естественная поддержка гормонального статуса женского организма. Каждый половой акт для женщины полезен как в психологическом, так и в гормональном отношении. Известно, что у женщин, никогда не живших половой жизнью (по религиозным или иным мотивам), миомы наблюдаются намного чаще.

С другой стороны, у них реже встречаются злокачественные опухоли, меньше риск инфекций, передающихся половым путем. Но реальное неблагоприятное воздействие оказывает воздержание, закрепленное психически: когда женщина страдает от отсутствия половой жизни, когда возникает целая цепь и психологических, и эмоциональных, и сосудистых нарушений, которые ведут к развитию того или иного заболевания.

- Какие средства контрацепции можно использовать при миоме матки?

- Можно принимать оральные контрацептивы, но только те, которые имеют преимущественно гестагенный компонент.

Внутриматочные спирали при наличии любой опухоли вредны, они вызывают стимуляцию миоматозных узлов, у 90% женщин вызывают воспалительные процессы, а у каждой второй - рост и стимуляцию гиперпластических процессов и развитие инфекций. Это не относится к спиральям, содержащим гестагены, которые имеют к тому же и лечебный эффект.

- Надо ли лечить миому, если она никак не беспокоит?

- Женщин - носительниц миом матки - примерно 25-30%. Если миома бессимптомная, надо просто наблюдать: раз в 3-6 месяцев обязательно ходить на профилактические осмотры, лучше к одному и тому же доктору, делать УЗИ, анализ крови на онкомаркеры.

Надо ли лечить бессимптомную миому - тут мнения гинекологов разделяются. Подавляющее большинство считают, что лечить не надо. Однако часть врачей считают, что этот вопрос надо решать индивидуально: если больная относится к группе риска по возникновению злокачественных опухолей или есть сопутствующие проблемы - полипы, гиперплазия или какие-то

другие фоновые заболевания - и при этом нет показаний к операции, то такую женщину лучше лечить консервативно.

- Правда ли, что миома является причиной возникновения и развития многих других заболеваний?

- Нет, конечно, нельзя сказать, что миома - это причина. Но те изменения, которые приводят к образованию миомы, способствуют также развитию заболеваний и других органов, например, молочных желез, эндометрия. Матка, яичники, кости - это мишень, точка приложения гормонов. И если в организме женщины есть гормональный дисбаланс (а при миоме он наблюдается обязательно), то страдают и матка, и молочные железы, и костные структуры.

Киста яичника

Кисты яичника - это заполненные жидкостью образования, формирующиеся на яичнике или около него вследствие нарушения гормонального равновесия в организме. В 95% случаев такие образования доброкачественны и неопасны.

Функциональные кисты - наиболее часто встречающийся тип - невелики и возникают в результате неправильного формирования яйцеклетки во время цикла овуляции. Лютеиновые кисты, являющиеся разновидностью функциональных, подавляют менструацию или ослабляют кровотечение. Дермоидные кисты содержат кусочки волос, зубной и костной ткани. Их нужно удалить. Поликистозный синдром яичников возникает в случае появления на яичниках множества кист.

Злокачественные кисты являются результатом рака яичников. К счастью, они очень редки. Не совсем ясно почему, но у женщин с кистами яичников уменьшается риск рака молочной железы.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ

Большинство женщин не испытывают неприятных ощущений и потому не знают, что у них киста яичника, до очередного осмотра у гинеколога. Некоторые симптомы могут быть приняты за другие нарушения менструального цикла. Это:

Боль и/или неожиданное увеличение брюшной полости.

Увеличение веса.

Нарушение пищеварения или отечность.

Отсутствие, нерегулярность или болезненность менструаций.

Болезненный половой акт.

Необычный рост волос на лице.

Чаще всего киста яичника появляется у женщин от 20 до 35 лет. Фибромы матки, которые часто путают с кистами яичников, в основном появляются после 35 лет. В 5% случаев киста является симптомом эндометриоза или воспалительных заболеваний.

ДИАГНОСТИКА

Кроме обычного гинекологического осмотра, для обнаружения кисты яичника используются: ультразвук, рентгеновские лучи, лапароскопия. применяющаяся также для лечения.

ЛЕЧЕНИЕ

В большинстве случаев киста проходит сама по себе. Если врач считает, что ничего серьезного нет, то не нужно предпринимать никаких действий; следует подождать и посмотреть, как изменится состояние. Однако разорванная или подвижная киста, что изредка случается, может вызвать сильную боль, обморок, тошноту и рвоту и должна быть немедленно удалена.

При функциональной кисте принимайте гормональные противозачаточные таблетки, которые могут сгладить симптомы.

Оперативным лечением является цистэктомия, в процессе которой удаляется только киста. Иногда, в зависимости от возраста и природы кисты, рекомендуется гистерэктомия, т.е. удаление не только кисты, но и матки, а иногда и овариэктомия (удаление яичников). Однако в таком случае попытайтесь получить заключение еще одного врача. Большинство врачей рекомендуют гистерэктомию слишком часто, несмотря на то, что киста не злокачественна.

ПРОФИЛАКТИКА

Измените питание, сократите употребление жиров и молочных продуктов, сахара всех видов, протеинов, одновременно увеличьте потребление продуктов из цельного зерна. Принимайте пищевые добавки с витамином Е и уменьшите употребление кофеина.

Народное средство

Древнее народное средство борьбы с аденомой простаты: кору осины (100 г) заливают 40%-ным спиртом (200 мл) и настаивают 14 дней, процеживают. Принимать настойку нужно по 20 капель перед едой. Курс лечения 3-4 месяца.

Чисто мужская проблема

Американские медики прогнозируют резкий рост рака предстательной железы в ближайшие тридцать лет. Можно ли оспорить этот прогноз?

Раковые клетки в предстательной железе, как и в любой другой опухоли, сильно отличаются от своих нормальных соседей. Нормальная клетка запрограммирована на строго определенное число клеточных делений. Исчерпав свой запас, клетка покидает сцену: разрушает сама себя. Если она не желает подчиняться этому жестокому, но непреложному закону, процесс ее уничтожения берет на себя иммунная система. Но если таких клеток-эгоцентриков много и это злое сообщество растет и растет, иммунитет выкидывает белый флаг - пасует перед ними. Так возникает злокачественная опухоль.

Обезумевшие клетки, которые составляют опухоль, делятся интенсивно и бесконтрольно. Сначала они представляют собой маленький узелок, затем вытесняют нормальную ткань железы, потом прорываются через капсулу и с током крови достигают других органов, заноса хаос, который несут в себе, и туда. Начинаются метастазы.

ПОВОД НАСТОРОЖИТЬСЯ

Злокачественная опухоль меняет форму предстательной железы, и та начинает сдавливать уретру. Поэтому среди первых симптомов - нарушение мочеиспускания. Надо идти к врачу, если:

- визиты в туалет происходят чаще обычного;
- от мощной струи остался тоненький ручеек;
- после посещения туалета нет ощущения завершенности дела, за которым вы туда шли.

Визит к врачу нельзя откладывать и в том случае, если:

- возникли боли в промежности;
- в сперме и моче появилась кровь;
- болят кости таза или позвоночника.

ПРОГНОЗ БЛАГОПРИЯТЕН

Рак предстательной железы излечим. У тех, кто вовремя обратился к врачу, прогноз, естественно, более благоприятный.

Какие же методы лечения предлагаются сегодня?

НАБЛЮДЕНИЕ

Если рост атипичных клеток ограничен капсулой железы и опухоль не злая, у 80 процентов пациентов процесс не прогрес-

сирует. Только нужно каждые полгода определять уровень ПСА (особого белка, вырабатываемого клетками простаты) и делать ректальное исследование. Если же концентрация ПСА увеличилась вдвое, время переходить к активному лечению.

Плюсы: полная безболезненность и отсутствие побочных эффектов.

Минусы: страшно все-таки ходить с опухолью, пусть даже внутри капсулы. Может, лучше полечить?

ПОЛНОЕ УДАЛЕНИЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Радикальная простатэктомия позволяет избавиться от опухоли - при условии, что раковые клетки не успели покинуть пределы простаты, то есть нет метастазов (даже в лимфатические узлы). Пристальное изучение железы под микроскопом позволяет точно определить стадию процесса.

Плюсы: хорошие шансы на благополучный исход.

Минусы: осложнения - у каждого третьего развивается импотенция, а в 3-5 процентах случаев - недержание мочи.

ЛУЧЕВАЯ ТЕРАПИЯ

Предстательная железа лежит довольно близко к поверхности, что дает возможность уничтожить злокачественную опухоль с минимальным ущербом для других органов и тканей.

Плюсы: если нет метастазов, прогноз благоприятный.

Минусы: излучение губительно не только для раковых клеток, но и для окружающих тканей. В процессе излучения может быть поврежден мочевой пузырь и задета прямая кишка.

БРАХИТЕРАПИЯ

Под контролем ультразвука в промежность вводят радиоактивные зерна, которые медленно, но верно уничтожают поврежденные ткани.

Плюсы: в Европе эту несложную процедуру проводят амбулаторно.

Минусы: применяют этот метод только тогда, когда простата еще не разрослась.

ГОРМОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Это метод выбора при запущенных стадиях рака, когда уже есть метастазы. Суть лечения в том, чтобы лишить опухоль жизненно необходимых для нее веществ - мужских половых гормонов. Для этого удаляют яички и вводят лекарственные препараты, которые обрывают все связи тестостерона с клетками опухоли.

Плюсы: гормоны не только продлевают жизнь, но и улучшают ее качество. Несмотря на значительные побочные эффекты,

многие пациенты отмечают улучшение самочувствия.

Минусы: самый неприятный - импотенция, самый опасный - повышенный риск тромбообразования.

Что хочет знать больной аденомой?

Как определить, что аденома еще не препятствует мочеиспусканию?

Нужно сделать ультразвуковое исследование (УЗИ). Если в мочевом пузыре не выявляется остаточная моча, препятствия нет.

Когда возникает острая задержка мочи?

Она возникает в тех случаях, когда нарушается кровообращение в малом тазу, что приводит к развитию воспалительного процесса в простате, к ее увеличению, к отеку шейки мочевого пузыря. Острую задержку мочи может вызвать алкоголь, причем и в небольших дозах. Охлаждение также может спровоцировать воспалительный процесс в простате со всеми вытекающими отсюда последствиями. Опасно сдерживать позывы к мочеиспусканию.

Не повредят ли ежедневные прогулки в любую погоду?

Наоборот. К застойным явлениям в органах малого таза, которые способствуют росту аденомы, ведет сидячий образ жизни, малая подвижность. Так что прогулки - на пользу. Только следите, чтобы ноги всегда были теплыми и сухими. Нужно ежедневно выполнять и физические упражнения для мышц ног и таза, такие, как имитация езды на велосипеде, лежа на полу или на кушетке, приседания. Хорошо делать наклоны туловища вперед и в стороны, не показаны при гипертонической болезни.

Вредит ли соль больным аденомой?

Вредит. Избыток соли приводит к задержке жидкости в организме.

Значит ли это, что необходимо ограничивать прием жидкости?

При аденоме предстательной железы не требуется ограничивать жидкость, тем более если после мочеиспускания остаточной мочи нет. Но и специально больше пить, чтобы промывать мочевой пузырь, как делают по собственному разумению некоторые больные, не надо. Двух литров жидкости в день, включая первое блюдо, вполне достаточно.

Старайтесь большую часть жидкости выпивать утром и днем, а после 6 часов вечера вообще не пить. Возьмите за правило 3 раза в день за 20 минут до еды выпивать по полстакана отвара брусничного листа, полевого хвоща или толокнянки (медвежье ушко). Травы можно купить в аптеке и заваривать любую из них отдельно или вместе с пустырником, зверобоем или крапивой. Эти отвары обладают не только мочегонным, но и противовоспалительным эффектом.

Как определить наличия затруднения мочеиспускания, вызванного растущей аденомой?

Определив объем мочи, выделенной за один раз (например 200 миллилитров), и время мочеиспускания (например, 40 секунд), разделите первый показатель на второй. Если полученная величина менее 10 миллилитров в секунду - значит мочеиспускание затруднено. Чем эта цифра меньше (в нашем примере она равна 5), тем больше затруднено мочеиспускание.

Беда мужской железы

Рак предстательной железы поражает в основном немолодых мужчин. В России на 100 тысяч приходится 17-18 случаев. Почему возникает эта болезнь? Достоверно известно, что опухоль развивается из-за андрогенной атаки, которой подвергается предстательная железа в течение всей жизни с того момента, как молодой человек становится мужчиной. На каком-то этапе эпителий предстательной железы может не выдержать этой атаки и переродиться, тогда развивается рак. Что запускает механизм перерождения клеток в злокачественные и как этого можно избежать, неизвестно, поэтому профилактики рака предстательной железы, строго говоря, не существует.

Но несмотря на это, рак предстательной железы очень просто выявить, и он эффективно лечится.

ТРИ СПОСОБА ДИАГНОСТИКИ

Первый способ стар как мир - пальцевое обследование. Это обследование может выявить заболевание в самом начале, но анализ крови для определения простатического специфического антигена (ПСА) сделает это более точно.

ПСА не имеет никакого отношения к раку, но его уровень в крови повышается, если клетки предстательной железы начинают очень активно делиться. В это время опухоль может еще не определяться на ощупь. А когда образуются узлы,

есть вероятность, что злокачественный процесс уже вышел за пределы железы. Далеко не везде этот анализ можно выполнить бесплатно, но его цена вполне сопоставима со стоимостью визита к платному стоматологу.

Если у врача остаются хоть какие-нибудь подозрения, необходима пункция; под контролем ультразвука через прямую кишку специальными инструментами берут столбики ткани из разных отделов железы (от 6 до 12 точек). Это относительно простая, надежная процедура, которая занимает немного времени и довольно дешево стоит.

К сожалению, мужчины часто не реагируют на сигналы простаты: мучаются неделями, а то и месяцами от нарушений мочеиспускания, но к врачу все равно не идут. Даже когда начинают болеть позвоночник, списывают это на радикулит и пьют обезболивающее, которое некоторое время действительно помогает. Но лечить опухоль, вышедшую за пределы предстательной железы, гораздо сложнее и намного дороже.

ИЗЛЕЧЕНЫ НАВСЕГДА

Большая часть больных с локализованным (в пределах железы) раком могут быть излечены навсегда. Либо выполняют операцию, во время которой удаляют предстательную железу вместе с окружающей ее клетчаткой, лимфатическими узлами, либо проводят лучевую терапию. Перед операцией или облучением могут провести трехмесячный курс гормональной терапии, который иногда улучшает результаты последующего лечения.

И операция, и лучевая терапия довольно эффективны и далеко не всегда приводят к потере потенции. Если расположение и величина опухоли позволяют, то во время операции сохраняют «нужные» нервы. А мочеиспускание после лечения полностью восстанавливается.

Кроме стандартного наружного облучения при раке предстательной железы применяют брахитерапию, чей единственный недостаток – цена. Прямо в ткань железы внедряют радиоактивные капсулы, которые воздействуют на опухоль и абсолютно безвредны для окружающих тканей. Редкие осложнения в виде лучевых повреждений прямой кишки, мочевого пузыря или мочеиспускательного канала бывают только при неправильном выполнении манипуляций. Больной не превращается в «ходячую атомную бомбу» и совершенно безвреден для окружающих, потому что изотопы действуют на расстоянии нескольких миллиметров. Когда у изотопов заканчивается период естественного полураспада, капсулы просто перестают работать.

Если опухоль выходит за пределы предстательной железы, но метастазы еще не дала, возможности хирургического лечения

ограничены, поэтому для борьбы с ней прибегают к сочетанию лучевой и гормональной терапии.

И даже при метастазах можно жить долго и необязательно плохо, благодаря гормональной терапии встают и начинают жить полноценно.

ПОБЕРЕГИСЬ

Риск заболевания повышает употребление алкоголя (особенно самогона).

Имеет смысл не злоупотреблять жирной пищей и красным мясом (свининой, говядиной), чаще питаться продуктами, содержащими жирорастворимые витамины (все желтое), есть помидоры.

Венерические заболевания подготавливают благоприятную почву для рака.

Лекарства при аденоме простаты

Можно ли мне применять средства, повышающие потенцию (например, йохимбин), при доброкачественной опухоли предстательной железы? Не будут ли эти средства в дальнейшем способствовать перерождению аденомы в злокачественную опухоль?

С.НИКОЛАЕВ.

Препараты, корректирующие сексуальную дисфункцию, назначаются врачом-androлогом. Их много - это и упомянутый вами йохимбин, а также импаза, уприма, нитроглицериновая мазь, виагра, сиалис, левитра. Все они, за исключением мази, являются пероральными (принимаются внутрь), имеют присущий им механизм действия и показания к применению.

Доброкачественная гиперплазия (увеличение) предстательной железы не является противопоказанием к приему этих средств, и в дальнейшем они никак не способствуют образованию злокачественной опухоли. Но если андролог назначает заместительную гормональную терапию, вам следует быть внимательнее и ежегодно сдавать простатический специфический антиген (SPA), который сигнализирует о возможном перерождении доброкачественной опухоли в злокачественную.

Простата и аденома предстательной железы

Простата является добавочной половой железой, активно участвующей в сексуальной и детородной функциях мужчины. Она вырабатывает основную часть эякулянта, а также различные компоненты, необходимые для нормального созревания сперматозоидов. У мальчиков железа небольшого размера, но в период полового созревания начинает расти и к 30 годам по форме и размерам напоминает каштан. А вот после 40 лет с ней начинают происходить довольно неприятные метаморфозы: предстательная железа начинает уплотняться и увеличиваться в размерах.

Но самое печальное заключается в том, что часто возрастные изменения предстательной железы приводят к развитию в ней доброкачественной опухоли - аденомы.

Как проявляется аденома?

Проявления аденомы предстательной железы достаточно типичны. В начале заболевания струя мочи становится вялой - раньше говорили: «Мочиться на сапог». Учащаются позывы на мочеиспускание, особенно это заметно по ночам, когда мужчина вынужден вставать несколько раз. К сожалению, многие еще сравнительно молодые мужчины считают подобные явления чуть ли не нормой - приближением старости.

Чем это опасно?

Если не начать лечение, упустить время, то симптомы будут усиливаться. Постепенно мышцы мочевого пузыря теряют эластичность и силу, сфинктер, контролирующий процесс мочеиспускания, утрачивает тонус, и больной уже не в состоянии опорожнить мочевой пузырь, в котором накапливается так называемая «остаточная моча». А это - благодатная почва для инфекции всей мочеполовой системы. Цистит и пиелонефрит - частые спутники аденомы. Кроме того, нередко отмечается кровотечение из расширенных вен шейки мочевого пузыря - гематурия, образование камней в пузыре.

При отсутствии лечения рано или поздно, но наступает полная задержка мочеиспускания, чреватая очень серьезными последствиями.

Что делать?

Результат лечения, да и сама врачебная практика зависят оттого, насколько своевременно пациент обратился к урологу. Необходимо перебороть чувство неловкости, которое испытывают люди при обсуждении своих интимных проблем, и страх перед предстоящими медицинскими процедурами.

Чем следует лечиться?

На ранних этапах роста аденомы предстательной железы подчас бывает достаточно консервативной терапии, хотя для ее проведения существуют определенные показания и противопоказания. В первую очередь это касается применения модных в свое время гормональных препаратов, которые могут вызвать нежелательные реакции сердечно-сосудистой системы, печени. Сегодня в урологической практике применяется большое количество препаратов, способных приостановить рост аденомы предстательной железы. Назовем лишь некоторые из них: аденостоп, гентос, дальфаз, проскар, серпенс.

Что это за лекарства?

Аденостоп представляет собой экстракт травы дурнишника колючего. Его фармакодинамическое действие основано на уменьшении размеров гипертрофированной предстательной железы. Принимают по 30–45 капель два раза в сутки за полчаса до еды. Курс длится пять месяцев.

Гентос, кроме того, обладает противовоспалительным действием, но его следует с осторожностью применять при заболеваниях щитовидной железы.

Дальфаз блокирует адренорецепторы в зоне предстательной железы, что приводит к снижению давления в уретре и уменьшает сопротивление току мочи. Но этот препарат чаще всего противопоказан при гипертонической болезни.

При приеме **проскара** эффект наступает через три-четыре месяца. Обычно назначают курс лечения сроком 6–7 месяцев; каждый день пациент принимает по одной таблетке. Обязательным условием является постоянный врачебный контроль за пациентом.

Мягкая капсула **серпенса** содержит 160 мг очищенного экстракта пальмы ползучей. Его принимают внутрь во время еды - по одной капсуле два раза в день на протяжении месяца.

Но в каждом конкретном случае прием этих препаратов должен быть согласован с врачом-специалистом: что показано одному больному, может принести другому только вред!

Совсем она не проста – простата

В нашей стране одним из основных методов лечения аденомы простаты на сегодняшний день является оперативное вмешательство. Существует два основных вида операций: аденомэктомия - удаление предстательной железы через разрез мочевого пузыря, и инструментальный - трансуретральная

резекция (удаление аденомы через мочеиспускательный канал). Обе эти операции достаточно сложные и могут вызвать различные осложнения.

Необходимо учитывать и то, что приходится оперировать людей пожилого возраста, которые, как правило, имеют еще и сопутствующие заболевания.

В развитых европейских странах, в США, Канаде операций по поводу аденомы предстательной железы проводится значительно меньше, чем в нашей. Это обусловлено тем, что больные у нас за медицинской помощью обращаются поздно, иногда уже развиваются выраженные симптомы заболевания. Между тем каждому мужчине старше 40 лет положено ежегодно обследоваться у уролога.

У большинства больных аденомой предстательной железы возникает вопрос: можно ли лечить аденому консервативными методами?

Да, можно. Однако этот вопрос должен решать врач-уролог. В настоящее время существует много препаратов для лечения аденомы предстательной железы и симптомов, возникающих при этом заболевании.

В последние годы врачи-урологи, имеющие значительный опыт лекарственного лечения аденомы, отдают предпочтение двум основным группам препаратов - действующим непосредственно на саму аденому предстательной железы и снимающим или уменьшающим симптомы заболевания.

Большинство препаратов, воздействующих непосредственно на ткань предстательной железы, растительного происхождения: пермиксон, простамол-УНО, трианол.

Широкое применение находит и такой синтетический препарат, как проскар.

Из препаратов, уменьшающих такие симптомы, как учащенное мочеиспускание, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря, рези при мочеиспускании, наиболее часто применяются кардура, дальфаз ретард, сегетис и омник. Эти препараты действуют на нервные окончания в мочевом пузыре и снимают или уменьшают симптомы, возникающие при аденоме предстательной железы.

Итак, если у вас развивается аденома простаты и если она еще на ранних стадиях, то не отчаивайтесь, возможно, вы ограничитесь консервативной терапией. Но лечение должен назначить врач после того, как вы пройдете обследование.

О.КОЛОЧИХИН,
уролог, кандидат медицинских наук.

Нет родинки – нет опасности

После возвращения из турпоездки я обнаружила на шее большую родинку, которой раньше не было. Скажите, это опасно?

Л.ТОЛМАЧЕВА.

Ответить на этот вопрос мы попросили онколога, доктора медицинских наук Леонида Даниловича ОСТРОВЦЕВА.

- В связи с истончением озонового слоя в атмосфере на землю стало проникать много ультрафиолетовых лучей, которые вредны для белых людей. Отмечается рост заболеваний раком кожи – меланомой.

Ехать на отдых к южным морям можно, но лежать подолгу под прямыми солнечными лучами не стоит. После купания оботритесь полотенцем и уходите в тень. Этим вы обезопасите себя, а загар будет более ровным.

- Каковы первые признаки меланомы?

- 70-80% меланом возникает из родинок, которые часто травмируются одеждой или мочалкой, что вызывает перерождение доброкачественной родинки в злокачественную. Перерождение в меланому может занимать несколько месяцев. В этот период отмечается быстрый рост родинки и ее уплотнение; усиление или, наоборот, уменьшение пигментации; краснота вокруг; зуд, жжение или покалывание; появление трещин, кровоточивость. В этих случаях нужно немедленно обратиться к врачу-онкологу.

Почти у всех есть родинки, которые доставляют неудобство.

Если есть такая «неудобная» родинка, я советую в качестве профилактики удалить её у врача-онколога.

- В народе распространено мнение, что «трогать», т.е. удалять некрасивые или неудобные родинки еще опаснее. Вы с этим не согласны?

- Удаление доброкачественной родинки совершенно безвредно. Нет родинки – нет и опасности.

Врач экономно удаляет такую родинку хирургическим способом, а после, чтобы развеять все сомнения, отправляет ее на гистологическое исследование.

- Кто чаще подвержен заболеванию меланомой?

- Меланомы кожи наблюдается в любом возрасте, но чаще у 30-50-летних. Мужчины и женщины болеют одинаково часто,

но у женщин преимущественно поражается кожа головы, шеи и ног, у мужчин - туловище и руки.

Меланома опасна своим быстрым ростом, метастазами в близлежащие лимфатические узлы и отдаленные органы - легкие, печень, кости, сердце, желудок, головной мозг. Но при начальной стадии, когда опухоль находится в верхнем эпидермальном слое кожи, возможно полное излечение заболевания.

Родинка родинке рознь...

Закончилось лето, и везде стали писать, что у тех, кто загорал на солнце, могут быть опасные родинки, которые перерождаются в опухоль. Но ведь тысячи и тысячи людей едут к морю и ничего не боятся. У меня ничего нигде не проявилось и не увеличилось. Но я теперь очень боюсь и каждый день разглядываю свои три родинки. Может, их удалить, чтобы никогда не переживать по этому поводу? Неужели любая родинка может переродиться в опухоль?

М.ПИРОЖКОВА.

Нет, конечно. Все родинки (родимые пятна) состоят из особых невусных клеток. Сами по себе невусы бывают как неопасные (те, которые почти никогда не перерождаются в злокачественную опухоль), так и опасные.

Совсем безобиден, скажем, фиброэпителиальный невус - образование, напоминающее бородавку с волосками. Он частенько появляется на лице. Папилломатозный невус типа тутовой ягоды, мягкий на ощупь, тоже не опасен...

Эти родинки при желании можно удалить, но только с помощью специалиста-дерматоонколога. Ни в коем случае нельзя предпринимать попыток избавиться даже от безобидной родинки самостоятельно. Иначе можно пропустить опасную родинку-меланому.

Полезный совет

При миоме матки советую залить 1 ст. ложку ягод земляники стаканом кипятка, настоять 3 часа и процедить. Принимать земляничный настой следует по трети стакана 3 раза в день.

Вирус папилломы человека

В ряду злокачественных женских заболеваний в России рак шейки матки занимает третье место после рака молочных желез и рака матки. Ежегодно регистрируется 500 тысяч случаев этого заболевания. По данным первого международного форума по проблемам акушерства и гинекологии, проходившего этим летом в Москве, из 1000 больных раком шейки матки у 95% выявляется вирус папилломы человека (ВПЧ). Считается, что ведущую роль в развитии рака шейки матки играет этот вирус. Возможно ли предотвратить это серьезное онкологическое заболевание?

За консультацией мы обратились к врачу-гинекологу Елене Ивановне ЛЕВАШОВОЙ.

- Чем характерен вирус папилломы человека?

- Человек, ставший носителем вируса, может долгое время не подозревать об этом. На первых стадиях развитие болезни протекает бессимптомно. Но при определенных условиях, таких как травма шейки матки, присоединение других инфекций, вирус может дать о себе знать. Существует около ста разновидностей вируса, и все они характеризуются различной онкологичностью. К раку шейки матки приводят типы 16 и 18. Для этого вируса характерна высокая контагиозность. Органами-мишенями ВПЧ являются кожа и слизистые аногенитального тракта, прямой кишки.

- Каким путем передается вирус?

- Основной путь передачи - половой. Частота инфицирования партнера этим путем при клинических формах - 67,7%. Поэтому при выявлении ВПЧ лечить нужно обоих партнеров.

- Если беременная женщина заражена этим вирусом, она передаст его ребенку?

- Риск инфицирования плода во время беременности велик и составляет от 20 до 60%, а это приводит к поражению плода. Лучше, если вирус выявляется до беременности. Если это не сделано, лечение проводится во втором триместре беременности.

- Каковы методы диагностики?

- Наиболее точно выявить вирус позволяет метод полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Как и в случае обследования на любое из заболеваний, передаваемых половым путем, берется мазок, а далее проводится сложное лабораторное исследование. Результат выдается

через 7-10 дней. Необходимо, чтобы в любой гинекологической консультации проводили обследование на вирус папилломы человека.

- В чем заключается лечение?

Лечение включает в себя комплекс мероприятий. Это и местное воздействие на очаг поражения, и противовирусные препараты, и, конечно, иммунотерапия.

При отсутствии лечения ВПЧ озлокачествление происходит в течение двух лет в 10% случаев, в последующие пять-шесть лет - в 60% случаев. С каждым годом растет число инфицированных ВИЧ.

- А каковы методы профилактики?

Прежде всего должна быть профилактика воспалительных процессов органов половой системы. В группу риска по инфицированию относятся женщины, имеющие много половых партнеров, и женщины, чьи мужья имеют внебрачные контакты. В связи с этим необходимо напомнить о барьерных методах контрацепции. Рискуют заболеть девочки, которые начинают половую жизнь до 16 лет, так как в этом возрасте анатомическое строение шейки матки способствует более легкому инфицированию ВПЧ. У курильщиц происходит более быстрое озлокачествление предраковых заболеваний. И еще раз хочется сказать о необходимости ранней диагностики. В идеале каждая женщина один раз в год должна проходить обследование на вирус папилломы человека.

Нонна СОКОЛОВА.

Папилломатоз гортани

У моего семилетнего сына папилломатоз гортани. Ему уже делали три операции под общим наркозом и, видимо, предстоит еще. Может быть, есть другие методы избавления от папиллом? К примеру, знакомые говорят, что хорошо помогает чистотел. Так ли это?

М.СТРЕЛЬНИКОВА.

Чистотел действительно хорошо помогает при доброкачественных новообразованиях, к каковым относятся папилломы. Курс лечения соком чистотела нужно проводить по следующей схеме. Принимать в течение 20 дней, начиная с 1 капли и прибавляя каждый день по одной: 2-й день - 2 капли, 3-й день - 3 и

т.д. до 20-го дня. 20 дней убавлять каждый день по одной капле, т.е. принимать в первый день - 20 капель, во второй - 19 и т.д., пока не останется 1 капля. Сок чистотела нужно пить с молоком, независимо от еды.

Чистотел можно использовать и наружно. Настоем травы чистотела и ромашки полоскать горло. Способ приготовления: смешать траву чистотела и цветки ромашки в соотношении 1:1. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 2 часа и процедить. Остуженным настоем полоскать горло 3-4 раза в день. А для воздействия непосредственно на папилломы гортани полезно минут 10-15 подышать над паром приготовленной смеси.

Селен - биологически активный микроэлемент, который предотвращает возникновение и размножение опухолевых клеток. Основным препаратом, содержащим селен, является неоселен. Он представляет собой жидкость, которая разводится в литре воды. В подростковом возрасте с целью предотвращения развития опухолей следует принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день в течение 4-6 месяцев. Пока же вашему сыну достаточно принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Курс лечения проводить обязательно под наблюдением ЛОР-врача.

Рекомендованные настои и препараты хорошо сочетаются с традиционными и медикаментозными средствами.

Советуем вам набраться терпения. Папилломы перестают появляться только к 15 годам.

Остеома позвоночника

Через 4 года после перелома 7-го позвонка позвоночника у моего сына обнаружили остеому, остеохондроз. Сына выписали из больницы и никаких рекомендаций не дали. Что же теперь сидеть и ждать худшего?

В. СВИРИДОВА.

Худшего ждать не надо. Остеома - доброкачественная опухоль, которая никогда не перерождается в злокачественную. Лечение ее, как правило, хирургическое. Показанием к операциям являются сильные боли, большой размер опухоли.

Для того чтобы не усугублялся остеохондроз, необходимо

делать упражнения для укрепления мышц груди, ограничить потребление соли.

И посоветуйте сыну периодически обращаться к врачам. Даже доброкачественная опухоль требует наблюдения.

Фиброма на руке

У меня на руке образовалась бородавка. В косметической клинике сказали, что это фиброма. Я хочу ее удалить, но сомневаюсь, не опасно ли это. И хотелось бы подробнее узнать о фиброме.

Е. ШАТУНОВА.

Фиброма - доброкачественная опухоль соединительной ткани, которая может располагаться на любом участке кожи. Ее развитие не зависит от пола или возраста больных. Клинически различают твердую и мягкую фиброму. Твердая фиброма представляет собой опухоль плотной консистенции, выступающую над поверхностью кожи, ограниченно-подвижную, цвета нормальной кожи или слабо-розовой окраски. Поверхность опухоли гладкая, кожный рельеф стерт. Обычно твердая фиброма располагается на широком основании, но может быть и на ножке.

Мягкая фиброма локализуется чаще в области шеи, передней поверхности груди, на спине, в паховых и подмышечных складках. Опухоль может быть единичной или множественной, иметь вид висячих мешкообразных элементов различной величины. Кожа, покрывающая опухоль, морщинистая, розовой или коричневой окраски. Лечение фибром хирургическое.

Бородавки

Бородавки бывают обыкновенные, плоские и остроконечные.

Обыкновенные - круглые, резко ограниченные, с сухими роговыми наслоениями.

Плоские (юношеские) - мельче обыкновенных, с гладкой уплощенной поверхностью

Остроконечные (кондиломы) - сосочкоподобные, на ножке розового цвета, сливаясь вместе, они напоминают петушиный гребень.

Пигментный невус

Как можно вылечить пигментный невус?

О. ХОХЛОВА.

Невус может и не требовать лечения, так как его доброкачественное состояние может всю жизнь не беспокоить. Единственное, не надо его травмировать, не облучать прямым солнечным светом, но если он трется об одежду, то есть травмируется, то лучше удалить.

Невусы также удаляют по косметическим соображениям, но обращаться желательно в онкоцентр к квалифицированным специалистам. Они правильно удалят его с участком окружающих тканей (чуть-чуть). Тут важно не оставить ни одной его клеточки. На лице это сделают лазером, в других местах лазером или чаще скальпелем. Также проведут гистологическое исследование.

Если вы решили не удалять невус, то регулярно показывайтесь врачу-онкологу или дерматологу. Обязательно следует показаться врачу и в случае, если вы заметите изменения размеров, цвета, поверхности (морщины) невуса.

Жировик – это не страшно

Расскажите, пожалуйста, что такое жировик. Отчего он появляется? Опасен ли для жизни?

С. НЕФЕДОВА.

Жировик (липома) – доброкачественное опухолеподобное новообразование, состоящее из жировой ткани. Практически никогда не перерождается в злокачественное. Причина появления – нарушения жирового обмена в организме.

Если это единичная опухоль, которая увеличивается или мешает, ее удаляют. Если не увеличивается и не беспокоит, просто наблюдают.

Иногда появляется несколько таких образований в разных местах. С ними поступают таким же образом, как и с единичными липомами.

Страшного в этом заболевании ничего нет.

Спровоцировать нарушение жирового обмена могут снижение иммунитета, наследственность, периодическое похудение или потолстение.

Заговоры от бородавок

В первый день рождения молодого месяца из свежей травы чистотела надавить сок и на вторую ночь, как только на небе появится узкий серп месяца, натереть соком все бородавки и скороговоркой, чтобы вокруг никто не понял, прошептать:

«Месяц-молодила, месяц-господин, ты все видишь, ты все слышишь, да молчишь. Высветишь, выберешь, с росой святою выльешь. За морями, за горами лягушка сидит, зенками злющими на землю глядит. Раз квакнет - бородавки на землю брякнутся, два квакнет - бородавки с ветром поднимутся, три квакнет - бородавки съест».

Во время жатвы выдернуть из земли остаток срезанного колоса. Острием соломинки уколоть бородавку и тотчас же эту соломинку закопать в сыром месте, чтобы она там сгнила.

При закапывании говорить:

«Катушишки-матушишки, непотребные шишишки, как солома сгниет, так и хворь отпадет».

М. ГУРКОВА.

Старческие кератомы

Мне 58 лет. Примерно с сорока лет у меня стали появляться старческие кератомы на виске, спине, груди, в паху. С годами они увеличиваются в размерах, на виске уже величиной с десятикопеечную монету. Особого беспокойства они не доставляют, но некоторые из них постоянно цепляются за белье и поэтому причиняют неудобства. Меня очень интересует причина их появления. И нельзя ли избавиться от кератомы при помощи народных средств?

О. ДЯТЛОВА.

Кератомы относятся к числу доброкачественных опухолевидных образований кожи и особенно активно образуются при ускоренном старении человека. Предпосылкой к их раннему появлению является снижение иммунитета. Вам надо посоветоваться с врачом и попытаться установить, нет ли других проявлений иммунодефицита. И если это будет обнаружено, надо просто провести лечение.

Заочно можно рекомендовать прием поливитаминовых пре-

паратов с минеральными компонентами и фитопрепараты (предпочтительно из местных растений). Например, отвар из трав: трава тысячелистника - 1 ст. ложка, трава чистотела - 2 ст. ложки, аптечная ромашка - 2 ст. ложки, трава зверобоя (при склонности к запорам) - 2 ст. ложки, сушеница болотная (при болевом синдроме) - 3 ст. ложки, фенхель или семена укропа (при метеоризме) - 3 ст. ложки. Смешать, взять 3 ст. ложки сбора, добавить плоды боярышника - 1 ст. ложку и залить 1 л кипятка, настоять в течение ночи в термосе. Принимать по 1/3-1/2 стакана теплого отвара перед едой 2-3 раза в день.

Вечером в приготовленный отвар можно добавлять смесь алоэ с медом. Для этих целей следует брать 3-летний алоэ. Перед срезанием не поливать 1 неделю. Срезанные листья выдержать в холодильнике 3-4 дня. Края с колючками срезать, измельчить ножом и залить жидким (желательно свежим) медом в соотношении 1:2. Выдержать в темном прохладном месте 1 неделю. Добавлять по 1 ч. ложке смеси в стакан с отваром. Курсы лечения проводить в течение месяца, повторять каждые 3 месяца.

«Пуговка» на губе

У моей трехмесячной дочери на верхней губе с внутренней стороны небольшая опухоль, круглая, в виде выпуклой пуговицы. Врачи сказали, что это гемангиома. Пока, по их словам, делать ничего не нужно, так как девочка еще маленькая. Прошу, объясните, что это за болезнь, насколько она опасна и как от нее избавиться?

В.МАЛЬКОВА.

Гемангиомы - это врожденные образования, исходящие из кровеносных сосудов. По своему характеру они одинаково близки как к порокам развития, так и к истинным опухолям.

Гемангиомы не представляют серьезной угрозы для жизни ребенка. Если гемангиома не растет, не увеличивается в размерах, то нет никаких оснований для беспокойства. С такими образованиями дети живут, не чувствуя дискомфорта. Лечение в этом случае не требуется.

Если же гемангиома занимает обширный участок кожи, находится на открытом месте (особенно на лице), имеет склонность к росту и представляет собой косметический дефект, то необходимо лечение. Оно может быть оперативным или консервативным. Эффект от лечения, как правило, высокий.

Базалиома

Год тому назад у мамы на щеке образовалась небольшая болячка. Сперва она не придала этому значения, но потом пошла к дерматологу, который и направил ее в онкологический диспансер. Там поставили диагноз: базалиома левой щеки. Сделали прижигание, и болячка постепенно прошла. Но иногда это место у нее становится красным, чешется, вокруг есть маленькие точки. Что это за болезнь? Отчего она происходит? Можно ли маме находиться на солнце? Могут ли помочь лекарства, мази, травы?

З.ПОСТНИКОВА.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Базалиома - это опухоль кожи. Названа она так потому, что растет из базальных клеток кожи. Базалиомы составляют 75% от всех онкологических заболеваний кожи. Опухоль отличается медленным ростом в течение многих лет и - самое главное! - не метастазирует. То есть не распространяется по кровеносным и лимфатическим путям в другие части тела.

Располагается базалиома чаще всего на лице. Эта опухоль может быть не единичной, а множественной и, кроме того, может давать рецидивы (появляться вновь). Человек вроде вылечился, а заболевание опять дает о себе знать.

ЧЕМ ОНА ОПАСНА?

Хотя опухоли этого типа редко распространяются дальше базального слоя эпидермиса, они могут разрушать значительную часть окружающих тканей, включая мышцы.

Начинаясь с гладкого узелка, по виду напоминающего жемчужину, опухоль постепенно изъязвляется, покрывается корочками. И хотя корочки легко снимаются, язва не заживает, кожный покров не восстанавливается. Бляшка безболезненна, и человек долго не обращается к врачу.

Но базалиома обладает деструктивным ростом и опасна тем, что разрушает слои, находящиеся под ней. Располагаясь в областях, где кожа близко расположена к костям или нервам, опухоль может затронуть их, вызывая болевой синдром.

У КОГО ВОЗНИКАЕТ?

У людей старше 65 лет рак кожи встречается в 45-50% случаев, т.е. практически у каждого второго. При этом сейчас

заболеваемость постоянно растет.

Чаще всего заболевают люди южных областей нашей страны. В Краснодарском крае заболеваемость раком кожи в 5 раз выше, чем в Сибири. Это говорит о том, что наиболее важным фактором, способствующим возникновению заболевания, является длительное и частое облучение солнечными лучами.

Болезнь чаще возникает у людей с очень светлой окраской кожи, которая наиболее восприимчива к инсоляции. У работающих на открытом воздухе, особенно у тех, кто занят сельскохозяйственным трудом. Не исключена и генетическая предрасположенность.

Опасны также радиоактивное излучение, длительное термическое воздействие, контакт с мышьяком, смолами, сажей.

С заболеваниями внутренних органов взаимосвязи у базалиомы нет.

КАК ЛЕЧИТСЯ?

Врачи используют разные способы лечения. Чаще всего - это хирургическое удаление или близкофокусная рентгенотерапия (лучевая терапия). Эффективны также электрокоагуляция (прижигание электротоком) и криодеструкция (вымораживание низкими температурами).

Под контролем цитологического (анализа на наличие раковых клеток) исследования возможно лечение аппликациями омаиновой или колхаминовой мазей, т.е. химиотерапия. Нередко применяют и комбинированные методы лечения.

Развиваются и новые методики, например, внутриопухолевое введение интерферонов (реаферон, интрон).

ПРОГНОЗ И ПРОФИЛАКТИКА

При первой стадии базалиомы радикальное лечение приводит почти к 100%-ному излечению. Заживление болезненного участка происходит с образованием тонкого эластичного рубца.

При второй стадии лечение заключается в лучевой терапии, и полное излечение отмечается в 95-97% случаев.

Такой благоприятный прогноз обусловлен медленным ростом базалиом и отсутствием метастазов. Некоторые ученые считают базалиомы промежуточным явлением между злокачественными и доброкачественными опухолями.

Профилактика болезни заключается в защите лица и шеи от интенсивного и длительного солнечного облучения. Особенно это важно для пожилых людей со светлой, плохо поддающейся загару кожей.

Необходимо избегать воздействия, длительно травмирующего кожу.

Полезно регулярное применение питательных кремов с целью предупреждения сухости кожи.

Обязательно следует лечить длительно незаживающие язвы.

Строгое соблюдение мер личной гигиены при работе со смазочными материалами и веществами, содержащими канцерогены, также обязательны.

У ребенка гемангиома

Врач отвечает на вопросы обеспокоенных родителей.

- Что такое гемангиома? Откуда берется? И опасна ли она?

- Гемангиома - это сосудистая опухоль, чаще доброкачественная. Она не дает метастазов и не угрожает жизни. Но очень быстро растет и может нанести внешности серьезный урон, особенно если располагается на лице. И как назло гемангиомы уродуют девочек в 2-3 раза чаще, чем мальчиков.

Если же опухоль располагается на веках, ушной раковине, слизистой оболочке полости рта, помимо косметического дефекта возникает опасность нарушения функций некоторых важных органов - зрения, слуха или дыхания. Вот почему врачи придерживаются мнения: несмотря на доброкачественную природу, гемангиому нужно удалять.

- Если на личике у ребенка красное пятно - это гемангиома?

- Нет, чаще это так называемое винное пятно.

- А что это такое? Разве не порок сосудов?

- Именно порок сосудов. Винные пятна - розовые, красные или лиловые участки - представляют собой сотни мельчайших расширенных сосудов, подходящих к поверхности кожи. В отличие от гемангиом такие пятна куда более безобидны: никогда не увеличиваются, но иногда могут кровоточить и воспаляться.

- А как же родителям определить, что у ребенка: опухоль или винное пятно?

- Зачем это определять родителям? Есть врачи, которые знают отличительные особенности гемангиом. Это обычно одна или несколько красных точек, похожих на игольный укол. При чем за 3-4 месяца они могут вырасти до нескольких сантиметров в диаметре, нередко распространяясь вглубь тканей. Иногда это ярко-красное пятно с четкими границами, незначительно выступающее на поверхности кожи, или «звездочка» с ответвляющимися от центра расширенными капиллярами.

- Каким образом убирают такие опухоли?

- Небольшие поверхностные капиллярные гемангиомы убирают холодом. Криодеструкция - это охлаждение жидким азотом до температуры 10°C. Ткань опухоли в считанные секунды замерзает, а ее клетки разрушаются. Нет кровотечения, и, что очень важно, - ребенку практически не больно. Поэтому грудничкам криодеструкцию гемангиом делают без анестезии в амбулаторных условиях.

- Насколько опасна эта операция?

- Нисколько не опасна. Родителям абсолютно не стоит переживать по этому поводу.

- Криодеструкция помогает всегда и при всех видах гемангиом?

- Нет. В случаях кавернозных гемангиом (а это около 2% случаев) используют лазерное лечение.

- Лазер - это же излучение?

- Лазерное излучение - световое, а не радиоактивное воздействие. На опухоль направляют узконаправленный пучок. Делается это так. Через прокол в коже к опухоли подводят специальный световод, за долю секунды разогревающий строго определенный участок ткани. В результате сосуды «завариваются» без кровотечения, на их месте развивается соединительная ткань и объем опухоли значительно уменьшается. После такого лечения ее удастся «убрать» с помощью скальпеля, не повредив внешности.

- Неужели такие манипуляции можно делать малышам?

- Конечно. Причем именно груднички переносят эти операции результативнее и легче: у них клетки более восприимчивы к светоизлучению.

Базалиома на ухе

Три года назад у меня на левом ухе (на козелке) появилась базалиома. На комиссии три доктора решали, как лечить: один - за обработку азотом, два других предлагали сечение. Сделали сечение. Сейчас у меня на том месте появились корочки и царапины. Говорят, это рецидив. Вновь предлагают сечение. Я не хочу больше делать операцию. Скажите, есть ли какие-либо мази, лекарства или народные средства от базалиомы?

Е.БАГИН.

Базалиома - опухоль кожи, считается переходной от доброкачественной к злокачественной. Встречается, как правило, у людей старше 50 лет. Возникает обычно на тех участках тела, которые подвергаются воздействию солнечных лучей.

В настоящее время базалиому, тем более на лице, ушных раковинах не иссекают. Это считается неграмотным. Радикально иссечь ее на лице из-за косметических дефектов невозможно и, как правило, после иссечения возникают рецидивы, что у вас и произошло. Сейчас применяется близкофокусная рентгенотерапия или криодеструкция (обработка жидким азотом). Вероятность нового появления базалиомы при этих способах лечения сведена к минимуму.

Мазей, лекарств и народных средств для лечения этой болезни, к сожалению, на данный момент нет.

В.С.БАЗАНОВ, онколог.

После операции по удалению аденомы простаты

Вам сделали операцию по удалению аденомы предстательной железы прибором, без разрезов. Врачи рекомендуют беречь себя: не выполнять тяжелую работу. А через какое время можно поднимать тяжести? Что нельзя есть? Какие могут быть последствия после операции? Можно ли заниматься сексом? Это, наверное, интересует многих мужчин, перенесших операцию.

На эти вопросы ответит хирург-андролог Михаил КО-РЯКИН:

- После операции трансуретральной резекции (ТУР) простаты период реабилитации в среднем составляет 2-3 недели. В это время пациенту рекомендуется:

- Соблюдать диету. Исключить продукты, обладающие раздражающим действием: специи, острые, соленые, маринованные блюда и алкоголь.

- Усилить питьевой режим в дневное время: употреблять до трех литров жидкости, если нет ограничений со стороны сердечно-сосудистой системы. А после 20 часов вечера для предупреждения частых позывов к мочеиспусканию прием жидкости, наоборот, ограничивается.

- Полезно использование травяных отваров и настоев, об-

ладающих мочегонным и противовоспалительным действием: клюквенный и брусничный морс, отвар листьев брусники, толокнянки, медвежьих ушек, чистотела, плодов рябины, шиповника.

- Поднятие тяжестей должно быть ограничено в пределах полутора килограммов.

- В течение всего этого периода необходим прием антибактериальных препаратов в соответствии с результатом бактериологического исследования мочи.

- На второй и третьей неделе после операции в моче может появиться примесь крови от слабого окрашивания до больших сгустков. Это связано с заживлением раневой поверхности внутри мочевого пузыря, но является поводом для обращения к врачу. В экстренных случаях - при сильных кровотечениях - следует вызвать «скорую помощь».

- Возобновление сексуальной жизни разрешается не ранее чем через 4 недели после операции, так же как и вождение автомобиля. Трансуретральная резекция простаты не приводит к нарушениям эрекции у мужчины, но нередко является причиной возникновения ретроградной эякуляции: отсутствия обычного семяизвержения при сохранности оргазма. Но это, как правило, не вызывает беспокойства у мужчин.

Чем опасен полип?

Большая часть доброкачественных опухолей толстой кишки протекает бессимптомно, редко нанося непосредственный вред здоровью и почти никогда не представляя угрозы для жизни.

В то же время такое грозное заболевание как рак толстой кишки чаще всего развивается именно из доброкачественных полипов. Полипы, как правило, появляются в пожилом возрасте, хотя могут быть и у молодых людей. Врачи связывают их появление с нарушением обмена веществ, неправильным питанием, потреблением высококалорийной пищи и большого количества животных жиров. Они могут свидетельствовать и о некоторых заболеваниях.

Полипы, выявляемые при обследовании, бывают одиночные и множественные, имеют размеры от 3-5 мм до нескольких сантиметров. Основным способ лечения полипов - полипэктомия (удаление) через специальную трубку - колоноскоп.

Врачи, как правило, опасаются перерождения такого доброкачественного новообразования как полип в нечто похуже. И поэтому ведут наблюдение за небольшими и предлагают удалить крупные полипы.

В зависимости от размеров и формы основания полипов применяются различные методики их эндоскопического удаления. Наиболее часто их удаляют диатермической петлей с использованием тока высокой частоты, что позволяет не прибегать к большим полостным операциям. Но хотя подобная операция считается «малокровной», чтобы исключить риск осложнений (в первую очередь кровотечений), она должна проводиться в условиях хирургического стационара.

Прямым показанием для хирургического вмешательства служит обнаружение полипов более 0,5 см. Они могут в силу своего большого размера уже основательно портить пациенту жизнь, и в то же время они достаточно крупные, чтобы их можно было удалить, не слишком травмируя стенку толстой кишки.

После операции пациент должен показываться лечащему врачу-колопроктологу не реже одного раза в год. Это связано с необходимостью следить за возникновением новых полипов. Врач также даст все необходимые рекомендации, связанные с послеоперационным периодом (питание, лекарственная терапия, образ жизни). Сама операция, помимо того что налаживает нормальную работу толстой кишки, еще (что также немало важно) значительно уменьшает риск развития рака. Основным профилактическим средством проктологических заболеваний врачи считают употребление как можно большего количества клетчатки, а значит, овощей и фруктов.

Полипы толстого кишечника

Это наиболее распространенные доброкачественные опухоли толстого кишечника. Небольшое округлое тело полипа обычно прикреплено «ножкой» к слизистой кишечника и «свисает» в его просвет.

ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Заменяя привычную кашу рафинированными продуктами, предпочитая чай с сахаром, а не с медом, исключив из рациона хлеб из муки грубого помола, увлекаясь колбасой и сосисками, мы не подозреваем, какую трудную задачу задаем своему кишечнику. Ведь нехватка в пище грубой клетчатки приво-

дит к росту опухолей толстой кишки - в первую очередь полипов.

Если полип маленький - несколько миллиметров в диаметре, то он совершенно не беспокоит и его могут обнаружить лишь случайно, при обследовании толстой кишки. Большие полипы, достигающие нескольких сантиметров, могут изъязвляться, прорывать стенку кишки и приводить к кровотечениям и кишечной непроходимости.

Полипы встречаются достаточно часто: у 5-15 процентов населения и почти у половины тех, кому за пятьдесят.

Полипы нередко оказываются предвестниками рака толстой кишки. В 50-70 процентах случаев злокачественная опухоль возникает именно из полипов.

Онкологам хорошо известно, что маленькие полипы имеют тенденцию к увеличению и затем к злокачественному росту. Особую опасность представляет множественный, или диффузный, полипоз, который встречается в некоторых семьях и имеет наследственную природу.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Известно, что заболевания толстой кишки чаще возникает у людей, которые страдают хроническим колитом, неспецифическим язвенным колитом, болезнью Крона, запорами. Самолечение при таких болезнях чрезвычайно опасно, поскольку можно не заметить полипы и упустить время для эффективного вмешательства.

КАК ЛЕЧАТ ПОЛИПЫ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА?

Единственный эффективный метод - их удалить. Одно время пытались удалять полипы с помощью сока чистотела, который пили натошак, либо добавляя в клизмы. Положительных результатов подобное лечение не дает, а вот затягивание сроков хирургического вмешательства может привести к перерождению полипов и развитию рака толстой кишки.

Опухоли удаляются путем обычной хирургической операции либо с помощью эндоскопической техники. Особенно эффективен фиброколоноскоп - он позволяет свести повреждения толстого кишечника к минимуму.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО РЕЦИДИВА

В течение первых двух лет есть вероятность повторного возникновения полипов на том же самом месте - это случается у 13 процентов больных. Еще у 7 процентов полипы могут появиться в других отделах толстой кишки. Поэтому пациенты первые два года должны систематически, раз в полгода (а если удаленные полипы принадлежали к агрессивной разновидности - раз в три месяца), проходить обследование.

Профилактические меры, которые препятствуют развитию опухолей толстого кишечника.

Присутствие в рационе грубой клетчатки (капусты, свеклы, репы, кабачков, яблок, тыквы).

Предпочтение растительным жирам.

Ограниченное употребление пива и алкогольных напитков.

Своевременное лечение хронических запоров, колитов, геморроя, проктита.

Как удалить жировики?

За последние два года у меня на веках глаз стали появляться жировики. Они растут. Можно ли от них как-то избавиться?

Елена.

Консультирует врач-эндокринолог высшей категории Наталия Аркадьевна АБРАМОВА:

Избавиться от жировиков, несомненно, можно. Однако прежде чем сделать это, нужно установить точную причину их появления. Только так можно будет застраховаться от повторного возникновения неприятных образований.

Жировики (липомы) могут развиваться на фоне ожирения или свидетельствовать о болезнях соединительной ткани. В частности, у больного могут быть выявлены болезнь Деркума или аденома надпочечников. Чтобы определить причину наверняка, вам необходимо лично прийти на прием к эндокринологу и пройти соответствующее обследование. Только после этого можно смело обсуждать способы удаления.

Консультирует кандидат медицинских наук, пластический хирург Вадим Геннадьевич ГАВРИЛЕНКО:

На сегодняшний день удалить жировики можно в любой клинике пластической хирургии. Эта процедура входит в стандартный перечень медицинских услуг данных лечебных учреждений. Также липомы могут удалить хирурги в обычных хирургических отделениях больниц.

Жировики могут быть в виде желтоватых пятнышек, похожих на просяное зернышко, и располагаться на верхнем и нижнем веках. Также бывают так называемые жировые грыжи, которые выглядят как мешки под глазами. «Просяные зернышки», как правило, удаляются амбулаторно. При удалении жировой грыжи пациента могут оставить в стационаре на 1-5 дней.

Злокачественные опухоли

Главное – регулярно показываться врачу

Одна из основных проблем современной онкологии – выработка достоверных методик выявления доклинических, минимальных форм рака, а также разработка профилактических мероприятий, способных предотвратить его возникновение. Эту задачу, к сожалению, не удалось решить в необходимом объеме применительно к раку яичников. Рак яичников остается до сей поры одним из самых агрессивных, трудно диагностируемых заболеваний женской половой сферы с высоким процентом смертности.

Рак яичников, как и некоторые другие онкогинекологические заболевания, принято относить к гормонозависимым опухолям. Однако конкретный механизм злокачественного поражения яичников остается неясным.

Трудность диагностики ранних стадий рака яичников состоит в том, что, как и подавляющее большинство онкогинекологических заболеваний, рак яичников проявляет себя при обширных поражениях брюшной полости, характеризующихся увеличением объема живота за счет скопления свободной жидкости (то есть асцита), а иногда скоплением жидкости в плевральной полости (гидроторакса).

Эти клинические симптомы, являющиеся также симптомами другой, неонкологической патологии, порой вводят в заблуждение больного и могут быть причиной поздней обращаемости. А с учетом крайней агрессивности течения рака яичников это приводит к потере времени, необходимого для своевременного и адекватного лечения.

Однако нередко рак яичников образуется на фоне доброкачественной опухоли (кистомы) яичника.

Вот почему так важно каждой здоровой женщине раз в год бывать на приеме у врача-гинеколога. А при истинном (есть и так называемые кистозные состояния яичников, которые при определенных условиях могут быть переходящими) выявлении опухоли яичников решать вопрос в пользу операции. На практике некоторые пациенты пытаются выждать какое-то время, не соглашаясь на оперативное вмешательство, что, естественно, увеличивает риск возникновения рака в пораженном органе.

Диагностика яичниковых образований начинается с гинекологического осмотра. На этом этапе врач уже может заподозрить наличие кистомы яичника, а при больших объемах опухоли безошибочно поставить диагноз. Кстати, и сама женщина зачастую заставляет насторожиться гинеколога, указывая на чувство дискомфорта в низу живота, а иногда на периодические боли, возникающие в связи с неравномерным кровоснабжением опухоли.

Неоценимую помощь в постановке диагноза может оказать ультразвуковое исследование органов малого таза. Это очень информативный и доступный метод.

Кроме того, в некоторых случаях диагностики опухоли яичников используется лапароскопия (визуальный осмотр органов брюшной полости), компьютерная томография.

Рак яичников - опухоль, при которой предварительный диагноз может быть поставлен не по тканевому исследованию опухоли (речь идет только о дооперационном периоде диагностики), а по клеточному (цитологическому) составу содержимого брюшной полости (особенно он информативен при наличии асцита, то есть свободной жидкости). Поэтому основным методом постановки диагноза рака яичников является пункция брюшной полости через задний свод влагалища либо через переднюю брюшную стенку. Иногда приходится прибегать (при скоплении жидкости в плевральной полости) к плевральной пункции. Наличие раковых клеток при исследовании клеточного состава пунктата - решающий фактор для постановки диагноза.

Очень сложно говорить о конкретной тактике лечения большого раком яичников с учетом разнообразия тканевых структур, которые могут встречаться в данных опухолях. Безусловно, оперативное вмешательство - один из основных методов лечения даже на достаточно запущенных стадиях процесса.

Считается, что и нерадикальное удаление опухоли яичника может принести облегчение больному и продлить ему жизнь.

Решить эту задачу во многом позволяют неоперативные методы лечения. И на первом месте здесь стоит химиотерапия. Химиотерапия может применяться и как самостоятельный вид

лечения, когда в силу невозможности проведения операции врач прибегает к назначению химиотерапевтических препаратов. Химиотерапия широко применяется и после радикально проведенных операций - с целью снижения частоты возможных рецидивов болезни в будущем.

Лучевое и гормональное лечение опухолей яичников применяется реже, с учетом тканевых структур опухоли и особенностей ее расположения.

Станислав Владимирович МАЗУР, онкогинеколог.

Не упустите время

Есть ли методы выявления злокачественных опухолей на ранних стадиях развития? Если есть, то какие? Расскажите об этом подробнее.

О.ВИКТОРОВА.

Консультирует кандидат медицинских наук Игорь Владимирович ЧЕЛЫШЕВ.

Многие до сих пор твердо убеждены в том, что онкологические заболевания лечению не поддаются. К счастью, подобная точка зрения является ошибочной. Любой специалист-онколог скажет вам, что более 90% разновидностей рака излечимы на ранних стадиях современными средствами. Таким образом, основная проблема состоит в том, чтобы выявить онкопроцесс на начальном этапе его развития. Чаще всего также важно определить местонахождение опухоли в организме.

Среди множества современных способов диагностики рака до самого недавнего времени не существовало ни одного, который бы позволял с высокой точностью выявить заболевание на самых ранних его стадиях. Сейчас такой способ есть. Это уникальный, не имеющий аналогов в мире метод инфракрасной спектроскопии (ИКС) сыворотки крови. Его разработчиком является профессор, действительный член Нью-Йоркской академии наук А.С.Гордецова.

Что же такое ИКС-исследование? Это метод анализа сыворотки крови, при котором регистрируется спектр поглощения в инфракрасном диапазоне, что позволяет с высокой точностью определить наличие или отсутствие у пациента раковой опухоли. Также с помощью данного способа можно определить локализацию многих видов рака. Например, злокачественные опухоли легких, желудка, толстого кишечника, молочной железы. Привлекает и то,

что метод ИКС-анализа исключительно прост в использовании. Эта процедура не обременительна для пациента в плане времени и абсолютно безопасна для его организма. Единственное правило, которое он должен выполнить, – это сдать кровь (5-10 мл) утром натощак. Метод ИКС сыворотки крови платный.

Методом исследования сыворотки крови могут воспользоваться все желающие старше 16 лет. Проведение ИКС-анализа особо рекомендуется лицам, имеющим факторы риска в отношении онкологической патологии. Это работники химических, металлургических, фармацевтических производств, а также те, кто по роду своей деятельности контактирует с радиацией. Анализ желательнее делать не реже чем раз в полгода.

Также к группе повышенного риска относятся люди, прошедшие курс терапии или перенесшие операцию по удалению опухоли. Регулярное проведение ИКС-анализа позволит контролировать качество лечения. Частота ИКС-исследования в данном случае определяется лечащим врачом.

Строго говоря, к группе риска относятся все люди старше 40 лет. Им ИКС-анализ рекомендуется также проходить не реже 1 раза в полгода. Подобная мера предосторожности объясняется опасной тенденцией «омоложения» рака. Если еще 20-30 лет назад группу риска составляли в основном люди старше 50 лет, то сейчас можно смело утверждать, что возрастная граница группы риска снизилась до 35-40 лет.

Кое-что о раковых клетках

Хирургам хорошо известно, что рак молочной железы в запущенных случаях (нелеченый рак, рак поздних стадий, рак со свойствами к быстрому распространению) дает отдаленные (за пределы молочной железы и регионарных лимфатических узлов) метастазы – так называемые вторичные очаги за счет перемещения и переноса раковых клеток с током крови или лимфы. Страдают не только внутренние органы (легкие, печень), но и кости, часто поражаются ребра и позвоночник. Иногда боли неожиданны и очень мучительны.

Существует много форм и симптомов этой болезни. Клиника чаще зависит от клеточного состава опухоли и ее способности к разрастанию, проникновению в соседнюю нормальную ткань.

Если в раковой опухоли преобладает клеточная эпителиальная масса, это медуллярный рак молочной железы. Раньше его именовали «рак-мозговик». Напротив, если в опухоли

преобладает соединительная ткань, она становится плотной, твердой. Исторически ее стали называть скирром. Скирр, или фиброзный рак, уменьшает молочную железу в размерах, сморщивает ее в бугристую опухоль, кожа вокруг которой превращается в язву.

Раковая инфильтрация лимфатических сосудов образует в коже мелкие плотные узлы. Они сливаются между собой и распространяются, словно щупальца, за пределы молочной железы, охватывая грудную мышцу со всех сторон. Словно панцирь из неподатливой раковой ткани одевает ее. Поэтому онкологи называют его панцирным раком.

Метастазы в подмышечных и надключичных лимфатических узлах (железах) не превращаются в большие опухоли, но являются признаками распространения рака и поздних стадий его развития. Они могут вызвать боли в руке (невралгия) и ее отек. Скирр протекает медленно, иногда до 5-8 лет, но есть много смешанных и переходных форм с быстрым ростом.

Где рождается рак? В какой части груди, в каком ее отделе, в какой функциональной единице? Как правило, рак развивается из клеток молочных протоков и долек. Редко поражается ареола и сосок. «Внутренние» раки, или аденокарциномы, чаще обнаруживаются в наружных отделах (квадрантах) железы в виде узла или инфильтрата. Раковые клетки могут находиться длительное время как бы в покое, и только после «прорыва» иммунологической защиты начинают бурно размножаться. Свою специфику имеют слизистые, фиброзные, листовидные и многие другие раки груди у молодых, беременных и пожилых женщин.

Естественно, все это поверхностное или упрощенное представление о болезни. Онкология - сложная наука, а распространенность рака молочной железы столь высока, морфология его столь многолика, что они потребовали создания специального направления - маммологии.

«Почему он появился именно у меня?» - задает себе вопрос каждая больная. «Почему клетка перерождается в раковую?» - спрашивают ученые всего мира.

Если бы они нашли однозначный ответ, проблема рака была бы решена. На клетку действует множество факторов (радиация, химия, вирусы, и т.д.), что приводит к изменению ее свойств (мутации). Мутации могут происходить вследствие активизации онкогенов, встраивания генома вируса в геном клетки. Подобные клетки склонны к неконтролируемому делению. В организме они образуются постоянно, но иммунная система их уничтожает, тем самым поддерживая состояние здоровья. Однако стоит ей «проморгать», ослабнуть, как раковые клетки начинают делиться, создавая опухоль.

Что делать? Предупредить болезнь!

Помогите себе сами. Умейте себя обследовать. Если вы в группе риска (раннее ожирение, рак молочной железы в семейном анамнезе по материнской линии, начало менструации до 12 лет и менопауза после 50 у нерожавших, первые роды после 30, длительное сексуальное воздержание, сниженная функция щитовидной железы, доброкачественные опухоли молочной железы - мастопатии), регулярно, начиная с 35 лет, проходите маммографию, ежемесячно осматривайте и прощупывайте свои молочные железы.

1-2 раза в год посетите районный онкодиспансер, пока вы еще здоровы.

Помните: ранняя диагностика рака груди в ваших собственных руках. Не забывайте слова главного редактора «Русского медицинского журнала» доктора Гирлинга: «Дальнейший прогресс в лечении опухолей молочной железы может быть связан только со своевременным обнаружением опухоли...»

Рак заразен?

Доказана вирусная природа некоторых онкологических заболеваний.

По данным ВОЗ, более 80% некоторых форм рака вызваны инфекцией.

Развитие рака шейки матки связывают с папилломавирусом и вирусом простого герпеса первого и второго типа. Первичный рак печени чаще всего - следствие вирусных гепатитов В и С. Гепатокарциномы - обычно следствие гепатита В. Вирусом, который вызывает этот гепатит, человек может заразиться через кровь, грязный шприц, половым путем.

Онкодиагностика

***Скажите, пожалуйста, на какой стадии можно определить онкологическое заболевание?
Какие методы из существующих особенно эффективны?***

А.БАЛАКОВА.

Иногда это возможно уже на первой стадии, а всего их четыре. Вообще диагностика онкологических заболеваний зависит от

локализации. На коже, в молочной железе это проще, рак других органов - печени или, например, желудка - сложнее.

Существует множество методов диагностики, для каждого органа свой.

Для желудка это гастроскопия, для кишечника - колоноскопия, для легких - рентгенография или компьютерная или магнитно-резонансная томография, для предстательной железы - анализ крови на так называемый простатический антиген.

В большинстве случаев для точного подтверждения характера опухоли обычно проводится биопсия, то есть исследование кусочка ткани, взятого из подозрительного участка, под микроскопом.

Боль при раке

У моего отца - неоперабельный рак. Он сильно мучается от боли.

Подскажите, какие есть системы борьбы с болью при раке. Какие есть новые хорошие обезболивающие лекарства?

В.КАРТАШОВ.

Происхождение боли у онкологических больных бывает совершенно разное.

Так, больного могут беспокоить боли от отеков, что не требует назначения обезболивающих. А вот мочегонные средства при этом помогают хорошо.

При нарушении кишечной проходимости больного могут беспокоить боли в животе. Соответственно, выполнение радикальной, паллиативной или симптоматической операции проблему эту решает.

При болях, связанных с прорастанием опухоли в нервные стволы, применяют обезболивающие средства, входящие в группу нестероидных противовоспалительных средств.

Затем при необходимости подключают вторую линию - трамал, трамадол - средства с активностью, приближающейся к наркотикам, однако лишенные их побочных эффектов (зависимости).

Последней линией в противоболевой терапии являются наркотические средства. Все эти средства необязательно назначают последовательно, нередко применяют их сочетания (днем ненаркотические анальгетики, на ночь - наркотики).

Что хотят знать женщины о раке груди?

Правда, что от рака груди можно полностью излечиться?

Если был обнаружен и прооперирован узелок настолько маленький, что не прощупывался пальцами, шансы на полное выздоровление близки к 100%. Если вырезана опухоль, диаметр которой менее 1 см, у 80% женщин в течение 5 лет болезнь не возвращается.

Правда, что женщины с большой грудью заболевают чаще?

Нет, не правда.

Правда, что пожилые женщины болеют раком груди чаще?

И правда, и не правда. Хотя заболевают женщины между 40 и 65 годами, но все же одна треть заболеваний относится к более старшим женщинам, давно уже не имеющим месячных.

Правда, что те женщины, которые кормят детей грудью, раком груди не болеют?

Не правда. Риск заболеть уменьшается в два раза, если женщина родила до 26 лет, и касается тех разновидностей рака, которые появляются перед климаксом. Кормление, даже при ранних родах, не влияет на развитие тех видов рака, которыми заболевают пожилые женщины.

Правда, что диетой можно уменьшить риск заболевания?

Правда. Реже болеют женщины, употребляющие в пищу много оливкового масла, а также предпочитающие морскую рыбу. В этой пище содержится кислота Омега-3, предохраняющая от рака груди. Нужно есть пищу, понижающую уровень эстрогенов: капусту, фасоль, горошек, пшеничные отруби, брокколи и избегать продуктов, повышающих уровень эстрогенов: животных жиров.

Передается ли по наследству опасность заболеть раком груди от матери к дочери?

Опасность увеличивается, если кто-то в семье болел раком груди. Если у родственников по женской линии случались эти заболевания, вероятность заболевания выше (если болела мать, вероятность удваивается). Поэтому «генетически отягощенные» женщины должны регулярно проводить контрольные исследования.

Говорят, риск заболевания возрастает, если женщина принимала противозачаточные гормональные лекарства

или прошла курс заместительной гормональной терапии в период климакса.

Нет. Дозы гормонов в противозачаточных таблетках и в лекарствах, предназначенных для смягчения болезненных симптомов менопаузы, так подобраны, чтобы исключить эту опасность. Такой риск существовал раньше, когда в указанных средствах были высокие концентраты эстрогенов.

Обычно врачи рекомендуют женщинам делать самоосмотр груди, чтобы вовремя обнаружить уплотнение. А с другой стороны, уплотнение, чтобы вовремя начать лечение, должно быть таким маленьким, которое не прощупывается пальцами. Как же не пропустить начало болезни?

В ранней стадии ее можно обнаружить только благодаря маммографии. Ее нужно сделать один раз между 35 и 40 годами жизни, каждые два года от 40 до 50 лет, а после 50 - каждый год. Благодаря этому болезнь можно начать лечить в ранней стадии - операция тогда закончится на удалении узла и небольшого количества окружающей его ткани.

Может, достаточно сделать просто УЗИ?

Лучше сделать и то, и другое. УЗИ полезно в некоторых ситуациях. Врачи рекомендуют УЗИ прежде всего молодым женщинам, не достигшим 40 лет: у них изменения хуже видны на рентгеновском снимке. УЗИ можно рассматривать как дополняющее маммографию, когда на рентгеновском снимке не ясно, является ли новообразование узлом или кистой.

Если врач направляет на биопсию, это значит, он подозревает рак?

Вовсе нет. На основании УЗИ или маммографии нельзя однозначно судить о характере изменения груди. Даже если оно больше похоже на незлокачественную опухоль, утвердиться в этом можно, лишь рассмотрев ее клетки под микроскопом.

А как достать эти клетки? Надо резать грудь?

Нет. Отбор клеток производится тонкой иглой. Процесс этот не более болезненный, чем внутримышечная инъекция.

Но говорят, после биопсии рак возникает чаще.

Это неправда.

Не надо так уж бояться. Большинство изменений, обнаруженных в груди, не связаны с онкологией, поэтому среди результатов биопсии немного таких, которые свидетельствуют о раке.

И все же существуют ли группы риска?

Да, это женщины старше 40 лет, нерожавшие, родившие первый раз после 34 лет, имеющие гинекологические патологии, страдающие ожирением. Провоцирующими факторами являются: наступление менопаузы после 50 лет, богатая жирами диета, хронические психологические стрессы.

Дамская болезнь пожилого возраста

Рак вульвы, то есть рак наружных половых органов, встречается не так уж часто и составляет 3–5% от всех гинекологических раков. Как правило, заболеваемость раком вульвы достоверно начинает возрастать после стойкой менопаузы. Средний возраст женщин, больных раком вульвы, приблизительно 67 лет, а уровень заболеваемости достоверно возрастает после 70 лет. В основе чаще всего лежат дистрофические, инволюционно-склеротические процессы, происходящие в тканях наружных половых органов.

Определенную роль в возникновении рака вульвы, возможно, играет вирус папилломы человека, а также возрастное снижение иммунитета.

Все клиницисты знают, что раку вульвы часто предшествуют патологические изменения, называемые краурозом и лейкоплакией. Эти заболевания могут сочетаться и во многом имеют сходную клиническую картину.

Женщину чаще всего беспокоят зуд в области половых органов, усиливающийся в ночное время, чувство дискомфорта, жжение при мочеиспускании. Такие симптомы могут беспокоить женщину не один год. К сожалению, консервативное лечение дистрофических состояний вульвы не предупреждает рак и порой не приносит женщине облегчения. Применение мазевых основ с кортикостероидами, эстрогенами, андрогенами имеет лишь частичный эффект в проводимой терапии. Более надежным методом лечения фоновых заболеваний вульвы является криохирургический, а также лазеротерапия.

Однако любой диагноз должен иметь свое морфологическое (тканевое) подтверждение. Это относится и к фоновым заболеваниям вульвы, ибо на их основе может развиваться дисплазия, то есть предрак, а также преинвазивный рак, то есть минимальный рак. Именно тканевое исследование дает возможность выявить рак на начальных стадиях и спланировать лечение.

И все-таки, несмотря на наружную локализацию патологических процессов вульвы, а порой и длительную клиническую картину фоновых заболеваний, мы имеем значительное количество запущенных стадий рака вульвы.

Особенность рака вульвы состоит в том, что патологический процесс имеет мультицентричный характер распространения, то есть рост опухоли идет не в одном каком-то конкретном месте, а сразу в нескольких местах. Кроме того, большое значение в агрессивном развитии опухоли играет фактор тканевой дифференцировки, а также развитие патологического очага в зонах наибольшего кровоснабжения (например, область клитора). Сочетание

этих неблагоприятных факторов существенно утяжеляет прогноз и течение болезни. К тому же многие больные «привыкают» к своей болезни, подчиняя свою жизнь патологическим симптомам.

Основным методом лечения рака вульвы на I-III стадиях болезни является операция. Она может состоять в простом удалении тканей вульвы, а может быть дополнена удалением прилежащих лимфатических узлов. Решение об оперативном лечении врач принимает не только исходя из степени поражения органа, но и с учетом возраста и патологии, не связанной с основным процессом. Сопутствующие заболевания могут быть существенным препятствием к оперативному лечению.

Наряду с оперативными методами лучевая терапия является таким же действенным методом, а зачастую может быть самостоятельным видом лечения.

Проблема рака вульвы, как и всей онкологической патологии, основывается на выявлении ранних форм поражения, а также на работе с контингентом больных, у которых уже имеются фоновые атипичные процессы наружных половых органов.

С.МАЗУР, онкогинеколог.

Удалена опухоль

Моей жене сделали операцию по удалению опухоли груди. Рак выявлен на ранней стадии. Скажите, сколько еще можно ей прожить?

М. ГРОХОТОВ.

Можно и 30, и 50 лет. Все зависит от стадии опухоли, ее строения, проведенного лечения, эффективности этого лечения и многих других факторов.

Рак начинается с родинок?

Как возникает рак кожи? Знаю, что он начинается с перерождения родинок. Как начинают перерождаться родинки? И всегда ли увеличение родинок связывают с раком кожи?

С.БОГАТКИНА.

Рак кожи - это злокачественная опухоль, возникающая из клеток поверхностного слоя кожи - эпидермиса. Меланома (хотя в быту ее

называют раком) возникает из меланоцитов - клеток, вырабатывающих меланин, пигмент, придающий коже цвет. Меланома возникает как на неизменной коже, так и из родинок. Злокачественное перерождение происходит при травматизации (механической, химической и др.). Поэтому родинки, располагающиеся в местах частой травматизации, лучше удалять. Загорать в солярии при многочисленных родинках - вредно. Увеличение родинок не всегда связано с возникновением меланомы. Изменение цвета, формы, размера, выпадение волос из родинки, кровотечение должны быть поводом для обращения к онкологу.

Опасная родинка

Недавно у моей родственницы обнаружили меланому: родимое пятно начало увеличиваться и привело к такому диагнозу. Я очень боюсь, ведь у меня на предплечье тоже есть большая родинка. А что если она окажется раком?

Т.АКСЕНОВА.

Меланома - злокачественная опухоль, растущая из клеток кожи, но не из всех, а только из тех, которые «умеют» вырабатывать пигмент меланин. Родимые пятна, пусть и очень маленькие родинки, есть абсолютно у всех, но меланома, к счастью, возникает очень редко.

Чтобы в нормальной родинке возникло перерождение, нужно, чтобы в одной из ее клеток произошла мутация - поломка генетического аппарата. В результате клетка «бунтует» - начинает безудержно делиться, из-за чего в короткие сроки таких клеток становится очень много. Меланома может развиваться из любого пигментного пятна, но все же особенно «любит» она развиваться в так называемых пограничных невусах. Это четко очерченные узелки черно-серого, черно-коричневого или черного цвета с гладкой сухой поверхностью, на которой не бывает роста волос. Если с детства «знакомая» родинка вдруг начинает менять цвет, размер, форму, если изменяется вид ее поверхности, следует немедленно пойти к врачу.

Типичная меланома - это темное пятно, слегка возвышающееся над поверхностью кожи с блестящей (на ней не виден кожный рисунок), лишенной волос поверхностью. Если не принимать мер, меланома растет, часто вокруг нее появляются

мелкие меланомки-«спутники». Опасна меланома тем, что, как и всякая другая злокачественная опухоль, дает метастазы в легкие, лимфатические узлы. Из-за этого, к сожалению, удается спасти не всех, хотя из тех, кто обратился к врачу на ранних стадиях болезни, изживают до 85%. Поэтому, если возникло хоть малейшее подозрение, сомнительное пятнышко на коже лучше показать врачу-онкологу.

У 40% больных развитию меланомы предшествовала травма, пусть и небольшая. Не зря с детства нас предостерегают: не трогайте родинки!

Многие родинки находятся в местах, где они натираются одеждой или обувью; такие родинки лучше удалить «в плановом порядке», не дожидаясь неприятностей.

Ультрафиолет - тоже одна из причин меланомы, поэтому не стоит злоупотреблять солнечными ваннами.

И особенно внимательно к себе нужно быть женщинам; оказывается, наиболее высоким риск меланомы бывает при гормональных перестройках организма - при половом созревании, беременности, наступлении климакса.

Если лечились в онкологии...

НУЖНА ЛИ ХИМИОТЕРАПИЯ?

Моему мужу сделали срочную операцию по поводу непроходимости кишечника. Удалили опухоль в сигмовидной кишке. В онкодиспансере химиотерапию не назначили, хотя и делают возвратную операцию. Необходима ли при этом химиотерапия? Можно ли делать вторую операцию и проходить курс химиотерапии? О характере опухоли муж не знает.

В.ГУСЕВА.

Для того чтобы проводить химиотерапию, необходимо обязательно знать гистологическое строение опухоли. Чаще всего в сигмовидной кишке развиваются аденокарциномы, но могут быть и саркомы. Лечение у них разное. Смысл проводить химиотерапию, конечно, есть. Химиотерапию проводят как одним препаратом (5-фторурацил), так и несколькими (цисплатин, фторурацил, адриабластин, мутомидин). Определенные надежды вселяют новые препараты - кселода, кампто.

КАКУЮ ДИЕТУ СОБЛЮДАТЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ?

Подскажите, пожалуйста, какой диеты следует при-

держиваться после операции по поводу удаления опухоли толстой кишки?

В.ОРЛОВСКИЙ.

В первые недели после операции не стоит употреблять пищу, содержащую клетчатку: капусту, бананы, яблоки, апельсины, ржаной хлеб. Эти продукты активируют перистальтику (движение кишки), поэтому не способствуют заживлению раны. Следует отдать предпочтение молочно-кислым продуктам. Спустя 2-3 месяца можно есть любые продукты, если, конечно, нет никаких проблем. Конкретные рекомендации необходимо получать у врача, который оперировал.

ЛЕКАРСТВО ОТ ОТЕКОВ

У моего отца рак прямой кишки. Была операция 3 года назад. Сейчас обнаружили метастазы в печени, уже поражено 70%. Отец почти не может ходить, ноги отекают. Подскажите лекарство от отеков.

С.САВИНА.

Необходимо разобраться, почему возникают отеки. Нередко у онкологических больных отеки связаны с сердечной патологией, которая требует назначения кардиотропных средств, мочегонных и т.п. Необходимо рассмотреть вопрос о химиотерапии. При прогрессировании рака прямой кишки назначение 5-фторурацила может уменьшить скорость развития опухоли. Среди новых средств в лечении распространенного рака прямой кишки заслуживает внимание томудекс.

Лечение меланомы

Помогите советом, кто сталкивался с лечением меланом. Хотелось бы воспользоваться народными средствами.

С.БИРИНА.

Боже вас упаси затягивать с лечением. Меланомы - одна из самых «злых» опухолей. Болезнь очень опасная. Если хирургическое лечение окажется неэффективным, другие методы дают всего лишь 10-20% эффективности. Конечно, целители предлагают свои, но длительные методы лечения. Однако в данном случае поверьте онкологу и не тратьте время и деньги на фитотерапию.

Лимфогранулематоз

Какие средства помогут поддержать организм во время химиотерапии при лимфогранулематозе? Есть ли какие-то народные средства, травы, например? Для меня очень важно, чтобы лечение оказало как можно меньший вред на состояние здоровья. Что могло вызвать такое заболевание, как лимфогранулематоз? Могли ли это быть гормональные препараты микрофоллин или туринал?

С.СИБИРЦЕВА.

Народных симптоматических средств, способных «поддержать» организм во время химиотерапии, может быть предложено много, но эффект ни одного из них невозможно объективно оценить. В данном случае важно грамотно использовать препараты, позволяющие сохранить нормальное качество жизни, например, противорвотные.

Также важно вовремя купировать возможные инфекционные осложнения или осуществлять их профилактику. Например, при снижении количества лейкоцитов вводятся ростовые факторы, стимулирующие выработку нейтрофилов в костном мозге.

Препараты микрофоллин и туринал не являются причиной развития лимфогранулематоза. Точная причина заболевания неизвестна. Существует несколько научных гипотез, ни одна из которых точно не доказана.

Соль вредит здоровью мужчин, установили ученые

Поваренная соль - действительно белая смерть, и в этом лишний раз убедились японские ученые. В результате наблюдений и многочисленных анализов они пришли к выводу, что регулярное потребление соленых продуктов удваивает риск заболевания раком желудка. Причем такая тенденция наиболее явно прослеживается у мужчин.

Министерство здравоохранения и труда, курирующее также вопросы благосостояния, провело грандиозную работу, в результате которой специалисты-онкологи на протяжении 11 лет

наблюдали за образом жизни примерно 40 тысяч японцев среднего возраста. Особое внимание медики уделяли ежедневному рациону питания этих людей, их привязанности к определенным напиткам, а также вредным привычкам, непосредственно влияющим на здоровье, например - курению.

Согласно полученным данным среди мужчин - любителей соленых продуктов - особому риску заболеть раком желудка подвергнулся один человек из 500. Это вдвое превышает показатели, зафиксированные среди тех, кто старается воздерживаться от употребления соли. Из общего числа мужчин, попавших в исследовательскую программу (таких было чуть более 18,5 тыс.), раковых больных было 358 человек. Среди более 20 тысяч женщин этот показатель был равен 128. При этом и угроза заболевания раком у «любительниц соленья» гораздо ниже, чем у мужчин.

СВЧ-терапия – новый шаг в развитии онкологии

При лечении рака используются все доступные человечеству способы воздействия на организм - радиация, химия, хирургия... Но теперь этот перечень дополнится еще одним пунктом. Американские радиологи обнаружили, что сверхвысокочастотное излучение способно уничтожить раковые клетки, не повреждая здоровые ткани.

В отличие от других видов воздействия СВЧ очень легко сфокусировать в четко заданной точке организма, например в опухоли. Кроме того, благодаря особенностям метаболизма раковые клетки поглощают электромагнитную энергию в несколько раз активнее, чем здоровые ткани. Это предположение было подтверждено клиническими испытаниями, в которых приняли участие 39 женщин, страдающих раком молочной железы. Сейчас они еще продолжают, но эффект уже очевиден - раковые опухоли растут значительно медленнее, чем без лечения, а вокруг них не повреждена даже кожа.

«Сейчас мы только приступаем ко второй фазе исследований, в которой примет участие большее число пациентов с более тяжелыми опухолями, - заявил Роберт Гарднер, хирург-онколог из Колумбийского центра по исследованию рака молочных желез и руководитель исследовательской группы. - Пока еще не ясно, может ли созданный нами метод применяться изолированно или он должен сочетаться с хирургией или химиотерапией. Но уже сейчас понятно: это новый шаг в развитии онкологии».

Опухоль прямой кишки

У отца обнаружили опухоль прямой кишки. Собираются делать БПЭ (случайно вычитал в истории болезни). Что это за операция? Будет ли все как прежде? Как отец будет ходить в туалет?

М.МАРКИЧЕВ.

БПЭ - брюшно-промежностная экстирпация прямой кишки. Проводится при низкорасположенных опухолях прямой кишки. При операции удаляется прямая кишка вместе с анусом. Оставшаяся сигмовидная кишка выводится на брюшную стенку (противоестественный проход). Восстановление непрерывности прямой кишки после таких операций невозможно. В туалет будет ходить ваш отец через колостому - кишку, выведенную на переднюю брюшную стенку. Для ухода за колостомой используют специальные мешки - калоприемники, которые позволяют достичь должного гигиенического ухода.

Облучение или химия?

Объясните, чем отличается химиотерапия от облучения? Почему одним больным назначается первый метод лечения, а другим - второй? Какой из них лучше?

П. ПЕРЕЛЫГИН.

Химиотерапия - это терапия медикаментозными препаратами, а облучение - это воздействие на пораженный орган внешним источником ионизационного излучения. Используются либо гамма-установки, внутри которых содержится заряд радиоактивных изотопов, либо ускорители электронного пучка.

Назначение того или иного метода решается лечащим врачом или консилиумом врачей-онкологов. Потому что в зависимости от формы ракового заболевания, характера его распространения, гистологии, одни опухоли более чувствительны и более эффективно лечатся лучевым методом воздействия, другие - химиопрепаратами.

Можно отметить, что сейчас расширился спектр лучевой терапии и химиотерапии. И современная онкология располагает очень большим спектром в подборе методов лечения каждой формы рака и тем, и другим методом.

Что касается убеждения, что химиотерапия бесполезна, - это заблуждение. Конечно, большинство химиопрепаратов - сильные токсические вещества с выраженным токсическим эффектом, но он временный. А эффект от лечения рассчитан на более длительный период, на излечение, на многолетнюю длительную ремиссию.

Витамин С после облучения

У мужа обнаружили опухоль пищевода. Начали облучение. Прошу ответить, каким образом можно вывести вредные для организма вещества?

К.МАЙКОВА.

На вопрос отвечает кандидат медицинских наук Татьяна Михайловна КОНЫШКИНА.

После облучения организм нуждается в повышенных дозах витамина С, желательно не аптечного препарата, а натурального. Поэтому нужно пить чай из шиповника, есть побольше смородины (зимой можно употреблять мороженую), лимоны. Полезна тертая морковь с медом, гранаты (косточки надо выплевывать) с медом.

Все вышеперечисленные растения являются природными антиоксидантами.

Уточняю про лимоны: употреблять их надо осторожно, в зависимости от самочувствия. Если желудок и пищевод не протестуют, съедайте вначале в день по поллимона с медом, а потом можно довести дозу до полутора лимонов в день - обязательно после еды.

Чистотел или операция?

У меня обнаружили полип толстой кишки и назначили операцию. Но знакомые посоветовали сначала полечиться соком чистотела - говорят, что помогло многим. Это лучше, чем идти под нож?

В.ШИКОВА.

Лечение опухолей толстого кишечника соком травы чистотела было предложено в 1965 году профессором А. М. Аминевым,

и метод этот себя не оправдал. К сожалению, среди больных он по-прежнему используется. Все это приводит к затягиванию сроков лечения, тем самым увеличивается вероятность худшего исхода. Кроме того, прием сока чистотела внутрь может привести к отравлению.

Удаление же полипов современными хирургическими методами, например, с помощью колоноскопа, является достаточно щадящим. Если полип имеет ножку, то с помощью волоконной оптики к нему подводят специальный инструмент и прижигают его. В этом случае удаление полипа практически безболезненно, его даже делают без наркоза. Осложнения бывают крайне редко. На следующий день пациент уже может выписаться из клиники.

Врач – о болиголове

Позвольте мне, врачу-клиницисту, занимающемуся фитотерапией несколько десятков лет, имеющему как отечественный, так и зарубежный опыт врачевания, знакомому не только с русской, но и восточной народной медициной, высказать свое мнение о лечении болиголовом онкологических больных.

В настоящее время сомневаться в целебности болиголова все равно, что отрицать жаропонижающее и обезболивающее свойство аспирина. Он доказал свое право быть в арсенале целебных трав.

По данным народных целителей и пациентов, а также судя по-нашему опыту, приемом болиголова удастся улучшить общее состояние больных, избавить их от мучительных болей, продлить жизнь, задержать развитие опухоли и метастазов, некоторых избавить от опухолей.

С древних времен народные врачеватели знали о ядовитости этого растения и поэтому рекомендовали его в малых дозах, преимущественно каплями, в виде спиртовой настойки. Берут по объему 2 части смеси листьев и семян на 4 части 90%-ного спирта. Настаивают 15 дней и процеживают. Принимают по 2 капли на 1 ст. ложку воды не больше 5 раз в сутки. Некоторые врачеватели используют другие методики и дозы.

Например, начиная с 1 капли, доводят до 40 капель в день, а затем уменьшают до 1 капли.

Пациенту целесообразно посоветоваться с врачом-фитотерапевтом в отношении методики и дозировки болиголова.

Мне хотелось бы отметить, что противораковое фитотерапевтическое лечение можно проводить в качестве дополнительного метода терапии, принятого в онкологии (операция, химиотерапия, лучевая терапия). И только в том случае, если эти методы терапии не могут быть проведены специалистами-онкологами (тяжесть больного, сопутствующие заболевания и т.д.), фитотерапевтический метод лечения, в том числе и болиголовом, может стать основным.

Многие спрашивают о целесообразности использования болиголова в качестве профилактического противоонкологического средства. Действительно, болиголов используется в качестве лечебного и профилактического средства. Только необходимо знать, что дозы и продолжительность лечения при профилактическом методе терапии должны быть уменьшены вдвое. Например, не более двух курсов и не доводить число капель болиголова до 40 и обратно, а достаточно довести до 20 капель с последующим уменьшением дозы до 1 капли.

Исходя из личного опыта, считаю необходимым предупредить, что применение одного болиголова не всегда дает целебный эффект. В 40% случаев пациенты не чувствительны к болиголову. Поэтому мы давно рекомендуем в настойку болиголова добавлять другие противоопухолевые травы, а также лекарственные растения и природно-органические вещества, влияющие на иммунитет (сопротивляемость).

Применяйте травы, повышающие биоэнергетический потенциал организма, обменные процессы, улучшающие состояние крови, очищающие организм от шлаков, а также обезболивающие, успокаивающие средства.

Ю.ИОНОВ.

Физическая нагрузка – обязательное условие профилактики рака

Физическая нагрузка является очень мощным фактором в профилактике и лечении рака, поскольку способствует росту клеточного иммунитета. Физические упражнения помогают и в нормализации массы тела. Установлено, что с увеличением веса возрастает вероятность опухолеобразования, а ожирение при наличии рака увеличивает метастазирование (распространение опухоли по организму заболевшего раком).

Для обеспечения высокого качества жизни после излечения от онкологического заболевания вам просто необходима физическая активность. Уровень ее каждый должен определить сам с помощью лечащего раба врача: от несложных упражнений до плавания, танцев, велосипедных прогулок или пробежек трусцой. Неслучайно онколог профессор В. М. Дильман назвал оздоровительный бег не только «бегом от инфаркта», но и «бегом от рака».

Выбирая тот или иной вид физической тренировки, важно помнить одно условие - нагрузки должны быть регулярными, не реже одного раза в двое суток, а если речь идет о гимнастических упражнениях, то их необходимо выполнять ежедневно не менее 15- 20 минут в день. Особенно регулярность важна при реабилитации после рака.

Таким образом, важным средством профилактики повторного возникновения рака являются отказ от вредных привычек, сбалансированное питание и умеренные физические тренировки.

Согласно исследованиям Всемирного фонда изучения рака здоровая пища, двигательная активность и недопущение избыточного веса тела могут снизить заболеваемость раком на 30-40%.

Так, в Европейском кодексе борьбы против рака отмечены основные пути профилактики онкологических заболеваний.

1. Прекращение курения. Если это невозможно, то следует курить сигареты с меньшим содержанием смолы. Не следует курить в присутствии других лиц.

2. Умерить употребление спиртных напитков.

3. Потреблять достаточное количество свежих овощей и фруктов.

4. Потреблять достаточное количество продуктов из злаков, богатых балластными веществами.

5. Ограничивать потребление жиров, а также избегать лишней массы тела, весьма нежелательной и при раке.

Рак молочной железы и диета

Понижают риск развития опухоли

Фрукты и овощи, особенно из семейства пасленовых и крестоцветных (помидоры, капуста брокколи, цветная и обыкновенная капуста). Лук и чеснок.

Растительное и оливковое масло. Цельнозерновой хлеб, клетчатка. Соевые и продукты из сои. Рыба и яйца.

Продукты, содержащие бета-каротин, витамин Е и кальций. Зеленый и черный чай.

✓ **Не влияет на развитие опухоли**

Кофе.

Может увеличивать риск

Злоупотребление алкоголем (более одной порции ежедневно). Высокий уровень потребления красного мяса и рафинированных простых углеводов.

Возможно, не влияет на риск развития опухоли

Рацион, богатый жирами. Высокие дозы мультивитаминных добавок.

Доверяй, но проверяй!

Не секрет, что даже самый лучший доктор не застрахован от ошибочных предположений и выводов, которые могут в итоге привести к неправильному диагнозу. Что уж говорить о врачах не очень внимательных и не очень знающих, а такие, увы, тоже встречаются. Поэтому, чтобы защитить себя от возможных врачебных ошибок, нам самим не помешает знать симптомы наиболее распространенных серьезных заболеваний и не бояться, если надо, задавать врачам любые вопросы. Даже если они относятся к сфере профессиональных медицинских знаний.

Ошибка: осматривая свои молочные железы, вы обнаружили изменения внешнего вида одной из них, но ваш врач сказал, что это - «нормальные возрастные изменения».

Факты: большинство изменений контуров молочной железы, ее размеров или внешнего вида являются доброкачественными. Но нельзя быть уверенной, что изменения эти не опасны. Совершенно необходимо пройти обследование, если вы обнаружили у себя хотя бы один из следующих настораживающих признаков:

- опухоль, уплотнение или втянутость кожи в области молочной железы, а также рядом, в подмышечной области;
- изменение размера или формы молочной железы;
- выделения из соска;
- изменение цвета или чувствительности кожи молочной железы или области соска.

Что предпринять: не успокаивайтесь, если врач, к которому вы пришли, посоветует просто «понаблюдать». Лучше проконсультируйтесь у другого специалиста - онколога.

Ошибка: когда вы проходите ежегодное медицинское обследование, врач не проводит осмотра всей поверхности кожи.

Факты: меланома - наиболее частая разновидность рака у женщин в возрасте 25-29 лет. Причем частота этого заболевания за последние 40 лет увеличилась в три раза. Однако в наши дни меланома не обязательно приводит к печальному исходу, как это было в 70-х годах. Если заболевание вовремя выявить и правильно лечить, то теперь удастся спасти жизнь многим пациентам. К сожалению, терапевты зачастую пренебрегают тщательным, систематическим осмотром кожных покровов, поэтому они просто могут просмотреть злокачественную меланому.

Что предпринять: осознать необходимость систематических осмотров кожи и быть готовой полностью раздеться, отбросив ложный стыд. Если у вас от природы светлая кожа, много веснушек и родимых пятен, если вы подолгу находитесь на солнце, если у вас в семье были случаи заболевания меланомой, то вы относитесь к группе повышенного риска и вам следует проходить регулярные осмотры у дерматолога. Кроме того, вы должны постоянно, не реже раза в месяц, сами тщательно осматривать свое тело. Особое внимание уделяйте асимметричным пятнам с нечеткими краями. Меланомы могут иметь разнообразную окраску: от оттенков черного, синего, коричневого до красного, рыжевато-коричневого или белого, а размеры их, как правило, достигают 0,8 мм и более. Если появились хоть малейшие сомнения, настаивайте на проведении биопсии кожи.

Ошибка: ваш врач не обратил внимания на едва заметные признаки, которые могут указывать на рак яичников.

Факты: наследственность - наиболее важный фактор риска возникновения рака яичников, а также других видов рака. Вот почему важно, чтобы вы сами знали, чем болели ваши родственники, и рассказали об этом врачу. К другим факторам риска относятся: употребление пищи с высоким содержанием животных жиров, перенесенный ранее рак молочной железы, отсутствие беременности и родов.

Что предпринять: при этом заболевании выявляются чаще всего неспецифические симптомы, например, вздутие живота или дискомфорт в низу живота, которые вряд ли могут помочь в постановке диагноза. Поэтому, если вы относитесь к группе повышенного риска возникновения рака яичников и у вас достаточно продолжительное время отмечаются какие-то неопределенные жалобы, которым врач не находит объяснения, следует сделать анализ крови и провести ультразвуковое исследование, позволяющее выявить заболевание на ранней стадии.

Ошибка: лечащий врач недостаточно внимателен к вашему эмоциональному состоянию.

Факты: исследования показывают, что на нераспознанную депрессию жалуются примерно 10 процентов пациентов, приходящих на прием к врачу. Понятно, что депрессия сопровождается печалью, ощущением вины или безнадежности. Но часто она наступает из-за нарушений со стороны внутренних органов. Больные сетуют на утомляемость, головную боль, боль в пояснице, может возникать понос или запор, увеличиваться или снижаться вес тела, нарушаться сон или, наоборот, одолевает чрезмерная сонливость. Эти физические симптомы могут быть вызваны теми же биохимическими нарушениями в головном мозге, которые у других больных проявляются душевной болью.

Что предпринять: главное условие успешного лечения депрессии - ее выявление. Иногда бывает достаточно утвердительного ответа на один только вопрос: «Замечаете ли, что утратили интерес ко многим вещам, которые раньше вас радовали?», чтобы понять - вероятность депрессии весьма высока. Если вы подозреваете, что вас она не миновала, сообщите об этом своему врачу, а при необходимости обратитесь за помощью к специалисту-психотерапевту.

Юлия ЛАНГБОРД.

Послушайте проктолога

Хроническая задержка плотных каловых масс в толстой (в том числе в прямой) кишке создает условия для постоянного воздействия на стенку кишки содержащихся в кале вредных веществ, в том числе канцерогенов - сложных химических соединений, вызывающих патологические изменения во внутренней слизистой оболочке кишки. Такие канцерогены могут провоцировать появление доброкачественных (полипы) и даже злокачественных опухолей.

Многое в причинах возникновения рака толстой кишки еще неясно, но роль запоров в этом сложном процессе достаточно значима. На ранних стадиях развития опухоли, когда она маленькая, неизъязвленная и доброкачественная (полипы), часто не бывает никаких симптомов и больной ни на что не жалуется. Обнаружить такую опухоль можно только при регулярных обследованиях людей из так называемых групп риска. К этим

группам относятся все люди старше 50 лет, а также члены семей, в которых были больные, страдавшие полипами и раком толстой кишки, и больные хроническими колитами. Кроме того, обследованию подлежат все больные с прямокишечными кровотечениями.

Прямокишечные кровотечения чаще всего связаны не с опухолью, а с геморроем, но даже при установлении диагноза «геморрой» необходимо обследовать не только прямую кишку, как это часто делают врачи «первого контакта» (участковые терапевты или амбулаторные хирурги), а провести эндоскопию, то есть осмотр всей толстой кишки специальным гибким инструментом - колоноскопом. Надо сказать, что геморрой почти никогда не переходит в рак, но прямокишечные кровотечения, характерные для геморроя, могут быть симптомом и опухоли толстой кишки.

Роль врача первого контакта очень велика: он должен быть всегда «онкологически насторожен», то есть при любых, самых незначительных признаках (микросимптомах) направлять больного на обследование толстой кишки. Но и сам пациент должен знать начальные признаки кишечного дискомфорта и хотя бы раз в жизни провести такое обследование. **Современная онкология прежде всего профилактическая.** Все знают, как важно проводить регулярные обследования тех органов, в которых, по статистике, чаще всего может развиваться опухоль. Известно, к примеру, что женщины, проходящие регулярное обследование молочных желез (маммография) и матки (мазок), избегают рака этих органов, вовремя обнаруживая доброкачественные поражения, такие как фиброматоз молочной железы или фибромиомы матки, лечение которых и легче, и более прогностически благоприятно. Точно так же регулярное обследование легких (флюороскопия) способствует своевременному выявлению заболеваний органов дыхания.

Опытный проктолог фиксирует внимание больного (или человека из группы риска) на микропризнаках, таких как нарушение ритма стула, примесь к калу слизи или крови, изменение (снижение) аппетита, боли в животе, зуд или жжение в области заднего прохода и, что очень важно, признаки анемии в анализе крови. Этот последний симптом - анемия - часто бывает единственным при бессимптомных опухолях толстой кишки. Но чтобы его обнаружить, надо сделать общий анализ крови, не дожидаясь видимого появления кровянистых выделений из прямой кишки. Стало быть, анализ крови, также как колоноскопия, у всех людей старше 50 лет должен стать обязательным. Еще раз подчеркну: при наличии хотя бы одного из перечисленных симптомов необходима первоначальная колоноскопия, от ре-

зультатов которой зависят дальнейшие действия врача. Именно колоноскопия, а не рентгеновское исследование толстой кишки с бариевой клизмой (ирригоскопия), которое выполняют только по специальным показаниям.

В последние годы в развитых странах широко применяют специальное исследование для обнаружения скрытой крови в кале (гемоккульттест), которое сразу выявляет даже незначительную примесь крови в экскрементах. У нас в стране пока, к сожалению, этот тест по разным причинам не удается внедрить в практику и потому приходится выполнять вышеназванные мероприятия, чтобы выявить опухоль толстой кишки на ранних стадиях ее развития.

Если опухоль обнаружена и представляет собой полип, то есть маленькое гладкое новообразование на выраженной ножке, то его удаляют, чаще всего амбулаторно, через тот же колоноскоп и осматривают этот участок кишки через 3, 6 и 12 месяцев. Если рецидива нет, можно считать больного излеченным, а если на этом месте появляется новый полип, то его снова удаляют и наблюдают больного в течение 1-2 лет.

При современном развитии эндоскопической техники можно удалить полип, в том числе и довольно крупные доброкачественные новообразования, с любого участка толстой кишки.

Если же при профилактическом обследовании обнаруживают небольшую злокачественную опухоль, то в специализированных проктологических клиниках выполняют в большинстве случаев радикальную, но сфинктеросохраняющую операцию, то есть не накладывают на брюшную стенку противоестественный задний проход (колостомия).

Последняя операция намного более сложна и эстетически неприятна для больных, но в запущенных случаях необходима, особенно когда опухоль располагается низко, в зоне самого заднего прохода. Как раз в этих случаях диагностика опухоли совсем проста, достаточно обследовать прямую кишку пальцем. Но, к сожалению, многие врачи первого контакта пренебрегают этим элементарным обследованием и считают имеющиеся у больных кровотечения признаком только геморроя.

Ни в коем случае не следует считать, что прямокишечные кровотечения связаны только с геморроем и нельзя применять различные, в том числе народные, средства его лечения. Повторяем, диагноз «геморрой» устанавливает только проктолог, а самостоятельное лечение кровотечений, которое, кстати, иногда может дать временный эффект, дезориентирует больных, которые начинают считать себя излеченными. К нам на прием часто приходят пациенты, которые много месяцев (и даже лет!) сами лечили свой «геморрой», в то время как у них был не геморрой, а опухоль (или геморрой плюс опухоль). В этих

случаях, к большому сожалению, приходится делать сложную и калечащую операцию.

В современных условиях рак толстой и прямой кишки на ранних стадиях полностью излечим, причем в подавляющем большинстве случаев радикальная операция не связана с выведением кишки на брюшную стенку. Каждый человек, правильно относящийся к своему здоровью, по достижении 50 лет, а также каждый больной с какими-либо патологическими выделениями из прямой кишки или с другими типичными жалобами должен пройти обследование всей толстой кишки. Только так можно снизить частоту запущенных случаев рака этого органа, которая пока все еще остается высокой.

В теперешних условиях работы врачей, к сожалению, бывает трудно добиться необходимого обследования толстой кишки при отсутствии жалоб, а именно это и необходимо всем людям старше 50 лет. Нужные обследования можно сделать в платных клиниках и центрах, где квалифицированные проктологи и эндоскописты выполняют все необходимые диагностические манипуляции. Следует также знать, что рак толстой кишки вышел сейчас в мире на второе место по частоте после рака легких у мужчин и рака молочной железы у женщин. Простое однократное и не такое уж дорогое обследование толстой кишки (колоноскопия) даст возможность выявить наличие опухоли и, если она обнаружена, сразу начать лечение. На ранних стадиях болезни, как уже говорилось, лечение весьма успешно и дает полный и стойкий эффект.

В.РИВКИН,
доктор медицинских наук, профессор.

Выбрали смесь – идите до конца

На вопросы читателей отвечает Николай ШЕВЧЕНКО.

- Почему в смеси для лечения рака предпочтительна 40-градусная водка, какова ее роль в рецепте?

- Проще всего ответить: «Так надо». Во всех иных случаях объяснение получится сложноватым.

Господствующая в официальной онкологии перекисная теория развития рака утверждает, что «длительный, чрезмерный стресс образует в организме чрезвычайно высокое содержание инсулина, кортикостероидов, катехоламинов - гормонов стресса, холестерина.

Тем самым активируется перекисное окисление липидов (жиров то есть), с накоплением их гидроперекисей. А высокотоксичные гидроперекиси разрушают клеточные мембраны, меняют их свойства и ускоряют перекисное окисление полиненасыщенных жирных кислот. Именно гидроперекиси у полиненасыщенных жирных кислот наиболее токсичны».

К сожалению, одно масло может только притормозить развитие рака. И то не у всех и не всегда. В опухолях идет не только перекисное окисление, но и обычное. Разница в том, что перекисное - идет без участия ферментов в химических реакциях, а обычное, наоборот, с огромным их числом, а также с катализаторами, в сотни раз ускоряющими эти химические реакции.

Чтобы произошло опасное для раковой клетки накопление в ней гидроперекисей с сопряженными связями, необходимо вызвать в клетке неуправляемое, цепное перекисное окисление, как делится уран в атомной бомбе, когда реакция поддерживает и ускоряет сама себя без дополнительных источников энергии или катализаторов. При этом нужно как можно сильнее подавить активность обычных окислительных ферментов, отбирающих исходное сырье у перекисного окисления. Нет другого вещества, которое делало бы то, что делает 40-процентный водный раствор этилового спирта (водка). Он одновременно тормозит ферментативное, обычное окисление в сотни раз, идущее чрезмерно активно во всех клетках у онкобольных, и намного снижает выделение организмом вредных, как мы уже увидели, гормонов стресса.

И тогда опухоли приходится волей-неволей переходить на резервный источник энергии - перекисное окисление жиров, как на основной. И только тогда создаются необходимые условия для цепных перекисных реакций.

И еще: кишечник не может усвоить за один прием пищи более 10 г полиненасыщенных жирных кислот, не хватает эмульгаторов - веществ, разбивающих жиры на мельчайшие капельки. 40-процентный спирт (водка) дает в соотношении 1:1 с жиром самую стойкую и тонкую эмульсию, то есть самая оптимальная доза лекарства на один прием - 30 мл масла и 30 мл водки, для всех.

Напоминаю: 1 миллилитр (мл) равен одному грамму.

Для того, чтобы эмульсия получилась наиболее однородной, легко всасывающейся в тонком кишечнике (а вовсе не в желудке, кстати), лучше всего баночку с налитыми в нее маслом и водкой активно трясти рукой пару минут, и чем сильнее и резче, чем быстрее, тем лучше.

- Почему всем рекомендуется одинаковая доза смеси? Неужели вес человека, его габариты не имеют значения?

- На дозу «химиотерапии» ведь тоже объем тела не влияет; предел переносимости лекарства зависит от объема и состояния печени прежде всего. А она у всех одинаковая уже с 12-13-летнего возраста.

Меньше дадим дозу - печень ее успешно «нейтрализует», и толку не будет; больше дадим - «посадим» печень.

- Насколько все же вредна водка?

- Водка с маслом - это не то, что водка без масла. Спирт - естественное для организма вещество, он всегда определяется в сыворотке крови. И вред приносит не сам этиловый спирт, как таковой, а пиковые концентрации в крови продуктов его окисления, прежде всего ацетальдегида.

Заканчивается окисление спирта образованием остатка уксусной кислоты. Ни одна реакция окисления в организме не происходит без участия в той или иной форме в ней этого остатка, по-другому - ацетата.

Более того, молекулы жирных кислот при окислении превращаются... в тот же ацетат. Он - как бы «кирпичик» для различных строительных работ внутри организма. Больше ацетата - быстрее будут залечиваться всевозможные раны, язвы, рассасываться рубцы после язв и операций, любые излишние разрастания соединительной ткани внутри организма. (А вот разрастания мышечной, железистой ткани - полипы, миомы, мастопатии - рассасываться не будут!)

Так вот, при одновременном приеме подсолнечного масла с водкой пикового, вредоносного накопления в крови ацетальдегида не наблюдается. Спирт всасывается в кровь намного медленнее в присутствии масла (это, думаю, все автолюбители знают), а малые его концентрации в крови безвредны или компенсируются высокой энергоемкостью масла. Хотя органы меньше получают кислорода из-за усиливающейся отечности тканей (так действует спирт!), но зато при этом повышается эффективность биохимических реакций. И не я это открыл, а еще раньше этот факт замечен был и использован известнейшим биофизиком А.Л.Чижевским в его «Люстре Чижевского»; а много позже, спустя несколько десятилетий, это реализовано в «дыхании по Бутейко».

Сейчас ни один серьезный ученый не станет отрицать благотворность для организма небольшой нехватки кислорода, если она распределена равномерно по всем органам и тканям и не вызвана стрессом. А рак и многие другие болезни возникают прежде всего от стресса, от местной гипоксии (нехватки кислорода)! И в этих условиях организм усиленно откладывает в тканях кальций, и в присутствии большого количества кальция кислород из друга превращается в злейшего врага, окисляя все вокруг: и что нужно, и что не нужно.

- При лечении рака по вашей методике можно ли в качестве дополнения применять различные дыхательные упражнения: «по Бутейко», «по Стрельниковой», «по Фролову», йогу и так далее?

- Все эти методики, безусловно, полезны. Но только не для тех, кто лечит рак смесью водки с маслом. Эта смесь, как и «Люстра Чижевского», непосредственно влияет на скорость и условия протекания окислительно-восстановительных реакций в организме. Поэтому любое сознательное нарушение естественного для человека дыхания может либо нейтрализовать смесь, лишив ее силы, либо, наоборот, создать эффект передозировки «лекарства», что может даже ускорить рост рака.

- Как скоро после химиотерапии, облучения или даже операции можно начинать лечение смесью водки с маслом?

- Да хоть на следующий день. Указанная смесь - я это не однажды подчеркивал - не является для организма ядом. Напротив, для него это - бальзам, благотворно влияющий на все органы без исключения.

Рак молочной железы – группы риска

Многие женщины боятся заболеть раком молочной железы. Боязнь эта достаточно обоснованная - рак молочной железы в структуре онкологических заболеваний женщин занимает первое место, составляя 19,5%, причем заболеваемость постоянно растет. Так, в 1980 году число больных с впервые установленным диагнозом рака молочной железы на 100 тысяч женского населения составляло 30,7, а в 1998 году - 55,0.

Но, как и везде, в данной ситуации необходимы спокойствие и рассудительность. Для начала можно, да и нужно, выяснить, относитесь ли вы к группе риска. Ниже перечислены группы риска по возможности заболеть раком молочной железы.

- Женщины, у которых первая беременность была после 30 лет или вообще отсутствовала.
- Женщины, делавшие аборт.
- Женщины, у которых менструации начались до 12 лет, а менопауза после 55 лет.

■ Женщины, в чьих семьях были случаи заболевания ближайших родственников (мать, бабушка, сестра). Так, по данным научных источников, среди кровных родственников больных женщин рак молочной железы встречается в 8,5 раза чаще, чем во всей популяции. Очевидно, что данная проблема связана с генетически обусловленной неэффективностью противоопухолевой защиты.

■ Женщины, имевшие либо слишком короткое, либо слишком длительное кормление грудью, связанное с нарушением гормонального баланса.

■ Женщины старше 60 лет (по данным статистики, 60% злокачественных опухолей возникает у женщин этой возрастной группы).

■ Женщины в течение 10-12 лет после менопаузы, принимавшие гормональные препараты в качестве заместительной терапии

■ Женщины с доброкачественными новообразованиями груди (мастопатии). Рак молочной железы развивается на фоне мастопатии в 11 раз чаще, чем в нормальной железе. Некоторые исследователи полагают, что предраковые заболевания переходят в раковые в 20-30% случаев, другие же указывают на злокачественное перерождение во всех случаях.

В большинстве случаев защитить себя от этой угрожающей болезни возможно, необходимо только знать и соблюдать определенные меры защиты и профилактики.

МЕХАНИЗМ ПОЯВЛЕНИЯ ОНКОЛОГИИ

Раковые клетки есть у всех. Человек может прожить с ними всю жизнь и даже не узнать, что такое болезнь вообще. Проблема возникает, когда силы нашего организма подрываются. Стоит только ослабнуть иммунной системе, как раковые клетки начинают быстро размножаться. Если бы наш организм был в порядке, он немедленно уничтожил бы раковую клетку, не дав ей возможности начать делиться (размножаться); а поскольку организм ослаблен, клетка-мутант становится в нем хозяйкой. Вырвавшиеся из-под контроля организма раковые клетки усиленно размножаются, из-за этого нарушается обмен веществ, организм постоянно отравляется продуктами распада опухоли.

КАКОВЫ ЖЕ ПРИЧИНЫ ЭТОГО МУТИРОВАНИЯ?

Рост числа опухолевых клеток часто начинается в результате сильного потрясения (эмоционального или физического) или в результате хронического заболевания, которое под-

тацивает «охранные» силы организма; из-за пребывания человека в экологически неблагоприятных условиях - то есть тогда, когда в защитной (иммунной) системе пробита брешь.

ЧЕМ ПОМОЧЬ?

Прежде всего необходимо заботиться о поддержании иммунитета (и особенно противоопухолевого). Современными исследованиями установлено, что витамин А и провитамин А (каротиноиды) при регулярном употреблении повышают противоопухолевую сопротивляемость. Витамин А великолепно влияет на иммунную систему. Сегодня препараты, в состав которых входят каротиноиды считаются одними из самых эффективных регуляторов иммунитета. Установлено, что содержащиеся в листьях и цветках некоторых растений каротиноиды, флавоноиды, кумарины, сапонины, фенолгликозиды, органические кислоты, танин и другие биологически активные вещества подавляют рост раковых клеток, поворачивают вспять развитие гинекологических заболеваний. Преимущество препаратов из лекарственных растений в том, что при их употреблении в организм человека поступает целый комплекс родственных ему биологически активных соединений. Такие препараты влияют на организм мягче, чем синтетические, лучше переносятся, значительно реже вызывают побочные аллергические реакции. Обладая целым спектром биологически активных компонентов, препараты растительного происхождения воздействуют на новообразования с различных сторон, повышая иммунитет, убивая микробы и просто тормозя развитие опухолей. Иногда применения **одного** препарата растительного происхождения бывает достаточно для того, чтобы обратить развитие болезни вспять и вернуть человека к нормальному образу жизни.

По классификации ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) **фитотерапия** является одной из составных частей **традиционной медицины**. Согласно экспертной оценке специалистов ВОЗ 75% всех заболеваний должно лечиться только средствами **растительного** происхождения. В настоящее время в Германии, например, подавляющая часть врачей (70%) регулярно прописывают больным (до 80% всех назначений) препараты растительного происхождения.

В наше время, время катастрофического снижения иммунитета у городского населения (и, в частности, иммунитета противоопухолевого), каждая женщина является ответственной за то, чтобы защитить себя от возникновения и развития онкологических заболеваний. Наличие безопасных и эффективных фитопрепаратов делает эту защиту простой и доступной.

Рецепты народной медицины

Правила жизни, предупреждающие онкологические заболевания

Что делать, если у вас обнаружили онкологическое заболевание?

Во-первых, не отчаиваться. Если вы уже прошли или только проходите лечение в учреждениях медицины, прием лекарственных трав, сборов и противоопухолевых настоек позволит свести отрицательное воздействие такого лечения к минимуму.

Количество онкологических заболеваний увеличивается по мере того, как мы уходим дальше от природы, здорового образа жизни, здоровых мыслей, традиционного питания наших предков натуральными продуктами: цельными злаками, овощами, фруктами, орехами, грибами, продуктами моря и т.д. А куда мы пришли? Ко все растущему употреблению мясных, молочных, жирных и маслянистых продуктов, чрезвычайно рафинированных, прошедших химическую и промышленную обработку искусственных продуктов питания, с добавками, консервантами, красителями, ароматизаторами и т.п. Многие из этих продуктов

питания не могут включиться в нормальный обмен веществ и накапливаются в организме в виде добавочных жировых прослоек, кист, опухолей.

Надо помнить, что без изменения структуры питания зачастую просто невозможно добиться коренного улучшения состояния здоровья онкологического больного.

Что нужно сделать? Нужно сделать так, чтобы сама пища стала лекарством. И это возможно! Практические рекомендации:

- переход к питанию естественными продуктами;
- недопустимость переедания, тщательное пережевывание пищи;
- употребление свежеприготовленной пищи;
- переход на употребление морской соли и отказ от поваренной;
- использование качественной (негазированной) воды, чаев из лекарственных трав, кофе из злаков;
- использование посуды из глины, нержавеющей стали, чугуна, стекла, покрытой эмалью без красок, но не из алюминия или меди;
- использование для приготовления пищи натурального огня (газа), а не электрических и микроволновых печей;
- сохранение двигательной активности: прогулки пешком, если возможно, то босиком, занятие физическими упражнениями, закаливание, медитация и т.д.

Кроме того, желательно устранить из одежды синтетику, избегать ионизирующего излучения и электромагнитных полей. Обязательно проверить свою постель и рабочее место на наличие геопатогенных зон.

Исключить: всякое употребление жирных животных продуктов, включая мясо и изделия из него, а также наваристые мясные бульоны, птицу (допустимо 1-2 раза в неделю употреблять немного белой рыбы, если очень хочется), жирных молочных продуктов. Необходимо отказаться от всего копченого, жареного, острых специй и приправ, тропических, искусственных, замороженных продуктов, а также стимуляторов в виде черного чая, кофе, табака. Недопустимо употреблять спиртные напитки и сладости, ибо это напрямую стимулирует рост опухоли.

Ограничить: употребление молочных и кисломолочных продуктов, а также сырой капусты и картофеля (как усиливающих брожение продуктов), ореховых масел, а также слизеобразующих продуктов - хлебобулочных изделий из муки тонкого помола. Хлеб употреблять не дрожжевой, лучше из цельного зерна. Картофель есть в запеченном виде или сваренным «в мундире» (класть в кипящую воду).

В.ОЛЕЙНИКОВ.

Питание для профилактики рака

Для всех, над кем висит угроза заболеть (у кого в роду были онкологические больные), нелишними будут некоторые предохранительные меры.

Таким людям следует:

- не перетруждаться;
- не перегреваться;
- не злоупотреблять алкогольными напитками, молоком и сладостями;
- систематически употреблять в пищу всевозможные вкусные пряности, и чем больше, тем лучше;
- систематически употреблять чеснок, зеленый чай, калину, крыжовник, сок свеклы, сок моркови (или просто сырую морковь), горох, фасоль, а также можно употреблять на свой вкус и по своему усмотрению травы: горец змеиный, лопух, фиалку душистую, чистотел, полынь обыкновенную, элеутерококк, мать-и-мачеху с донником, шафран, сабельник болотный, барвинок малый и розовый, окопник лекарственный, безвременник осенний, василистник малый (любую из трав курсом не более 28 дней).

Кроме того, желательно систематически употреблять ржаной хлеб, испеченный из непросеянной муки (с отрубями).

У кого уже были какие-то онкологические операции, тем не рекомендуется менять постоянное место жительства из одной климатической зоны в другую.

Онкологическим заболеваниям крови иногда предшествует радиоактивное облучение. Всем, кто облучился, рекомендуется употреблять радиопротекторы - травы, которые выводят радионуклиды из организма. К самым сильным радиопротекторам относятся: левзея, элеутерококк, заманиха, морская капуста, натуральный березовый сок, золотой корень, китайский лимонник, солодка, эхинацея, синюха голубая.

Старайтесь есть побольше киви, черной смородины, грейпфрутов, апельсинов, клубники, а еще лучше - лесные ягоды, главным образом землянику и чернику; бобовые, орехи, картофель.

Сыр лучше употреблять не плавленый.

Ограничьте потребление жиров до минимума. Можно использовать растительные масла, но они должны быть получены холодным прессованием.

Мясо употребляйте редко, лучше ешьте любую рыбу. Избегайте говядины и всех субпродуктов.

Желательно есть побольше шампиньонов.

Горсть семечек способна защитить организм

Сейчас уже известно, что цинк является одним из жизненно важных микроэлементов. Он необходим для нормального функционирования любой клетки организма и входит в состав многих ферментов. В организме человека содержится около 2-3 граммов цинка. В основном цинк концентрируется в коже, печени, почках, в сетчатке глаза, а у мужчин, кроме того, много цинка находится в предстательной железе.

Дефицит цинка в организме может быть вызван недостаточной деятельностью щитовидной железы, болезнями печени, плохим усвоением, недостатком этого минерала в почве, пище и воде.

Нехватка цинка в организме проявляется следующими симптомами: плохое заживление ран, раздражительность и потеря памяти, появление угрей, очаговые выпадения волос, потеря аппетита, вкусовых ощущений и обоняния, ломкость ногтей, частые инфекции, снижение сопротивляемости простудным и другим инфекционным болезням и др.

В организм человека цинк поступает главным образом с пищей. Основными пищевыми продуктами, поставщиками цинка, являются:

отруби и проросшие зерна пшеницы, тыквенные и подсолнечные семечки, грибы, содержание в них цинка 130-200 мг/кг;

говядина, свинина, куриное мясо, субпродукты - содержание цинка 75-140 мг/кг;

печень говяжья, речная рыба - содержание цинка 30-85 мг/кг;

зерновой хлеб, бобовые, мясо кроликов и цыплят, желтки яиц, орехи - содержание цинка 20-50 мг/кг;

лук, чеснок, рыбные и мясные консервы, пивные дрожжи - содержание цинка 8-20 мг/кг;

обычный хлеб, овощи, ягоды, постная говядина, морская рыба, молоко - содержание цинка 2-8 мг/кг.

С возрастом уровень цинка в организме снижается. Это способствует развитию таких симптомов, как головокружение, постоянный шум в ушах, прогрессирующая потеря слуха, прогрессирование атеросклероза, ослабление иммунитета и более затяжное течение инфекционных болезней. Поэтому особенно важно достаточное потребление цинка людьми старшего возраста.

Даже небольшая нехватка цинка в организме может понизить способность иммунной системы защищать от опухолевых клеток. Установлено, что у людей, больных раком легких, раком предстательной железы и раком прямой кишки, часто бывает понижен уровень цинка, наблюдается потеря цинка с мочой и

ослабление иммунной системы. Богатая цинком диета или прием препарата цинка пиколината по 50 мг 3 раза в день позволяет устранить дефицит цинка.

Как питаться онкологическому больному

Лечебное питание очень часто оказывает положительное воздействие на организм онкологического больного. При правильной диете больные меньше подвержены инфекционным и воспалительным процессам.

Общие требования, предъявляемые к пище онкологического больного, следующие: оптимальное соотношение белков, витаминов, калорий; вкус, польза, многообразие; чувство удовольствия во время еды и удовлетворение после.

В повседневном питании пальма первенства отдается молочным продуктам, свежим фруктам и овощам, нежирным сортам мяса. Из жиров предпочтительнее растительное масло, а также орехи, в которых, помимо жиров, содержатся белки, витамины Е и группы В, калий и другие микроэлементы. Превосходный поставщик калорий - мед. К тому же это кладезь легкоусвояемых углеводов, витаминов, аминокислот, микроэлементов и ферментов. Его суточное потребление не должно превышать 80 г.

Вот некоторые продукты, которые необходимо включать в рацион: нежирные сорта мяса, яйца, рыба, зелень, фрукты и овощи, птица, фасоль, горох, соя, творог, сыр, различные каши, орехи, семена подсолнечника, мед.

Исключите из рациона копчености, соленья, маринады, шоколад, ограничьте жареные блюда, колбасные изделия, ржаной хлеб. Старайтесь меньше есть свежей мягкой хлеб из муки высшего сорта, макаронные изделия, манную кашу.

Не забывайте об отрубях. Начав с одной чайной ложки, постепенно увеличивайте прием до 4-6 ложек в день. Можно добавлять отруби в готовые каши, яйца, запеканки, в молочные продукты или съедать их «просто так», запивая водой.

Пейте больше жидкости. Это могут быть минеральная вода без газа, соки из черноплодной рябины, брусники.

Полезные отвары лекарственных растений: плодов черники, сушеной груши, шиповника, коры граната, травы зверобоя, корней кровохлебки, кожуры зеленых яблок.

Ни в коем случае нельзя употреблять в пищу заплесневевшие продукты, даже если плесень только на поверхности.

Полезны грибы, которые хотя и считаются тяжелой пищей, однако оказывают противоопухолевое действие. Особенно это свойство выражено у таких грибов, как белый, подберезовик, подосиновик, дождевик, опенок, вешенка.

Вылечила и язву, и рак

Однажды я получила письмо от брата, который сообщал, что у нашей матери больной желудок. Я собрала целый посылочный ящик лекарственных трав: вниз положила болотную сушеницу, наверх - траву тысячелистника. Получив посылку, мать стала пить чай только из тысячелистника, не зная ничего о болотной сушенице.

Я точно не знала ее диагноза, но послала именно эти травы, т.к. они лечат язву, гастриты. Тысячелистник снимает боль и повышает аппетит. Вскоре я узнала, что у матери язва желудка, а вокруг нее пятно 3х4 см - зачаток рака. Желудок был сильно увеличен, выпирал наружу. Тысячелистник уменьшил боль, и она стала употреблять пищу. Я ей сказала, что в посылочном ящике есть еще и другая трава и что их надо заваривать и пить вместе.

Следующим летом я навестила мать, и она мне рассказала, что ее вызвали в онкологическую больницу г. Владимира, где она стояла на учете, проверили и не обнаружили ни язвы, ни рака. Врачи очень удивились ее выздоровлению. Употребляя эти 2 травы, она вылечила и гипертонию.

3.СЕРЕДА.

Защита от рака

Эту рекомендацию мне дал врач-онколог в качестве профилактического средства.

Покупаете в аптеке коробочки с корнями: пиона уклоняющегося, бадана толстолистного, одуванчика, солодки голой и цикория.

Смешивать по 50 г измельченных корней. Брать по 1 ст.ложке смеси ежедневно, заваривать стаканом кипятка, кипятить 5 мин. на водяной бане, настоять и пить по 50 г за полчаса до еды 3-4 раза в день.

Сбор повышает иммунитет, который защищает человека от деления раковых клеток.

М. ХУДЯКОВ.

Если у вас опухоль...

Хочу поделиться с вами рецептами для поддержания защитных сил при онкологических заболеваниях.

1. Чага - 150 г (измельчить).
2. Водка - 500 г.
3. Алоэ - 500 г (прокрутить листья в мясорубке).
4. Мед - 300 г.
5. Сахар - 250 г.
6. Сок подорожника - 200 г.
7. Настойка полыни - 50 г.

8. Сосновые почки (настой): 25 г (5 ст.ложек) залить 1 литром кипятка и настоять в течение 12 часов.

Все ингредиенты смешать. Настаивать при комнатной температуре 3-5 суток. Процедить, принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день за 30 минут до еды.

Еще один рецепт лечения опухолей.

Берем по 2 ст.ложки чистотела, зверобоя, измельченных ягод шиповника, измельченного корня валерианы.

Сбор заливаем 1 литром кипятка, пропариваем на водяной бане 20 минут. Отжимаем, сливаем в темную посуду и доливаем в раствор 50 г бефунгина. Смесь тщательно взбалтываем, чтобы все компоненты хорошо соединились. Принимать по 50 г за 20 минут до еды 1-2 раза в день.

А.КОБЯКОВА.

В помощь онкологическим больным

Несмотря на то, что злокачественные новообразования являются заболеванием, трудно поддающимся лечению, в народе существует немало рекомендаций и рецептов лечения рака с использованием лечебных свойств растений. Растения, используемые в народной медицине для лечения рака, способны тормозить рост опухолей и поднимать иммунитет.

Для облегчения своего состояния раковый больной должен питаться молочными продуктами, яйцами и особенно употреблять много кислого молока, которое ослабляет брожение и гниение в кишечнике.

При раке простаты и прямой кишки следует делать на ночь теплые микроклизмы по 50-100 мл частая чая. Курс лечения 3-5 месяцев, с перерывами в 7-10 дней. Очень хорошо при-

менять горец змеиный вместе с чагой: смешать по 2 ст. ложки горца измельченного и чаги, залить 0,5 л водки и настоять 2 недели в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

Для детей и лиц, не употребляющих алкоголь, готовят водный настой: заварить 1 стаканом кипятка по 1 ч. ложке травы горца и измельченной чаги и настоять в термосе ночь. Лучше сделать сразу 3 стакана. Утром выпить натошак 0,5 стакана, а остальное в течение дня малыми порциями. Курс лечения до 5 месяцев.

Средство, укрепляющее ослабленных больных:

коньяк или кагор - 0,5 л, сок алоэ (5-летнее растение) - 0,5 л, мед - 0,5 кг, измельченный корень аира - 200 г.

Все перемешать и настоять 2 недели в темном прохладном месте.

Принимать: по 1 ст. ложке за 1 час до еды или через 1 час после еды 3 раза в день. Запивать молоком. При раке печени кагор заменить коньяком. При раке легких добавить 0,5 л барсучьего жира.

А. АЛАПИНА.

Для страдающих онкозаболеваниями

Хочу поделиться рецептом, который конкретно принесет пользу страдающим онкологическими заболеваниями. Я лечила своего мужа. Ему была сделана операция по удалению почки в 2000 году. Чувствовал себя неважно.

Сразу после выписки я сделала ему такое средство.

Барсучий жир - 0,5 кг, сок 5-летнего алоэ - 0,5 л, мед натуральный - 0,5 кг. Перемешать все, слить в банку и хранить в нижнем отсеке холодильника. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой. Принимать по 1 ст. ложке через 1 час после еды.

Барсучий жир стоит дорого, поэтому я делала не весь состав сразу, а частями: 200 г, 200 г и еще 100 г. Но курс должен быть по 500 г каждого компонента. Это средство очень помогает в первую очередь при раке легких, но и при любом онкологическом заболевании тоже, потому что разрушает раковые клетки.

Мужу очень помогло. Прошло уже 3,5 года после операции, чувствует себя нормально. А ведь когда выписывали, ничего утешительного не было.

Е. БОРОВИК.

Не опускайте руки в борьбе с опухолью

При онкологических женских заболеваниях можно пользоваться следующими рецептами:

100 г порошка корня капусты белокочанной залить 1 л сухого красного вина, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая, процедить, пить по 30 мл 2 раза в день утром и вечером за 30 минут до еды;

смешивать в равном весовом соотношении лепестки красной розы, цветки зверобоя, плоды калины и плоды инжира. Столовую ложку смеси смешать с 2 столовыми ложками меда. Принять в течение дня в несколько приемов;

в равных частях смешать цветки календулы, гречихи, коровьяка скипетровидного. Смесь измельчить в порошок. Ст. ложку порошка залить 0,5 стакана горячего кипяченого молока и выпить теплым в один прием. Смесь принимать 4 раза в день в течение месяца.

При фиброме матки 1 ст. ложку колючек лопуха залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 6 часов, процедить. Настоем спринцеваться 2 раза в день.

При опасности возникновения рака молочной железы смолоть на кофемолке равное по весу количество ядер грецкого ореха и листьев крапивы двудомной. 4 ст. ложки порошка смешать с 500 мл жидкого меда. Принимать по 1-2 ч. ложки в день; полезно пить сок калины с медом.

Мужчинам **при аденоме предстательной железы** постоянно надо добавлять в пищу порошок корневой тмина. Можно пить чай из плодов тмина (ст. ложку плодов на 300 мл кипятка; кипятить 5 минут);

отвар корня нарцисса (ст. ложка корней на 500 мл кипятка; кипятить 5 минут, настаивать 1 час);

столовую ложку сухих листьев орешника лесного (лещины) залить стаканом крутого кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до выздоровления.

При раке кожи пьют настой из листьев и цветочных корзинок татарника. Листья и корзинки измельчают. Столовую ложку смеси настаивают 4 часа в стакане кипятка. Процеживают. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день. Этот же состав принимают после удаления злокачественных опухолей для предупреждения метастазов.

Кроме того, народная медицина рекомендует накладывать на пораженные участки кожи повязки из измельченных семян крапивы, а также смазывать эти участки спиртовой настойкой почек березы. Внутрь принимают настой из следующих трав: шишки хмеля, пижма, подмаренник настоящий, дурнишник, брусника, сок очитка едкого. Всего берут поровну.

При раке органов желудочно-кишечного тракта готовят настой: лабазник шестилепестковый, корень девясила, корень аира, семена тмина, трава зверобоя, трава чабреца, цветки календулы, цветки тмина, листья ольхи, кора дуба, ягоды можжевельника. Всего взять по 1 ст. ложке, смешать, измельчить. Ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по трети стакана 3 раза в день;

корень лопуха измельчают на терке и постоянно едят **при раке желудка**.

При раке прямой кишки делают тампоны с напаром из цветков и листьев валерианы, мяты и черныбыльника, а также пьют три раза в день этот же напар: 1 ст. ложку сбора на 1 стакан кипятка настоять в термосе 4 часа, принимать до еды по 1/3 стакана.

Мы вылечили маму от рака крови народными средствами

Мама в 79 лет тяжело заболела. До этого ей никто не давал 70 лет. Она справлялась со всеми делами по дому, читала без очков. Ни разу за свою жизнь не лежала в больнице. Последние 3-4 года проводила дома лечение от стенокардии (дважды в год). Но больше лечилась травами.

И вдруг стала уставать, сделалась бледной, упало зрение. На теле появились водяные пузырьки, которые лопались и превращались в болячки. Обратились к кожнику, но диагноз не смогли поставить. Выписали мазь и примочки, а они не помогали. Стали мы сами варить мазь по народным рецептам. Брали молодую (годовую) сосновую хвою, заполняли (не доверху) 3-литровую кастрюльку, добавляли 1 кг мелконарезанной моркови и 1 кг домашнего сливочного масла. Надо 2 часа держать в духовке на малом огне, потом огонь отключить, кастрюлю 2 часа не вынимать, а потом снова включить огонь и делать такую очередность сутки подряд. После этого содержимое процедить, остудить, и мазь готова. Мазь эта очень эффективна, хорошо помогает коже.

Тем временем сделали анализы - оказалось, формула крови очень плохая. Пригласили гематолога. Он сразу поставил диагноз: лимфолейкоз.

Я запаниковала. Мой сын в 27 лет умер от рака крови в страшных мучениях. Это было всего 10 лет назад. Неужели и мамочку мою постигнет та же участь? Врач выписала только преднизолон. Вот и все лечение.

Маме мы сказали, что у нее анемия и надо серьезно отнестись к лечению, иначе анемия перейдет в рак крови, а лучший помощник лекаря - сам больной. Мама все безукоризненно выполняла.

2 раза в день мы ей делали перевязки с мазью, ранки обрабатывали водкой, разведенным спиртом, очищенным самогоном, яблочным уксусом. Ведь все тело, кроме лица, было покрыто болячками.

Я прочитала, что при этой болезни очень эффективно лечение сулемой, керосином, водкой с маслом, болиголовом, если человек имеет здоровые печень и почки. А мама все-таки была в возрасте, организм изношен. Поэтому мы для лечения выбрали сок чистотела как наименее токсичный.

Траву чистотела надо прокрутить через мясорубку, затем пропустить через соковыжималку, процедить. Сок должен перебродить в течение 2-3 недель. Процедить еще раз и хранить при комнатной температуре (можно до 5 лет).

Вот схема лечения от лимфолейкоза.

7 часов утра. 1 ч.ложка сока чистотела + 1 ч.ложка водки. Запить половиной стакана отвара, рецепт которого приведу ниже.

7.30. Фракция-2 (АСД). Начинать с 1 капли на 30 мл кипяченой воды. Довести за 10 дней до 10 капель. Далее по 10 капель до выздоровления. Запивать кефиром.

(От редакции: фракция АСД-2 - ветеринарный препарат, широко применяемый народными целителями для борьбы с опухолями.)

8.00. Выпить состав, очищающий кровь и поднимающий иммунитет (1 ст.л.). Не запивать. Состав с дегтем приведу ниже.

8.20. Съесть 2 зеленых яблока, натертых на терке (зеленые яблоки обязательно утром каждый день).

8.30. Завтрак: любая каша на воде или козьем молоке, хорошо добавить мед; 1 сырое яйцо, какао, сухое печенье с маленьким кусочком домашнего сливочного масла.

Между завтраком и обедом съесть 1 апельсин, 1 банан, 1/4 часть лимона.

12.00. Сок чистотела - 1 ч.л. + 1 ч.л. водки. Запить настоем шиповника и боярышника.

12.30. Фракция АСД-2. Начинать с одной капли на 30 мл воды, прибавляя каждый день по капле. Запить кефиром.

12.50. Состав с дегтем - 1 ст.л. Не запивать.

13.00. Обед. Салат из свежей капусты, моркови, яблока с растительным маслом, можно добавить сок лимона. Постный овощной суп со сметаной. Отварная говядина без гарнира. Хлеб можно, но сделанный на минералке, на картошке, т.е. бездрожжевой, т.к. раковые клетки от дрожжей быстро размножаются. Яблочный или апельсиновый сок.

Между обедом и полдником - любые фрукты в любом количестве.

15.30. Полдник: 1 сырое яйцо, кусочек сыра или отварной курицы, любой сок.

18.00. Сок чистотела - 1 ч.л. + 1 ч.л. водки. Запить травяным отваром.

18.30. АСД-2 (ежедневно по возрастающей). Не забывайте запивать кефиром.

18.50. Состав с дегтем - 1 ст.л. Не запивать.

19.10. Ужин: пюре картофельное без молока с отварной рыбой. 1 яйцо всмятку. Сок томатный или яблочный.

21.00. Стакан кефира с пресной булочкой. На ночь - горячая вода с медом.

Это примерное меню. Надо как можно больше пить соков, есть фруктов. Чай и кофе исключить совсем, нельзя также есть мясной суп, свинину, колбасы.

Теперь рецепт отвара, которым надо запивать чистотел. 6 стаканов воды, 2 ч.л. корней лопуха, 2 ч.л. корней эхинацеи (продается в аптеке) прокипятить на медленном огне 10 минут, добавить 2 ч.л. крапивы, прокипятить еще 10 минут. Снять с огня, добавить по 2 ч.л. клевера, цветков бузины и травы мяты перечной. Настоять в закрытой посуде 5 минут, процедить. Можно добавить немного меда.

Половиной стакана этого отвара запивать прием чистотела с водкой.

Теперь рецепт состава с дегтем.

1. Кедровые орехи со скорлупой пропустить через мясорубку - 500 г.

2. Алоэ - 500 г срезанных листьев подержать неделю в холодильнике, потом пропустить через мясорубку.

3. Мед раннего сбора - 500 г.

4. Вино «Кагор» - 500 г.

(Постарайтесь купить натуральный, неподдельный. Сейчас очень много продается фальсифицированного «Кагора», в котором нет виноградного сока и который не обладает целебными свойствами).

5. Йод - 5%-ная настойка - 1 ст.л.

6. Деготь чистый - 1 ст.л. (можно купить в аптеке).

Все перемешать, 2 недели держать в темном прохладном месте. Пить по 1 ст.л. 3 раза в день.

Состав хорошо очищает кровь и поднимает иммунитет.

Так мы начали борьбу за жизнь мамы, ни на минуту не оставляли ее одну. По телевизору выбирали для нее самые веселые передачи, с ней самой общались с шутками-прибаутками, обращались как с маленьким ребенком, отвлекали от грустных мыслей. Ходили с мамой гулять, приглашали в гости ее подруг. Старались показывать ей свою любовь.

Представьте, мама на глазах пошла на поправку. Уже через 3 месяца состав крови улучшился, а еще через 3 месяца анализ показал, что формула крови у нее как у здорового человека,

только гемоглобин был низким. Но мы стали ей давать молотую гречку: 3 ст.л. молотой гречки запить теплым козьим молоком. Очень хорошо поднимает гемоглобин. Пить надо натошак 1 раз в день.

Когда врач сказала, что анализы хорошие, я крепко обняла маму и заплакала от счастья. Нас у мамы 3 дочери, и мы ухаживали за ней по очереди. Мы ее любили, нашу дорогую маму, и лечили сердцем от такой страшной болезни.

К сожалению, мама прожила после этого только два года. Умерла она от сердечного приступа, почти мгновенно.

Я благодарю Бога, что избавил ее от боли, от мучений, которые испытывают раковые больные.

И я буду бесконечно счастлива, если наш опыт кому-то поможет вылечиться от рака. Не отчаивайтесь! Боритесь!

В.ТВОРОГОВА.

Чистотел и миома

Я заготовила настойку чистотела (1:1, сок и водка). Хочу пропить курсом в целях профилактики новообразований, т.к. у меня к этому есть предрасположенность - я оперировалась 6 лет назад по поводу миомы. Как принимать? Кто говорит с молоком, кто с зеленым чаем. Сколько дней?

Г. СОЛОМИНА.

Для борьбы с новообразованиями сок чистотела смешивают с водкой в пропорции 1:0,5 и пьют по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Однако в литературе мы не нашли данных об использовании чистотела от миомы. Народная медицина рекомендует больным миомой следующие средства:

- отвар конопляного семени (15 дней пить по кофейной чашке отвара 3 раза в день);
- сок картофеля (ежедневно утром натошак по 0,5 стакана сока картофеля розовых сортов в течение 6 месяцев);
- пион уклоняющийся (1 ст. ложку измельченных сухих корней залить 3 стаканами кипящей воды, настоять 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды).

Все эти средства применяются для лечения миомы. Миома - доброкачественная опухоль, встречается в возрасте 30-50 лет.

При аденоме предстательной железы

Ежедневно пейте отвар зеленоватой коры лещины с петрушкой. Рецепт такой. 1 ст.л. коры лещины и 3 корня петрушки залейте литром кипятка, варите на слабом огне 20 минут, процедите. Выпить в течение дня.

Могу посоветовать еще один рецепт. Кончики веточек ивы измельчите, 1 ст.л. заварите стаканом кипятка, еще прокипятите 5 минут, процедите. Прием - по 0,5 стакана 3 раза в день независимо от еды.

Попробуйте есть натошак ягоды можжевельника. Начать с 1 в день, прибавляя по одной, довести до 15. Затем проделать тот же путь в обратном порядке.

И. ХАЙРУТДИНОВ.

Метод Шевченко

Налить в баночку 40 мл подсолнечного нерафинированного масла и 30 мл обыкновенной водки. Плотно закрыть крышкой и сильно потрясти пару минут. Затем залпом выпить. Принимать лекарство надо трижды в день. До приема два часа ничего не есть. Принимать за 20 минут до еды. Ни в коем случае лекарство ничем не заедать и не запивать. Принимать лекарство в 7 утра, в 14 часов дня и в 21 час.

Пить 10 дней подряд. Затем перерыв - 5 дней. Снова принимать 10 дней. И вновь перерыв на 5 дней. Еще 10 дней пить лекарство и после этого - перерыв на две недели. Это первый цикл.

За ним последует второй такой же цикл, затем третий и так хоть год, хоть два.

Строго запрещены курение и алкоголь.

В период лечения категорически нельзя принимать никакие другие противоопухолевые лекарства. (Допустимы ненаркотические обезболивающие, успокаивающие, снотворные и сердечные.)

В дни приема средства ограничить сахар, молочные продукты, мясо, хлеб и картофель. Отдавать предпочтение рыбе, гречке, овсянке, яйцам, сыру, овощам. Голодать нельзя. После приема средства не позднее чем через полчаса надо поесть. Пить можно только после еды.

ВНИМАНИЕ!

При лечении методом Шевченко нельзя:

- прекращать лечение на полпути или вначале;
- самовольно снижать дозу;
- вводить внутривенно глюкозу.

Не применяйте метод для профилактики: схему трудно выдержать, если над головой не висит «дамоклов меч» рака.

Травы и онкология

Фитотерапия от рака не спасет, но предупредить его может.

Свою точку зрения на эту проблему высказывает доктор медицинских наук, онколог Евгений Михайлович РОЩИН.

- Почему врачи с настороженностью относятся к фитотерапии?

- Наверное, каждый онколог слышал от пациента примерно следующее: «Операция и химиотерапия, которую вы мне предлагаете, очень травматичны. Давайте я сначала попробую лечиться травами».

Подобное лечение обычно заканчивается повторным визитом спустя несколько месяцев. Но больной, как правило, уже находится в таком состоянии, что ни о какой химиотерапии, а тем более об операции, говорить не приходится.

Фитотерапия в онкологии служит лишь вспомогательным средством. Она направлена на повышение защитных сил и снижение интоксикации организма, улучшение функций внутренних органов, уменьшение боли, предотвращение метастазов, восстановление иммунитета, кроветворения и пищеварения. Неоценима ее роль в реабилитационном периоде.

Существуют и другие ситуации, когда онкологическим больным полезны травы. **Фитотерапия, да и вообще любые, даже экспериментальные препараты, используется в том случае, если пациент страдает так называемыми «сигнальными» опухолями.** К их числу относятся рак печени, некоторые формы рака желудка, легких, меланома. Лечить эти заболевания обычными методами современная медицина пока не в состоянии. Поэтому оправданы любые вмешательства, которые, пусть даже теоретически, способны помочь больному.

- Вы говорите, что фитотерапию можно применять только как вспомогательное средство лечения. Но ведь

существуют примеры, когда только травы излечивали от рака. Как вы к этому относитесь?

- Растения содержат колоссальное количество биологически активных веществ. Некоторые из них обладают выраженным противоопухолевым действием. Поэтому отдельные случаи исцеления от рака при помощи лекарственных растений не кажутся неожиданностью.

И еще один существенный момент. Не секрет, что существует так называемый эффект плацебо, или лекарства-пустышки, когда действие обычного мела или талька на пациента точно такое же, как настоящего лекарства. Действие плацебо до конца не изучено. Ученые предполагают, что ключевым моментом здесь является психологический фактор: пациент бессознательно верит в то, что лекарство, которое ему дают, обязательно должно помочь.

- Рак молочной железы в развитых странах мира является сейчас основной причиной смерти женщин средних лет. Какие растения используются для профилактики и лечения этого заболевания?

- Ученым давно известно, что одной из главных причин возникновения рака молочной железы являются женские половые гормоны эстрогены. При их избытке велика вероятность перерождения нормальных клеток в опухолевые. Как оказалось, в окружающем нас мире существуют естественные вещества, обладающие антиэстрогенным действием. Ученые называют их «хорошими эстрогенами», или изофлавонами.

Важнейшим источником изофлавонов является соя. Однако она не единственный источник, богатый «хорошими эстрогенами». Еще примерно 300 растительных продуктов содержат их, правда, в меньших количествах. Среди них вишня, яблоки, кукуруза, морковь, пшеница, рожь, рис, орехи, чеснок, петрушка.

- Сейчас много говорят о растительных антиоксидантах как о панацее от многих заболеваний, в том числе и онкологических. Что вы можете сказать по этому поводу?

- Действительно, антиоксиданты уже давно применяются для профилактики многих заболеваний, в том числе и онкологических. Плоды растений особенно богаты подобными веществами. Недавно ученые провели тестирование самых разнообразных культур на количество в них антиоксидантов. Оказалось, что больше всего их содержится в свежем соке из черноплодной рябины. Затем следуют окрашенные соки из граната, винограда и цитрусовых. Превосходными антиоксидантными свойствами обладают чеснок, лук, капуста, свекла, морковь, редька, репа и редис. Специалисты отмечают, что чеснок в сравнении с другими растительными продуктами является наилучшим профилактическим средством про-

тив рака. Однако при употреблении антиоксидантов в больших количествах наш организм как бы приучается к тому, что некие вещества выполняют работу, которую он должен делать самостоятельно. Поэтому-то, наверное, ученые находят все больше свидетельств тому, что антиоксиданты в больших количествах не защищают от рака, как считалось ранее, а наоборот, даже способствуют развитию онкологических заболеваний.

- Существуют ли универсальные растительные диеты, способные защитить от всех форм рака?

- Такие диеты пока не созданы. Употребляйте от 5 до 9 небольших порций свежих фруктов и овощей ежедневно, стараясь получить как минимум 35 граммов растительного волокна, особенно из зелени, фасоли и цитрусовых.

Подобный режим питания способен снизить риск по крайней мере 15 типов онкологических заболеваний, включая рак прямой кишки, молочной железы, половых органов и легких.

Растения борются с опухолью

Сейчас во всем мире возродился интерес к природным средствам врачевания. Основное назначение целебных растений - повышение сопротивляемости организма, а значит, и шансов выстоять в тяжелой борьбе с опухолью.

Сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам можно значительно увеличить, используя растения-адаптогены. Это особая группа природных средств, среди которых принято выделять три основных вида. **Адаптогены тонизирующего типа обладают мощным стимулирующим действием.** К ним относятся такие растения, как женьшень, элеутерококк, аралия, заманиха, золотой корень, левзея и некоторые другие. В противоположность им **адаптогены успокаивающего типа** обладают расслабляющим эффектом. Это прежде всего всем известная валериана, пион, иван-чай. Наконец, существуют растения, чьи адаптогенные свойства проявляются не так явно, но зато сочетаются с другими ценными качествами. К ним относятся такие распространенные травы, как подорожник, крапива, чистотел, тысячелистник, зверобой и десятки других растений.

Чтобы повысить сопротивляемость организма, утром рекомендуется прием адаптогена возбуждающего типа, а вечером, наоборот, - успокаивающего. Через 1-2 месяца растительные средства лучше менять, сохраняя общую схему. Разумеется, необходим индивидуальный подбор трав, а для многих нужны

дополнительные поддерживающие средства. Например, при язве, помимо основных адаптогенов, желателен прием подорожника, алоэ, ромашки, облепихи.

При лечении мастопатии и миом рекомендуется прием витаминов-антиоксидантов А, Е и С. Народная медицина при лечении миом дает следующие рекомендации:

свежий сок травы пастушьей сумки по 1 ст.л. 3 раза в день;
свежий картофельный сок по 0,5 стакана 3 раза в день за 45 мин. до еды. Через каждые 3 недели - двухнедельный перерыв.

На Кавказе миому лечат так. Землянику выкапывают и высушивают целиком - с листьями, цветками и корнями. 5 ст.л. измельченного растения кипятят 5 мин. в 1 л воды, затем настаивают 1 час. Применяют по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Если есть возможность радикального удаления опухоли, необходимо сделать это, не откладывая. Однако больной легче перенесет операцию, если за 7-10 дней до нее начнет принимать экстракт золотого корня (не менее 10 капель по утрам) и продолжит лечение этим растительным средством в течение 30 дней после хирургического вмешательства.

Когда больному предстоит еще курс химио- и лучевой терапии, растения к нему на помощь опять придут.

Чтобы ослабить токсическое воздействие лечения, следует обратиться прежде всего к доступным средствам. К ним относится сок подорожника (по 1 ст.л. 3 раза в день), а также экстракты элеутерококка, шлемника байкальского, настоя крапивы, березовых почек, чистотела.

После окончания специфической терапии необходимо провести очистку организма с помощью растений. Здесь незаменимы корень одуванчика, крапива, березовые листья, подорожник.

Болиголов – спасение от беды

Если пришла беда и ничто не помогает, выход один - помоги себе сам! В организме идет смертельный бой и силы на исходе? Надежда угасает? Не теряйте надежды - позовите болиголов! И он выйдет на арену боя - смертельный яд против смертельного недуга - и победит!

Веками известно его магическое воздействие на опухоли. Он широко применяется народными целителями-травниками и успешно. Использовал его в свое время для лечения рака и Гиппократ. Замечательно охарактеризовал его в своей известной книге «Тайна лечения рака» народный целитель-онкотравник Валерий Викторо-

вич Тищенко. Злодеем с добрыми глазами назвал он болиголов. Растение имеет резкий, не очень приятный мышиный запах. Одним словом, болиголов - он и есть болиголов.

В растении содержится очень сильный яд - кониин, поэтому при лечении нужна строжайшая дозировка. Будучи сам смертельно ядовитым, болиголов успешно борется с раком желудка, печени, кишечника, пищевода, молочной железы - только нужно правильно подойти к нему. Он же раздражает клетки организма, заставляет вырабатывать иммунитет и добивается своего, укрепляя иммунную систему, что позволяет организму в дальнейшем самостоятельно вести борьбу.

Одна из методик лечения настойкой болиголова: пить утром натощак, за час до еды - 1 каплю на полстакана воды; на другой день - 2 капли и так, увеличивая по 1 капле каждый день, дойти до 40 капель, потом опуститься назад. Смертоносный яд выпит - а жизнь продолжается! И если, к примеру, был рак пищевода и вода проходила с трудом, - то теперь мы спокойно едим и пьем.

Но радоваться преждевременно. Нельзя восторгаться и нарушать лечение. Многие делают между курсами перерыв неделями, а то и месяц - «для отдыха». А ведь отдыхает болезнь! Курсы - а их три - делайте без перерывов, всего получится 240 дней. Третий курс будет уже закрепляющим. И еще: чем больше воды, тем легче воспринимается болиголов. На 13 капель и до 26 нужно уже по 100 г воды, от 26 и выше - не менее 200. Это царская методика.

При случайном отравлении нужно выпить молоко со слабым марганцем.

Я не встречала случаев непереносимости болиголова или ухудшения состояния при этой методике.

В качестве наружного средства траву предварительно распаривали в молоке, затем прикладывали в мешочках к гангренозным местам, твердым опухолям, смягчали подагрические боли, костные наросты. При лечении наружного рака прикладывают свежие листья с медом. При открытом раке применяют свежий сок болиголова с прибавлением канифоли в равных частях (делают пластырь), а также прикладывают мазь из болиголова к воспаленным лимфатическим узлам.

Если вы действительно желаете вылечиться, запомните: при приеме болиголова алкоголь исключен! Почувствовав себя здоровым, многие соблазнились, кто Днем Победы, кто днем рождения, Новым годом, да и принимали-то всего несколько стопок. Ухудшение наступало мгновенно, все лечение - побоку, и почти побежденная болезнь вновь поднимает голову. Очень обидно!

За чагой в осенний лес

Черные, покрытые трещинами наросты на стволах деревьев (в основном берез), образующиеся в месте внедрения в древесину паразитического гриба, содержат вещества, которые дерево вырабатывает как средство защиты против гриба-паразита. Эти вещества оказывают стимулирующее воздействие на ферментные системы живого организма, что обуславливает лечебные свойства таких наростов (чаги).

Удобнее всего заготавливать чагу поздней осенью или зимой, когда лес хорошо просматривается. Нарост на живых деревьях подсекают топором под основание, затем отделяют по частям, разрубая на куски по 3-5 см, сушат в сушилках при температуре не выше 50 градусов.

Настой приготавливают так: замачивают промытые кусочки гриба в небольшом количестве холодной кипяченой воды на 4-5 час., затем измельчают их на терке или в мясорубке, заливают кипяченой водой из расчета 1 часть измельченной массы на 5 частей воды (по объему). Температура воды должна быть не выше +50 градусов, так как при дальнейшем нагревании действующие вещества чаги теряют свою активность. Настаивайте раствор 48 часов, затем процедите через марлю, осадок отожмите. К настою добавьте ту жидкость, в которой замачивали кусочки гриба. Настой можно хранить в прохладном месте до 4 дней. Принимают по стакану 3 раза в день за полчаса до приема пищи.

Во время приема чаги рекомендуется молочно-растительная диета. Следует ограничить в рационе мясные продукты и жиры, исключить копчености, колбасы, острые блюда. Лечение проводится курсами по 3-5 месяцев с перерывами в 7-10 дней.

«ЖИВИЦА» ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовались Игорю Александровичу Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название «Живица». Эффективность этого сбора признана официально: Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди - надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изукая растения в экспедициях, Бойко видел: в каждом регионе есть свое излюбленное средство лечения опухолей, в Забайкалье - «мужик-корень», на Исык-Куле - аконит, в Крыму - болиголов и т.д. Но делать ставку на одно средство, - значит, использовать лишь один шанс из многих, данных нам природой, - вероятность успеха здесь невелика, особенно против рака. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака, выделить наиболее эффективные, научно расположить действующие вещества. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс «Живица», состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли (патент РФ № 2074731).

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо - спасали от смерти, уже немало (см. www.givica.ru). Но! Опасайтесь подделок! Истинное лечение по системе «Живица» только по адресу:

129223, Москва, пр.Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон «Здоровье», «Живица».
Тел.: (495) 988-89-28, 8-499-760-24-32 с 11.00 до 18.00 без выходных. www.givica.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Укрощение опухоли

1-й, 2-й, 3-й день необходимо принимать настойку бадана;

4-й день - настойку чистотела;

5-й, 6-й день - настойку софоры;

7-й, 8-й, 9-й день - настойку элеутерококка.

На протяжении всего курса пить дополнительно настойку марьяна корня. На 10-й день начать повторение курса и продолжать его по схеме 3 месяца.

Настойка бадана: 50 г корней бадана промыть водой. Подробить подобно гречке, положить в эмалированную посуду, залить 350 г воды (температура +60 градусов), дать настояться в закрытой посуде 8 часов. Корень не сжеживать, хранить в прохладном месте. Принимать по 2-3 ч.ложки 3 раза в день за 1 час до еды.

Настойка чистотела: 12 г сухой травы положить в темную бутылку и залить 0,5 л водки, дать отстояться 5 суток. Принимать по 1 десертной или столовой ложке за 40 минут до еды 3 раза в день.

Настойка софоры: 200 г плодов софоры промыть холодной водой, порезать на дольки, поместить в темную бутылку, залить 0,5 л медицинского спирта, дать настояться 10 суток. Встряхивать бутылку 2 раза в день. Пить по 15 капель 5 раз в день за 40 минут до еды.

Когда кончится настойка, в плоды влить еще 150 г спирта. Дать настояться две недели - и снова настойка готова к применению. Отстой желтого цвета применять наружно: втирать в больное место утром и вечером.

Настойка элеутерококка: 100 г корней мелко нарубить и залить 0,5 л водки (40 градусов), настоять 10 суток. Принимать по 1 ч.ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Первые 10 дней пить по полдозы за 40 минут до еды, остальное время - полную дозу.

Марьян корень: 50 г корня промыть, мелко подробить, положить в темную бутылку и залить 0,5 л водки (40 градусов), дать постоять 10 суток. Корни не сжеживать. Пить по 30-40 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

Это лечение противопоказано при инфаркте, гипертонии 1-й и 2-й степени.

Примените и такую настойку:

Соединить в 2-литровой банке 3 стакана майского меда, один стакан сока алоэ и 2 стакана кагора. Выдержать в холодильнике (не в морозилке) 5 суток.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение 5 дней, затем 3 раза в день по одной столовой ложке за час до еды.

Для приготовления сока алоэ необходимо срезанные, по-

мытые и завернутые в белую ткань листья алоэ выдержать 21 день в холодильнике, после чего выжать из них сок.

Срок лечения - от 3-4 недель до 1,5 месяца.

Как лечить опухоль?

Хотелось бы знать: как лечить народными средствами злокачественную опухоль на теле?

Н.ИВАНОВА.

Опухоли образуются вследствие ненормального роста и размножения клеток. Злокачественные опухоли растут очень быстро, прорастают в соседние органы, разрушая их, дают метастазы. Метастазы - это дочерние опухоли, развивающиеся после переноса клеток током лимфы или крови в другие органы.

Важно помнить, что злокачественные опухоли поддаются лечению только в начальных стадиях развития, поэтому своевременная постановка диагноза имеет решающее значение.

Народная медицина с давних времен собирала и собирает сведения о противоопухолевых свойствах растений. Выявлено много растений, которые обладают противоопухолевой активностью и тормозят рост новообразований.

Болиголов обыкновенный. Мазью из свежих соцветий болиголова издавна печат рак кожи различных локализаций и экзему. Мелко измельченные соцветия смешивают с вазелином 1:1. Пораженное место смазывают 1 раз в три дня без наложения повязки. Втирать три-пять минут.

Сушеница болотная. Применяется при лечении рака кожи и трофических язв. Увариванием получают крепкий отвар, делают мазь из 1 части отвара и 4 частей несоленого сливочного масла (с небольшим добавлением меда). Одновременно пьют отвар из сушеницы (60 г на литр воды, кипятить 5-7 минут) по 1/3 стакана три раза в день.

Чистотел. Применяется при раке различных локализаций. При лечении рака кожи готовят мазь из 1 части чистотела и 4 частей вазелина или берут порошок травы и смешивают с вазелином 1:1. Внутрь пьют сок чистотела, разбавляя его водой. Начиная с одной капли дойти до 25 и идти назад, ежедневно прибавляя и убавляя по 1 капле. Сок чистотела пьют по 1/4 стакана воды 1 раз в день. Можно пить настой травы при отсутствии свежего чистотела - 1 стол. ложка сухой травы на 1,5 стакана кипятка. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Постоянно надо помнить, что при раке любой локализации одним из самых эффективных средств является **лечебное голодание**. Голодвние надо проводить строго под контролем врача, знакомого с этой методикой.

При онкологических заболеваниях надо употреблять в пищу как можно больше витамина С и А (моркови).

При опухолях может помочь осина

Осина удивительное дерево, которое снимает различные боли. Отвары из осины хорошо помогают при начальной стадии онкологических заболеваний (1-я и 2-я стадии). 3-я и 4-я стадии - это сложнее, но продлить жизнь возможно.

Отвар из осины, который следует принимать онкологическим больным.

В апреле начинается движение соков в деревьях. В это время осина обладает сильным целебным действием, и основная сила находится в стволе, примерно в 20 см от корней. Если в этот период срубить небольшое деревце, спил разрезать на маленькие пластиночки и высушить в сухом месте естественным путем в тени (только не у батареи, не в духовке и не на солнечной стороне), то это и будет лекарство. Эти пластиночки можно еще разрезать, разделить на несколько долек. Когда они высохнут, можно в толкушке или как-то по-другому растолочь чем-либо деревянным, но только не металлическим предметом (есть такие деревянные молотки для отбивных котлет).

Надо все растолочь до волокнистой массы, как мочалочка. Если нет деревянного молотка, можно поколотить через тряпку, чтобы металл не соприкасался с деревом. Потом на 1/2 литра теплой воды положить 2 столовые ложки этих осиновых волокон, довести до кипения и настаивать в течение 12 часов, лучше в фарфоровой, керамической посуде, можно и в эмалированной посуде.

Принимать по 100 г за полчаса до еды 3 раза в день. 40 дней пить - 40 дней перерыв. Принимать до результата, можно всю жизнь. Хранить осиновую мочалку можно долго. Отвар хорошо обезболивает.

Можно применять при язвенной болезни 12-перстной кишки, желудка, энтероколитах. Предупреждаю, что осина должна быть из экологически чистого пространства.

Т.ФИЛАТОВА.

Настойки и сборы против опухолей

ЧАЙ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Чернобыльник, трава - 2 части;
аир болотный, корневище - 1 часть;
зверобой, трава - 2 части;
гречиха посевная, цветки - 2 части;
донник лекарственный, трава - 2 части;
чистотел большой, трава - 1 часть;
марьин корень, корень - 2 части;
рябина красная, плоды - 3 части.

Все смешать.

На 0,5 л кипятка - 2-3 ст.ложки смеси. Настаивать 2 часа и пить по полстакана 2-3 раза в день до еды при доброкачественных и злокачественных опухолях, особенно при опухолях желудка. Принимать под контролем клинических анализов крови и мочи.

МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ РАКА ПО ГОЛЮКУ

Лечение заключается в попеременном употреблении настоев и настоек из бадана тихоокеанского, чистотела большого, софоры японской, элеутерококка колючего и пиона уклоняющегося.

Бадан принимают в 1-й, 2-й и 3-й дни от начала лечения, чистотел - на 4-й день, софору - на 5-й и 6-й, элеутерококк - на 7-й, 8-й и 9-й дни. Пион пьют ежедневно. На 10-й день следует начать новый цикл по такой же схеме. Курс лечения от 3 до 6 месяцев. Готовят препараты так.

Бадан: 50 г корней залить 0,5 л горячей воды (60 градусов С), дать настояться 8 часов, пить по 2-3 чайные ложки 3 раза в день за час до еды (бадан разрешается заменить цветками иван-чая).

Чистотел: 2 ст. л. травы залить 0,5 л водки, настаивать 5 дней, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

Софора: 200 г плодов залить 0,5 л спирта (56 градусов), настаивать 10 дней, пить по 10 капель 5 раз в день или по 35 капель 2-3 раза в день за 40 минут до еды.

Элеутерококк: 100 г корней залить 0,7 л водки, настаивать 10 дней, пить от 30 капель до 1 чайной ложки 3 раза в день за 40 минут до еды, под контролем артериального давления.

Пион: 50 г корней залить 0,5 л водки, настаивать 10 дней, пить по 30-40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

НАСТОЙКА ДЛЯ ЛЮБЫХ ОПУХОЛЕЙ

В 2-литровую стеклянную банку налить 1 литр водки и добавить следующие компоненты:

1. 1 стакан измельченных корней валерианы.

2. 1 стакан цвета каштана.

3. 1 стакан перегородок грецких орехов.

4. 0,5 стакана березовых почек.

5. 4 шт. молотых мускатных орехов или 30-40 г (продается измельченным как специи).

Настоять 2 недели в темном месте. Пить по 1 чайной ложке 4-6 раз в день до еды или между едой, заедая жидким медом с пчелиной пылью, запивая небольшим количеством воды. Курс - 30 дней.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЖИДКОГО МЕДА С ПЧЕЛИНОЙ ПЫЛЬЦОЙ

Мед с пыльцой готовится в соотношении (5:1), т.е. 5 частей меда и 1 часть пыльцы (ее покупают в аптеке).

Поставив мед в теплое, темное место, вы увидите, что он быстро станет жидким, подогревать (даже на водяной бане) не рекомендуется. Пчелиную пыльцу, перед тем как смешать с медом, следует раскатать на столе скалкой. Примерно 100 г пыльцы и 500 г меда вам хватит на курс лечения.

В.ЦЕДИЛИН.

Противораковый бальзам

В рецепт входят два компонента: подсолнечное масло и спиртовая вытяжка золотого уса. В этом рецепте важна точная дозировка компонентов лекарства - 40 мл и 30 мл, отмерять нужно не на глазок и не ложками, а строго мерками. Мерные стаканчики можно купить в аптеке.

Помните! Ошибка в дозировке может иметь неприятные последствия! Налить в банку из-под майонеза 40 мл подсолнечного рафинированного масла и 30 мл спиртовой вытяжки золотого уса. Сделать вытяжку нужно так: 35-50 суставчиков растения измельчить, залить на 9 дней 1,5 л водки.

Баночку плотно закрыть крышкой, сильно потрясти 7 минут (ни больше ни меньше, а именно 7 минут) и тут же залпом выпить.

Принимать 3 раза в день. Надо пить именно залпом, так как может произойти разделение смеси, а это недопустимо.

Курс лечения - три декады с пятидневным перерывом между ними. До приема бальзама ничего не есть два часа. Принимать

за 20 минут до еды. Не запивать, не заедать. Не позднее получаса после приема надо что-нибудь съесть. Пить можно только после еды, спустя 30 минут.

Бальзам лучше принимать через равные промежутки времени. Пить 10 дней подряд. Потом перерыв пять дней. Потом 10 дней пить, пять дней перерыв. После третьей десятидневки приема перерыв 10 дней. Это первый цикл, за ним второй, третий и так до полного выздоровления.

Первичные опухоли небольших размеров излечиваются за 1,5-2 месяца. Наиболее серьезные случаи требуют лечения от 6 до 7 мес. Через месяц-полтора опухоль уменьшается. Если опухоль большая, она сначала делится на сегменты, которые размягчаются, уменьшаются боли, налаживается аппетит.

Если вы начали прием бальзама, то нельзя его уже бросать и нельзя пропускать дни, в противном случае вы резко подстегнете болезнь. Так как раковые клетки начинают гибнуть с третьего дня лечения, на 2-3-й день могут появиться или усилиться боли, но не пугайтесь и продолжайте лечение. Через несколько дней боли исчезнут или уменьшатся. Могут быть отеки конечностей, лица, задержка мочеиспускания. Через несколько дней все пройдет.

Дай Бог вам всем здоровья.

Т.КАМЫШАН.

Боремся с опухолями чагой

Напишите точный рецепт лечения опухолей чагой. Слышала, что чага помогает при раке. Может, есть другие народные методы лечения рака языка?

К.КРИВЦОВА.

Гриб, живущий на березах (чага), пользуется популярностью у лекарей, поскольку повышает защитные реакции организма, активизирует обмен веществ, действует противовоспалительно, может задерживать рост некоторых опухолей, снижает давление, урежает пульс, снижает уровень глюкозы в крови.

Лечебным действием обладает не кора, а внутренняя часть гриба.

Гриб измельчают, замачивают в кипяченой воде на 4-5 часов. Воду сливают в отдельную посуду, гриб пропускают через мясорубку. Одну часть измельченного гриба (например 1 стакан) заливают

5 частями подогретой до 50°C воды (т.е. 5 стаканов), которая осталась от настаивания. Вновь настаивают 2 суток, осадок отжимают через марлю. Настой может храниться 3-4 дня.

При опухолях настой следует пить не менее 3 стаканов в сутки дробными порциями.

Гораздо проще использовать аптечный препарат чаги под названием «Бефунгин», который принимают внутрь следующим образом: 3 чайные ложки экстракта разводят в 150 мл воды и принимают по 50 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Лечение чагой проводят курсами по 3-5 месяцев с перерывами между месяцами в 7-10 дней.

Препараты чаги нетоксичны.

При лечении чагой больному рекомендуют преимущественно молочно-растительную пищу, ограничивают прием мяса и жиров, исключают консервы, копчености, острые приправы. Нельзя также внутривенно вводить глюкозу и применять пенициллин.

Учтите, что чага рак не излечивает, но замедляет рост опухоли, развитие метастазов, уменьшает боли.

Фитотерапия при мастопатии

В качестве общеукрепляющего средства рекомендуется пить без дозировки свежий березовый сок или настой березового гриба чаги до 3 стаканов в день дробными порциями (в аптеке продается готовый препарат из чаги под названием «Бефунгин»).

Из наружных средств применяют смазывания болиголовом (спиртовая или водочная настойка болиголова пятнистого в соотношении 1:10, настаивать 7 дней), прополисная мазь («Пропоцеум»), мазь из чистотела (порошок травы чистотела пополам с вазелином или 1 часть свежего чистотела и 4 части вазелина), мазь из порошка корневища окопника (1 часть окопника лекарственного и 4 части любого несоленого жира), смазывания свежим соком травы заячьей капусты.

Настои и отвары.

1. Трава заячьей капусты - 2 ст.л. заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин., процедить и использовать для примочек.

2. Трава репешка обыкновенного - 4 ст.л. на стакан воды, кипятить 10 мин., настаивать 20 мин., процедить и использовать для примочек.

3. Внутрь принимать по 50 капель календулы (готовая аптеч-

ная настойка) 3 раза в день перед едой.

4. Соцветия пижмы - 4 ст.л. заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин., процедить, хранить в холодильнике не более 2 суток. Принимать по 7 ст.л. 3-4 раза в день перед едой.

5. Корневище арники горной (50 г), трава чистотела большого (50 г) - 1 ст.л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 8 часов, процедить и выпить за день в 3 приема за 15 мин. до еды.

6. Корни черныбыльника измельченные - 2 ст.л. залить стаканом воды, кипятить до испарения половины влаги, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

7. Корни лопуха большого натертые - 100 г смешать со 100 г несоленого сливочного масла, прокипятить, затем добавить желток куриного яйца и тщательно перемешать. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день за 10-15 мин. до еды.

8. Свежевыжатый сок из травы дурнишника обыкновенного смешать пополам с кипяченой водой и пить по 1 ч.л. 3 раза в день.

9. 10 г корня хрена измельченного залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 6-8 часов, процедить и принимать по 1 ст.л. 3 раза в день перед едой.

10. Водочная настойка корневищ марьяна корня - 50 г на 0,5 л водки, настаивать 7 дней. Принимать по 1 ч.л. на 1/4 стакана воды 3 раза в день перед едой.

Рецепты знахарей от рака

При раке гортани и слизистой полости рта народная медицина рекомендует: измельчить 3 стакана лаврового листа и залить 500 мл водки. Настаивать 14 дней в темном месте, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до излечения.

При раке желудка пьют настой из трав: любисток, вероника и золототысячник (всего поровну). Столовая ложка на стакан кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

При раке желудка и кишечника пьют настой березового щелока. Для получения щелока надо сжечь березовые дрова, собрать золу и разбавить водой из расчета 1 часть золы на 5 частей воды. Смесь поставить на огонь в эмалированной кастрюле и кипятить 10 минут. Затем процедить через несколько слоев марли, разлить по бутылкам и плотно закрыть. Держать в холодильнике. Пить по 50 мл, смешав с молоком и любым фруктовым соком, за полчаса до еды 3 раза в день. На время

лечения желательно отказаться от мясной пищи.

При раке пищевода, кишечника и половых органов пьют настойку календулы по 40 капель 3 раза в день. Можно готовить настой из цветков календулы (столовую ложку на стакан кипятка, настоять 1 час). Пить по трети стакана 3 раза в день.

При опухоли матки и опухоли груди следует принимать следующее средство: 50 г окопника натереть на терке, залить 500 мл спирта и настаивать 2 недели. Пить по 15 капель на 1/2 стакана молока или теплой воды за 1,5 часа до еды.

Как избавиться от полипов?

Этот вопрос задают многие читатели. Ведь полипоз - заболевание распространенное. Предлагаем рецепты, которыми можно воспользоваться и в домашних условиях.

При полипозе желудка и кишечника полезно принимать отвар репешка аптечного - 1 ч.ложка травы на стакан кипятка. Настоять и пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

Чтобы избежать злокачественного перерождения, необходимо ежедневно проводить курс лечения ягодами калины. Их съедают постепенно, одну за одной, мерными порциями. В этом случае проглатываемый сок поступает в желудок порционно, типа лечебной капельницы, имея свои отличия от того, как если бы он был выпит залпом. Такую процедуру надо проводить, как только созреют ягоды, регулярно, на протяжении 4-6 недель. (В зимнее время используют сушеные ягоды. 1 ст.ложку плодов заливают стаканом кипятка. Настаивают час и принимают по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.)

При полипозе не менее эффективен и чистотел. Сок корня чистотела обладает прижигающим и противовоспалительным свойством. Учитывая, что чистотел может быть ядовит, его используют в небольших дозах.

200 г сока чистотела соединить с 200 г водки. Настоять 7 дней в прохладном темном месте. Пить по 1 ч.ложке за 2 часа до еды, два раза в день.

Можно пользоваться не только соком, но и травой, хотя это менее эффективно. 1 ч.ложка чистотела - на стакан кипятка. Настоять и пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день. Такая пропись полезна и при полипах в носу, а также излечивает флегмонозную ангину, если полоскать горло.

Рак и здоровый сон

После радикального лечения рака у большинства онкологических больных возникает состояние тревожности и подавленности и нарушается сон. Для восстановления здоровья, как вы понимаете, перенесшему рак необходимо спать не менее 7-8 часов, а лучше при ослабленном функциональном состоянии организма после противоопухолевого лечения рака спать 9-10 часов. Как после специфической терапии рака достичь хорошего полноценного сна без сновидений?

Хорошим успокоительным средством для перенесшего рак, способствующим полноценному сну, является следующий сбор из лекарственных растений:

корневища с корнями валерианы - 1 часть (чайная ложка без верха);

листья мяты перечной - 2 части (2 чайные ложки без верха);

листья трилистника - 2 части (2 чайные ложки без верха);

шишки хмеля - 1 часть (чайная ложка без верха).

Все компоненты тщательно перемешать, измельчить и взять одну столовую ложку этого сбора, залить одним стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Пить больному раком или выздоровевшему по полстакана за 30 минут до сна.

Эффективным средством от бессонницы для переболевшего раком является и другое природное средство - хмель.

Взять свежие хмелевые шишки, положить в наволочку из плотной ткани, сделав небольшую подушечку. В случаях затруднения засыпания болевшего раком, подушечку с хмелевыми шишками надо положить под голову, это и обеспечит страдающему человеку хороший сон.

Можно использовать для борьбы с бессонницей масло лаванды. Для этого переболевшему раком надо небольшим количеством масла лаванды смазать виски.

Старинным средством для успокоения и уменьшения возбудимости центральной нервной системы считаются препараты валерианы лекарственной. Эффект засыпания обеспечивается благодаря входящему в состав валерианы эфирному маслу. Кроме масла, в состав валерианы входят органические кислоты, алкалоиды, сахар, дубильные и другие вещества. Применение возможно как при наличии рака, так и после лечения рака.

Для удобства применения в настоящее время выпускают брикеты, содержащие корневища с корнями валерианы массой 75 г. Брикеты разделены бороздками на 10 равных частей (долек), по 7,5 г каждая.

Для приготовления настоя валерианы для переболевшего раком берут 2 дольки брикета, заливают стаканом холодной воды, кипятят 5 минут и процеживают через марлю.

Настой валерианы принимают за 30 минут до сна по 1/3 стакана.

При раке применяют и отвар валерианы, который также можно приготовить самостоятельно. Для этого надо взять 1 столовую ложку измельченного корня валерианы, залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать 10 минут. Процедить через марлю. Принимать страдающим раком и выздоравливающим по 0,5 стакана за 30 минут до сна.

И, наконец, можно купить готовую спиртовую настойку валерианы. Страдающим раком принимать по 30 капель за 30 минут до сна.

Для улучшения засыпания перенесшие рак используют также траву пассифлоры, которая обладает успокаивающим и противосудорожным действием. Этот препарат продается в аптеках в виде спиртового экстракта, принимают его по 20-40 капель 3 раза в день. Курс лечения после терапии рака составляет 20-30 дней.

Противопоказаниями к применению пассифлоры являются стенокардия, инфаркт миокарда, атеросклероз церебральных и коронарных сосудов, сопутствующие раку.

В народной медицине давно известен целый ряд растений, отвары, настои, экстракты которых улучшают состояние больных раком и при онкологических заболеваниях, а некоторым из них приписываются противоопухолевые свойства.

Травы при химиотерапии

Моей маме назначили курс химиотерапии. Слышала, что целебные травы могут поддержать организм в это время. Что вы посоветуете?

Е. КРЫЛОВА.

Посоветуем не пренебрегать траволечением. Никто вам точно не скажет, что более помогает в лечении той или иной болезни, особенно раковой. Успеха можно добиться, строго выполняя рекомендации лечащего врача и врача-фитотерапевта. При этом не забывайте: фитотерапия - только вспомогательное средство.

ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ХИМИОТЕРАПИИ (ЗА 3-4 НЕДЕЛИ)

Сбор 1

Крапива, пастушья сумка, зверобой, пустырник, девясил (корень), хвощ полевой, череда.

Сбор 2

Подорожник, брусника, тысячелистник, календула (цветы), грецкий орех (лист), одуванчик (корень), лопух (корень).

Смешать измельченное сырье одного из сборов в равных весовых пропорциях. Заварить 1 ст. ложку сбора 500 мл кипятка и томить на малом огне 5-7 мин., настаивать 1 час, процедить. В отвар добавить 1 ч. ложку настойки чистотела (элеутерококка, левзеи или березовых почек) и 2 ст. ложки одного из соков (ягод бузины или облепихи, листьев березы или тысячелистника). Принимать по 100-120 мл 4 раза в день за полчаса до еды. Параллельно с отварами трав рекомендуются сорбенты полифепан или литовит.

ПРИ ХИМИОТЕРАПИИ (КУРС - 5-7 ДНЕЙ)

Сбор 1

Чистотел, ромашка (цветы), барбарис (корень), зверобой, мята перечная, донник.

Сбор 2

Одуванчик (корень), тысячелистник, береза (почки), шиповник (плоды), укроп (плоды), бессмертник желтый.

Сбор 3

Овес, брусника (лист), спорыш, подорожник, лопух (корень), шиповник (плоды).

Сбор 4

Крапива, крушина (кора), одуванчик (корень), смородина черная (лист), ромашка (цветы).

Смешать измельченное сырье одного из сборов в равных весовых пропорциях. Заварить 1-1,5 ст. ложки сбора 500 мл кипятка. Кипятить 3-5 мин., настаивать 1 час. После процеживания добавить 1 ч. ложку одной из настоек: бессмертника, девясила, золотого корня и 3 ст. ложки одного из соков: подорожника, березы, калины или рябины.

Принимать по 100-120 мл 4-5 раз в день до еды.

Темы следующего выпуска

Болезни старшего возраста

Детские заболевания

Диабет

Заболевания щитовидной железы

Лишний вес

Недаром в европейских странах время выхода на пенсию называют золотым возрастом, когда немалым богатством человека становятся его годы. Главное, надо научиться преодолевать «пожилые» недуги! В очередной книге «Рецепты здоровья» вы узнаете о лечении и профилактике наиболее распространенных болезней пожилого возраста.

А чтобы в старости не страдать от болезней, следует научиться закалять свой организм и правильно лечиться уже в детстве. Раздел книги «Детские заболевания» научит, как правильно лечить детей, расскажет о профилактике детских болезней.

Еще одна тема книги — эндокринные заболевания. Вы узнаете о лечении диабета и болезней щитовидной железы, о том, как влияет лишний вес на организм и как правильно питаться, чтобы не заболеть ожирением.

