

специальный выпуск журнала

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

# Рецепты ЗДОРОВЬЯ



*Болезни старшего возраста*

*Детские заболевания*

*Диабет*

*Заболевания щитовидной железы*

*Лишний вес*



# **Рецепты здоровья**

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

**№5**

# Содержание

## Глава I

### Болезни старшего возраста

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Сердечно-сосудистая система     | 3   |
| Пищеварительная система         | 24  |
| Опорно-двигательная система     | 43  |
| Проблемы репродуктивной системы | 70  |
| Профилактика старения           | 82  |
| Некоторые другие проблемы       | 102 |

## Глава II

### Детские заболевания

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Срочная помощь                  | 116 |
| Детские инфекции                | 124 |
| Респираторные инфекции          | 130 |
| Ухо, горло, нос                 | 139 |
| Аллергия                        | 146 |
| Глазные проблемы                | 157 |
| Желудочно-кишечные расстройства | 163 |
| Осанка                          | 171 |
| Неврологические заболевания     | 177 |
| Зубы                            | 190 |
| Грудной возраст                 | 199 |
| Некоторые другие проблемы       | 213 |

## Глава III

### Диабет и эндокринные болезни

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Диабет                        | 227 |
| Заболевания щитовидной железы | 278 |
| Лишний вес                    | 316 |

Специальный выпуск журнала  
«Простые рецепты здоровья» -  
«РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»

№5, январь, 2010

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  
[www.gmi.ru](http://www.gmi.ru)

Рекламное агентство  
Телефоны: (831) 434-88-20  
факс (831) 434-88-22  
e-mail [reclama@gmi.ru](mailto: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](mailto:sales@gmi.ru)

#### Служба экспедирования и перевозок

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

Журнал зарегистрирован Министерством РФ  
по делам печати, телерадиовещания  
и средств массовых коммуникаций

Свидетельство о регистрации средства  
массовой информации  
ПИ № 77-15187 от 15 04 2003 г

Подписано в печать 8 декабря 2009 г  
в 10 часов (по графику - в 10 часов)  
Дата выхода в свет 6 февраля 2010 г

Тираж 71903 Заказ № 4990147  
Цена договорная  
Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,  
г. Н. Новгород, ул. Варварская, 32

## Глава I

### Болезни старшего возраста

# Сердечно-сосудистая система

## Что нужно знать об артериальной гипертонии

*Артериальная гипертония - тяжелое хроническое заболевание, при котором артериальное давление превышает нормальный уровень.*

*Артериальное давление - это давление крови, создаваемое сердцем в кровеносных сосудах.*

*Его записывают в виде отношения двух цифр. Например: систолическое давление/диастолическое давление или 130/80 мм.рт.ст.*

### СИМПТОМЫ ГИПЕРТОНИИ

Головная боль.

Нарушение зрения.

Боль в груди.

Частое мочеиспускание в ночное время.

Но может не быть никаких симптомов даже при высоком артериальном давлении

### ЧТО ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ГИПЕРТОНИИ?

Повышению артериального давления способствует со-



временный стиль жизни сам по себе, а также повышенное потребление соли, злоупотребление алкоголем и избыточный вес. Наследственная предрасположенность также может играть определенную роль. Артериальная гипертония широко распространена - ею страдает около 25% взрослого населения.

### **ВЛИЯНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ НА КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ**

Повышенное давление сопровождается развитием изменения артерий. Мышечный слой стенки артерии утолщается - развивается так называемая гипертрофия.

На поврежденной стенке артерии образуются отложения, называемые атеросклеротическими бляшками. Бляшки и утолщенный мышечный слой сужают просвет артерий и затрудняют ток крови по ним. Вблизи бляшек усиливается свертывание крови и могут сформироваться тромбы (кровяные сгустки). Тромбы, особенно в случае их отрыва, представляют большую опасность.

Повышенное артериальное давление нередко приводит к локальному расширению измененной стенки артерии и формированию аневризмы. Разрыв аневризмы сопровождается кровопотерей, повреждением окружающих тканей и может стать причиной смерти.

### **ГИПЕРТОНΙΑ И СЕРДЦЕ**

Сердце, преодолевая повышенное сопротивление со стороны сосудов, вынуждено работать с перегрузкой. Это приводит к гипертрофии (увеличению массы) мышцы сердца. Постепенно сократимость сердечной мышцы снижается, что может привести к развитию сердечной недостаточности.

### **ГИПЕРТОНΙΑ И МОЗГ**

Гипертония является основной причиной мозгового инсульта. Разрыв аневризмы артерии головного мозга приводит к кровоизлиянию в мозг и повреждению его тканей. При закупорке артерии возможны ишемические повреждения мозга из-за недостаточного притока крови.

### **ВЛИЯНИЕ ГИПЕРТОНИИ НА ГЛАЗА**

Тщательное изучение врачом глазного дна помогает установить наличие гипертонии. Признак гипертонии - патологические изменения сосудов глазного дна.

### **ГИПЕРТОНΙΑ И ПОЧКИ**

Гипертония постепенно приводит к повреждению почек и нарушению их функции. Повышенное артериальное давление нарушает способность почек поддерживать нормальный

водно-солевой баланс организма, что еще больше усугубляет течение болезни.

### **КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?**

Нормализовать вес тела.

Потреблять меньше соли.

Уменьшить количество жиров и увеличить количество пищевых волокон в диете.

Отказаться от курения.

Не злоупотреблять алкоголем.

Увеличить физическую активность.

Избегать нервно-психического перенапряжения, научиться расслабляться, успокаиваться.

Очень важно строго следовать рекомендациям врача и принимать лекарства в точном соответствии с его инструкциями.

## **Почему болит голова?**

*Еще древние греки считали страдающих от головных болей самыми несчастными существами на свете. Действительно, это недомогание способно отравить любой праздник. Одни предпочитают стоически перетерпеть головную боль, дожидаясь, пока она пройдет сама собой. Другие при первых же симптомах глотают болеутоляющие таблетки. Что же такое головная боль, с какими «глубинными» причинами она связана? Корреспондент обратилась с этими вопросами к кандидату медицинских наук, главному врачу НИИ неврологии Т.И.ГЛАЗУНОВОЙ.*

Головные боли могут быть вызваны множеством причин, начиная от симптомов очень серьезных заболеваний и кончая простым переутомлением. Если в среднем голова у вас болит раз в месяц, в этом ничего опасного нет. Причинами здесь могут быть эмоциональный стресс, резкое изменение в питании, несбалансированная физическая нагрузка или погодные изменения. А вот при частых и хронических головных болях необходимо обратиться к невропатологу. Возможно, эта боль - сигнал бедствия, который подадут те или иные системы вашего организма.

**- О начале каких заболеваний может сигнализировать болью наша голова?**

75% женщин, жалующихся на головные боли, страдают от мигрени. Это заболевание «обязано» своим названием древним грекам и означает «половина головы». Действительно, боли охватывают, как правило, только часть головы. Они связаны с расширением кровеносных сосудов, но более точная причина их возникновения неизвестна медикам и по сей день. Бесспорно только то, что предрасположенность к мигрени передается по наследству.

Нередко причиной болей может быть вегетососудистая дистония. В этом случае при подъеме давления у вас одновременно появляются головная и сердечная боль, а при спадах - затрудненное дыхание и обмороки. Очень тяжело эти больные переносят и все изменения атмосферного давления. Такая повышенная чувствительность - результат неправильного образа жизни: переутомления, переедания, частых неврозов. Пересмотрите свой режим дня - и вам станет легче.

**- Часто мужчины жалуются на кратковременные, но часто повторяющиеся и очень резкие боли. Говорят, что в такой ситуации хочется биться головой о стенку.**

- Это так называемые кластерные боли. По подсчетам специалистов, ими страдают 90% работающих мужчин. Причины кластерных болей тоже до конца не ясны, но известно, что они напрямую связаны со стрессами, курением и беспорядочным питанием. Участвовавшие кластерные боли, как правило, свидетельствуют о расстройстве обмена веществ и начале ухудшения зрения.

**- Пожилые люди часто жалуются на боль и ломоту в висках, которые усиливаются при резких поворотах головы, кашле, жевании. Иногда в глазах начинают прыгать черные искорки. В чем причина этой напасти?**

- Скорее всего, это первые симптомы очень серьезного заболевания - височного артериита. Оно поражает в основном людей после 60 лет, ведущих малоподвижный образ жизни. Боль возникает из-за воспаления артерий головы и в половине случаев приводит к нарушению зрения, может вызвать паралич. Поэтому при появлении подобных симптомов сразу же идите к врачу.

Но чаще всего причиной головных болей является явная или только начинающаяся гипертония. В этом случае болезненные ощущения вызваны чрезмерным растяжением вен; ощущение такое, будто на голове очень плотная повязка. Наиболее мучительны такие боли по утрам. Если вовремя не начать лечение, это может привести к кровоизлиянию в сетчатку глаз, к инсульту и инфаркту.

**- А не может быть причиной возникновения головных болей опухоль? Насколько вероятен такой поворот событий?**

- Опухоли головы встречаются крайне редко, здесь статистика такая - 0,1-0,5 случая на 100 обращений по поводу головных болей. Но знать симптомы такого недуга, конечно, нужно всем. При опухолях головная боль постоянно усиливается, бывает очень сильная рвота, отмечаются нарушения координации, равновесия, зрения, речи. При травмах мозга боли очень похожи на мигрень, но они намного сильнее и дольше не проходят.

**- Что можно предпринять каждому из нас для того, чтобы вообще снизить вероятность возникновения головных болей?**

- Поменьше пейте болеутоляющих лекарств и снотворных, вообще старайтесь без точного назначения врача не засорять свой организм медицинской «химией». Постарайтесь просто изменить свой режим дня, сделать его более щадящим. Меньше ешьте соли, не налегайте на жидкости.

Многим от головных болей помогает массаж. Регулярно перед началом работы помассируйте ладонью шею, двигаясь от затылка к основанию головы. Затем круговыми движениями, начав от основания шеи и дальше к периферии, разомните плечи. Проведите, слегка нажимая, несколько раз ладонью от лба к затылку. Потом круговыми движениями хорошенько помассируйте лоб от носа к вискам, пройдитесь сверху вниз по затылку.

## Массаж от гипертонии

***Сразу предупреждаем: такой массаж нельзя делать при резком подъеме давления, когда есть подозрение на гипертонический криз.***

Все движения начинаются сверху вниз. В первую очередь проводится поглаживание спины между лопатками. Делать его надо всей ладонью: сначала несколько движений строго по прямой сверху вниз, затем полукругом, а потом по спирали.

Все приемы лучше делать с отягощением, накладывая одну ладонь на другую. Каждый прием включает 3-4 движения.

За поглаживанием следует растирание. Выполняется оно также сверху вниз. Последовательно сделайте прямолинейное растирание, потом круговое, затем по спирали, а закончите приемом «пиление». При правильно выполненном массаже кожа краснеет, а между лопатками «разливается» приятное тепло.

Последний этап массажа межлопаточной области - вибрация (сотрясение, встряхивание, подталкивание мышц). Затем делается несколько легких поглаживаний, после чего пациент может передохнуть.

После массажа лопаточной области переходим к массажу воротниковой зоны. Используются те же приемы. И очень важно, чтобы поглаживания, растирания проводились сверху вниз.

Для воротниковой зоны добавляем прием разминания. Он состоит в захватывании, приподнимании, сдавлении и растяжении тканей - сначала поперечном, затем продольном.

На этом этапе массажа измерьте артериальное давление. Если все нормально и самочувствие хорошее, переходим к массажу волосистой части головы. Сначала выполняйте поглаживания - от макушки во все стороны, ото лба к затылку, а затем, наоборот, от затылка ко лбу, потом делайте круговые движения и по спирали. Каждое движение нужно повторить 4-5 раз. Эти приемы может освоить и проводить уже сам человек, страдающий повышенным давлением. Но, конечно, все движения должны быть легкими, интенсивность надо наращивать постепенно.

Вибрация должна быть непрерывной и производиться одной рукой по всей голове.

Новым приемом массажа является пунктирование - легкое постукивание ногтевыми фалангами второго и третьего пальцев правой руки. Со средней интенсивностью нужно простучать всю голову в разных направлениях.

И снова проверьте артериальное давление.

Заключительная часть сеанса - массаж лобной части головы. Движения следует направлять от середины лба к ушным раковинам и от бровей к затылку. Нужно чередовать эти два направления.

Поглаживание надо делать не спеша, всей ладонью.

Растирания также делают всей ладонью по прямым линиям, а затем по спирали.

Новая разновидность растирания для лба - штрихование. Выполняется подушечками указательного и среднего пальцев под углом 30 градусов к массируемой поверхности. Пальцы максимально разогнуты и надавливают короткими движениями в продольном и поперечном направлениях.

Разминание проводят от середины лба к ушам и от бровей к затылку.

Для достижения более стойкого эффекта процедуру нужно завершить повторным массажем воротниковой зоны и области между лопатками.

Весь массаж занимает не так много времени, примерно 17-20 минут. Лучше делать его два раза в день.

Записывайте показания артериального давления до, во время и после массажа. Если процедура вам подходит, то вы заметите стабилизацию давления на протяжении всего дня и общую тенденцию к его снижению.

## Когда сердце беспокоит

Вместо корвалола и прочих сердечных снадобий попробуйте народные средства. У старшего поколения нашей семьи особенным почтением пользовались и пользуются до сих пор настойки и отвары из трав и корней. Вот некоторые из них.

Корень валерианы вечером хорошенько сварите (чайную ложку залить стаканом кипятка, держать на медленном огне, под крышкой, чтобы как можно меньше доливать воды при варке), отвар выпейте перед самым сном медленно и не сразу, делая паузу между глотками.

Можно сделать и такую настойку. Возьмите по щепотке (граммов по 15) мелко нарубленного корня валерианы, сушеных или зеленых листьев Melissa и побольше (чайную ложку) травы тысячелистника. Настойку делают так. Корешки и листья выдерживают 15 минут (залитые водой комнатной температуры) на кипящей водяной бане. Затем процеживают (после того как растения в эмалированной посуде как следует остынут) и отжимают остаток, а уж после доливают воды до нужного объема.

Это медицинский способ. Наш же, домашний, несколько иной. Травы в эмалированной посуде долго томят на медленном-медленном огне (минут 30-40, в зависимости от регулирования огня на плите) или же выдерживают на водяной бане, а затем оставляют в плотно закрытой посуде на всю ночь. Утром настойка готова. Ее не доливают водой. Употреблять ее следует по одному - два глотка три раза в день.

Можно использовать и такое средство от сердечных недугов: возьмите по щепотке ромашки и ландыша, две щепотки травы фенхеля, чуть больше листьев мяты и чуть меньше чайной ложки истолченного корня валерианы. Залейте сбор 200 мл водки и настаивайте в течение недели. Регулярно встряхивайте. Настойка готова. Можно процедить. Одну чайную ложку настойки добавляйте в стакан кипятка или чашку. И пейте на здоровье!

**Н.ИВАНОВА.**

## Наш знакомый клофелин

Гипертония - одно из самых распространенных заболеваний. А едва ли не самым популярным средством при ее лечении стал клофелин (гемитон). Но, к сожалению, как показывает практика, многие больные неправильно им пользуются, а это часто приводит к отрицательным эффектам.

Клофелин является препаратом, хорошо снижающим артериальное давление (АД), но, чтобы этого достигнуть, необходимо строго соблюдать следующие правила его приема.

Основным показанием для лечения клофелином являются гипертонический криз и резкие подъемы АД, при которых иногда бывает достаточно однократного приема лекарства.

**ЗАПОМНИТЕ: клофелин не является средством для длительного (месяцы, годы) или постоянного лечения, т.к. он приводит к развитию лекарственной зависимости и снижению эффекта своего действия.** Клофелин рекомендуется принимать во время кризов или для лечения обострения гипертонии, но лучше в течение 2-4 недель, и не более: за это время нежелательные последствия не развиваются.

Когда клофелин используется как средство скорой помощи, т.е. для купирования гипертонического криза или резкого подъема АД, то его принимают под язык до полного рассасывания. Лучше в это время присесть или лечь. Такой путь введения лекарства равносителен внутривенному вливанию — клофелин начинает снижать АД уже через 2-3 минуты, продолжая действовать в течение 4-6 часов.

При курсовом лечении клофелин принимают внутрь, независимо от приема пищи, запивая водой, и не реже 2-4 раз в день. Некоторые больные рассасывают таблетки, как и при купировании криза, что совершенно неправильно. Курс лечения проводится при периодическом контроле АД для подбора дозы. Если в течение 1-2 дней давление не снижается, то от клофелина надо отказаться и перейти на лечение другими препаратами.

Дозирование клофелина имеет ряд особенностей. Он выпускается в двух дозировках - 0,075 мг и 0,15 мг, для удобства будем называть их в дальнейшем соответственно «клофелин-75» и «клофелин-150».

Клофелин при определенном повышении дозы может вызывать не снижение АД, а наоборот - повышение. Увеличивать дозу свыше 6 таблеток в сутки клофелина-75 или трех таблеток клофелина-150 не рекомендуется, т.к. может повыситься АД. Если при увеличении до такой дозы клофелин не помогает, то лучше перейти к лечению другими препаратами.

Клофелин ни в коем случае нельзя отменять сразу, т.к. это может вызвать синдром отмены, проявляющийся в виде тяжелого гипертонического криза. Препарат нужно отменять постепенно, снижая дозу в течение 3-10 дней.

Если у вас возник синдром отмены, то лечить его надо определенными лекарствами - альфа-адреноблокаторами (празозин, пирроксан). Поэтому, если вы лечитесь клофелином, то лишние иметь эти лекарства. Особенно выраженным и частым



бывает синдром отмены при лечении комбинацией клофелина с бета-адреноблокаторами (анаприлин, тразикор, вискен и др.). При таком сочетании бета-блокаторы начинают отменять на неделю раньше клофелина, также постепенно снижая дозу.

Во время лечения клофелином нельзя принимать алкоголь, т.к. может быть резкое падение АД, вплоть до обмороков.

Клофелин часто вызывает сухость во рту, для уменьшения которой больные очень много пьют, а это для гипертоников недопустимо, т.к. неизбежно приводит к повышению АД. Как поступить в такой ситуации? Во-первых, сухость может пройти сама через некоторое время после начала лечения. Если этого не произошло, то добавьте к клофелину витамин С - аскорбиновую кислоту.

У некоторых больных клофелин может вызвать запоры, которые легко проходят при коррективке питания: увеличении продуктов, богатых клетчаткой, в первую очередь растительной пищи, а также послабляющих продуктов (свекла, чернослив и др.). В крайнем случае можно использовать слабительные, но не самые сильные.

Клофелин, как и большинство других гипотензивных средств, часто принимают в комбинации с какими-либо лекарствами, также снижающими АД. Это делают для усиления эффекта, снижения дозы препаратов и с некоторыми другими целями. Нерациональными являются комбинации клофелина с резерпином, допегитом, раунатином. Сочетание клофелина с бета-блокаторами хорошо снижает АД, но может вызывать нежелательные эффекты. Также не надо принимать клофелин с некоторыми антидепрессантами (имипрамин, amitриптилин, азафен и др.) - средствами, улучшающими настроение.

**Игорь НЕСТЕРЕНКО, кандидат медицинских наук.**

## При гипертонии

При гипертонии очень полезно употребление в пищу свежих ягод калины (в чистом виде с медом, сахаром), земляники лесной, черной смородины (также и протертой с сахаром), клюквы, брусники; свежих апельсинов и яблок, соков моркови, свеклы, а также редьки и хрена в сочетании с медом; сушеного чернослива, ядер грецкого ореха, зеленого чая, варенья и киселей из плодов боярышника. Полезен и чеснок. Следует только иметь в виду, что чеснок противопоказан при нефрите, а ядро грецкого ореха - при заболеваниях кишечника.

Во время лечения гипертонической болезни настои и отвары

из лекарственных растений нужно принимать длительное время, делая небольшие, в 5-10 дней, перерывы через каждые 2-3 месяца. Женщинам рекомендуется делать перерывы во время менструальных дней.

## Семь предвестников инфаркта

***Существуют ли точные признаки того, что человеку явно угрожает инфаркт?***

**А.ГЛАЗЫРИН.**

Признаки непосредственной угрозы инфаркта определили немецкие врачи:

- сильное давящее ощущение, как будто сердце находится в тисках;

- боль в грудной клетке, которая сильнее дает себя знать с правой стороны: отдается в руке, шее, спине и лопатках;

- холодный пот на лице и верхней губе;

- бледность, иногда - неузнаваемо измененное выражение лица;

- затрудненное дыхание, при котором хочется присесть или полежать;

- неожиданное нарушение кровообращения, нередко сопровождающееся обмороком;

- панический страх смерти.

## Выгнала шлаки – польза сердцу

У меня ишемия и кардиосклероз. Я слышала, что проросшая пшеница и смесь ягод помогают при этих заболеваниях. На двух маленьких тарелках я одним слоем рассыпаю промытую пшеницу, прикрываю марлей, сверху опрыскиваю теплой кипяченой водой и слежу, чтоб не подсыхала. На следующий день пшеница прорастает, появляются белые росточки (до зеленых не доводить). Проросшую пшеницу, курагу, чернослив, изюм (без косточек), очищенные грецкие орехи (все компоненты по 250 г) прокручиваю через мясорубку, размешиваю, добавляю

1 столовую ложку меда (больше приторно). Ем по чайной ложке 3 раза в день.

По 2 раза в год, весной и осенью, делаю ЭКГ - и результаты хорошие. Чувствую себя хорошо. Многих научила, всем нравится.

Л.ЧЕКМЕНЕВА.

## Расстроился? Выпей рюмку - и на прогулку

На конференции медиков США по проблемам сердечно-сосудистых заболеваний было сделано сообщение о проведенном исследовании, результаты которого показали **прямую связь между инсультами и вспышками гнева**, которые жертвы собственной вспыльчивости не умеют вовремя погасить.

В ходе исследования были изучены поведение и привычки более двух тысяч мужчин, часть из которых уже имели инсульты. Исследование показало: именно они в своем большинстве подвержены приступам необузданного гнева, вызываемого различными житейскими обстоятельствами, среди которых на первом месте стоят ситуации, порождаемые выполнением служебных обязанностей.

А ученые Калифорнийского университета выдвинули и подкрепили результатами многолетнего наблюдения предположение, что процесс старения живого организма по достижении определенного периода резко замедляется и происходит столь ничтожными темпами, что смерть наступает от каких угодно причин, но только не от старости. Иными словами, стоит лишь дотянуть лет до 80-85, а дальше все пойдет прекрасно.

Еще одна рекомендация: хотите жить дольше больше ходите. Об этом говорят результаты одного из самых серьезных исследований в этой области, которое велось в США 12 лет и охватило свыше 8 тысяч человек. Согласно выводам исследования, **ежедневная ходьба в пожилом возрасте почти наполовину сокращает риск смерти от болезней. Для людей, перешагнувших 60-летний рубеж, ходьба признана мощным медицинским средством.**

Несколько серьезных, никем не опровергнутых исследований подтверждают, что **ежедневная рюмка спиртного или бокал вина на 40 процентов сокращают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний** и оказывают благотворное воздействие на организм в других отношениях. Важно при этом не переборщить.

# Профилактика инсульта

***С молодых лет страдаю гипертонией. Что я могу сделать, чтобы обеспечить себе профилактику инсульта?***

**Н.БОРУШКО.**

Профилактика складывается из целого комплекса действий. Прежде всего люди с нарушением жирового обмена, у которых велик риск развития атеросклероза, должны соблюдать диету, содержащую очень малое количество животных жиров, или принимать соответствующие лекарства, понижающие уровень холестерина в крови.

Уменьшению риска инсульта способствует пища, богатая овощами, фруктами, солями калия. Раз вы гипертоник, то важно постоянно следить за давлением и при необходимости снижать его препаратами, рекомендованными врачом.

Очень важно также приучить себя с молодости не злоупотреблять соленой пищей, поскольку соль способствует повышению артериального давления. Для нормальной жизнедеятельности обычно хватает 2,5 г соли, мы же в день обычно употребляем 10-15 г. Если диагноз «атеросклероз сосудов сердца, сонных артерий (или аорты)» уже поставлен, то важно настроить себя на длительный прием лекарств, препятствующих образованию тромбов. Обычно это аспирин - от 50 до 325 мг, дипиридамол длительного действия 200 мг, тиклопидин 500 мг в сутки, клопидогрел 75 мг в сутки. При длительном лечении этими препаратами необходим врачебный контроль, так как возможны осложнения.

Некоторые больные, имеющие повышенный риск образования тромбов, например при мерцательной аритмии, при наличии протезов клапанов сердца или сосудов, должны постоянно принимать лекарства против тромбов - антикоагулянты.

## После инсульта

После инсульта хорошо помогает льняное масло. Оно рассасывает тромбы, снижает уровень холестерина. Одна столовая ложка льняного масла перед сном и капсула рыбьего жира после завтрака позволят вам быстрее вернуться в строй. Курс лечения 1-1,5 месяца.

Набить лигровую банку розовым луговым клевером и залить

водкой. Настоять 12 дней в темном месте, процедить. Пить по чайной ложке 3 раза в день независимо от еды: месяц пить - 10 дней перерыв, потом опять месяц пить - 10 дней перерыв и снова месяц пить. Повторить курс через шесть месяцев.

## Чтобы уберечься от атеросклероза

Многих волнует вопрос, чем и как лечить атеросклероз. Современная медицинская наука пришла к выводу, что к лекарственному лечению и медикаментозной профилактике следует переходить только тогда, когда исчерпаны все возможности немедикаментозной коррекции уровня холестерина. Среди этих методов особо важное место принадлежит правильному питанию.

**Антисклеротическая диета заключается в снижении калорийности пищи;** уменьшении потребления жира и замены двух третей животных жиров на растительные; использовании вместо сливочного масла мягких маргаринов; предпочтении рыбных, крупяных и овощных блюд мясным; предпочтении молочных продуктов уменьшенной жирности; ограничении сахара, конфет, сдобы и потреблении вместо них нежирных фруктовых и ягодных десертов.

Особое место в профилактике атеросклероза занимают пищевые добавки. Их применение способствует небольшому снижению уровня холестерина (примерно на 12-15%), ненамного превышающему эффективность противохолестериновой диеты. Однако биологически активные пищевые добавки имеют и ряд других положительно воздействующих на организм свойств. Противохолестериновые пищевые добавки приготавливают из растений, семян и плодов, из рыбьего жира. Они являются естественными составляющими свежих пищевых продуктов, которые при обычной кулинарной обработке разрушаются.

В качестве противосклеротических можно применять биологически активные пищевые добавки, содержащие так называемые антиоксиданты (витамины Е, С и бета-каротин), микроэлементы (особенно важны селен, цинк и хром), выделяемые из темно-желтых или красных плодов и ягод вещества флавоноиды. Облегчают удаление холестерина из организма полиненасыщенные фосфолипиды, выделяемые из соевых бобов и нерафинированных растительных масел. Из рыбьего жира выделяют полиненасыщенные жирные кислоты, особенно

активны относящиеся к классу «Омега-3». Они снижают риск тромбозов за счет ослабления тромбообразования. Кроме того, они уменьшают синтез веществ, осуществляющих транспортировку холестерина в кровь.

Растворимая растительная клетчатка связывает холестерин в кишечнике и препятствует его всасыванию в кровь.

Особого внимания заслуживают биодобавки и препараты из чеснока. Они действуют многогранно и в целом нормализуют обменные процессы, расстройство которых и служит причиной развития атеросклероза и его тромбоэмболических осложнений.

**А.КАРТАВИН, врач.**

## Дозировка важна

***Хочется узнать о лекарстве капотен. Однажды слышала по радио передачу об этом лекарстве. В каких случаях его можно принимать без ограничений, а когда ограничить? И какая доза - таблетка или полтаблетки?***

**М.ДОДОНОВА.**

Капотен — это одно из коммерческих названий препарата каптоприл.

Пока не очень хорошо известно, почему повышается давление в крови в артериях у больных гипертонией, но зато ученые достаточно точно представляют, как это происходит.

Научились и действовать на эти процессы лекарствами. Правда, многие из этих воздействий характерны не только для регулирования давления, но и для выработки слюны во рту и соляной кислоты в желудке. Поэтому, действуя разными лекарствами на давление, мы одновременно уменьшаем образование слюны. появляется сухость во рту (принимаящие клофелин это прекрасно знают) или провоцируется развитие язвы желудка (при приеме резерпина).

Каптоприл почти не вмешивается в другие процессы в организме. Правда, полностью свободным от побочных действий его считать нельзя. Но это уже дело врача - оценивать вероятность побочных действий, наличие показаний и противопоказаний. Каптоприл - хороший современный препарат. Но принимать его без ограничений все-таки не стоит. Сразу же может возникнуть вопрос дозы. Ведь выпускающийся в России под названием капотен, он поступает в продажу в трех разных дозировках. Поэтому мерить его на «таблетку» и «полтаблетки» нельзя.

## Сердечная история

С этим уникальным рецептом связано немало удивительных случаев исцеления.

Мне его подарила одна очень мужественная женщина.

Так вот, случилась в ее жизни большая беда — заболело сердце, да так заболело, что больничная койка надолго приковала ее к себе. Муж бросил. Дочери уже не надеялись, что мать когда-нибудь поправится. И в тот момент, когда было особенно тяжело, неожиданно пришла помощь. Нашелся добрый человек, который и подарил Нине Павловне старинный рецепт. Благодаря приготовленному по нему эликсиру она не только поднялась на ноги, но и вообще забыла о болезни. хотя судьба уготовила ей такие испытания, что далеко не каждый мог бы их выдержать, имея даже абсолютно здоровое сердце.

Эликсир, приготовленный по старинному рецепту, не только спас Нине Павловне Цвиревой жизнь, но и помог выдержать эти нечеловеческие испытания. Если он так помог ей, то, надеюсь, поможет и любому другому человеку.

Готовятся отдельно два состава.

Состав первый:

мед натуральный - 500 г;

водка 40%-ная - 500 мл.

Оба компонента смешать, нагреть на умеренном огне (при нагревании постоянно помешивать) до образования на поверхности смеси молочной пленки. Затем снять с огня и дать отстояться.

Состав второй:

пустырник;

сушеница топяная;

валериана (измельченный корень);

спoryш;

ромашка.

Взять по щепотке каждой травы, заварить литром кипятка и поставить отстаиваться на полчаса. Затем процедить через несколько слоев марли.

Первый состав смешать со вторым. После этого поставить лекарство в темное место на три дня.

Принимать первую неделю по чайной ложке два раза в день (утром и вечером). Начиная со второй недели принимать по столовой ложке два раза в день, пока все не израсходуется.

Сначала может показаться, что лечение не дает явного эффекта, но он проявится в том, что вы как-то незаметно забудете о болях в сердце, избавитесь от высокого давления. Главное - регулярно и вовремя принимать лекарство до последней ложки.

После 7-10 дней перерыва вновь приготовить лекарство и продолжить лечение, полный курс которого - один год.

Таким способом можно избавиться от атеросклероза, стенокардии, гипертонии, ишемии и других сердечных хворей.

**М.РЕЧКИН.**

## Травы от атеросклероза

**Донник лекарственный** рекомендуется принимать при ишемической болезни сердца, тромбозе коронарных сосудов и гипертонической болезни.

Настой: 2 ч. ложки сухой травы заливают двумя стаканами кипяченой воды комнатной температуры и настаивают в закрытой посуде 2-3 часа. Принимают по 1 дес. ложке 2-3 раза в день.

**Кукуруза.** Употребляют кукурузные рыльца («волос»), которые заготавливают в августе-сентябре. Применяют для профилактики и лечения атеросклероза.

Спиртовая настойка: сухие кукурузные рыльца заливают 70%-ным спиртом в равных по весу частях. Настаивают 5 суток и процеживают. Принимают по 30-40 капель в день перед едой.

Водный настой: 10 г рылец заливают стаканом кипятка и выдерживают в закрытой посуде 1 час. Процеженный настой принимают по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

**Подорожник большой.** Листья собирают от начала цветения и до конца лета (до увядания растения). Срывают развитые зеленые неповрежденные листья с небольшими остатками черешков.

При атеросклерозе используют настой и свежий сок из листьев подорожника.

Настой: 1 ст. ложку сухих измельченных листьев заливают стаканом кипятка, настаивают в теплом месте 10 минут, процеживают. Выпивают за 1 час отдельными глотками (суточная доза).

Сок: хорошо вымытые свежие листья нарезают и мнут. Отжатый сок смешивают с равным количеством меда и варят в течение 20 минут. Принимают по 2-3 ст. ложки в день. Хранят в хорошо закрытой посуде в прохладном месте.

Следует учитывать, что подорожник повышает свертываемость крови, поэтому **не рекомендуется при тромбофлебите.**

**Тыква обыкновенная.** Есть свидетельства, что длительное употребление в пищу семян тыквы в небольшом количестве ока-



зывает положительное воздействие на сердце при ишемической болезни и даже снимает стенокардические боли. При отеках пьют по 0,5 стакана сока свежей тыквы в сутки.

**Кроме трав, в профилактике и лечении атеросклероза используются плоды и ягоды.**

**Вишня.** Эта ягода, особенно в свежем виде, очень полезна больным атеросклерозом. Ее можно есть в неограниченном количестве.

**Слива.** Свежие плоды, джем из садовой сливы или мармелад (по 1-2 ст. ложки в день), чернослив (10-15 штук в день) весьма полезны для профилактики и лечения атеросклероза.

**Смородина черная.** В качестве лекарственного сырья используют плоды в виде настоя или отвара, а также свежими.

**Настой с шиповником:** плоды черной смородины и шиповника в равных весовых частях (всего 2 ч. ложки сбора) заливают 2 стаканами кипятка. Через час процеживают через марлю. Пьют по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

**Настой с крапивой и шиповником:** плоды черной смородины - 1 часть, лист крапивы - 2 части, плоды шиповника 3 части. Способ приготовления и применения - как в предыдущем рецепте.

## Нам не страшны капризы погоды

Мы знаем по себе, как тяжело гипертоникам в зимы, которые стоят в последние годы. Обычно, когда такие температурные перепады, таблетки принимаются чуть ли не горстями. У нас сейчас все по-другому, зимы мы переживаем нормально, т.к. лечимся теперь народным средством.

Может быть, это, конечно, самовнушение, но все равно мы хотим рецепт этого средства сообщить.

Морковный сок - 1 стакан, тертый хрен - 1 стакан, мед - 1 стакан, сок 4 лимонов. Все смешайте деревянной лопаточкой в эмалированной посуде. Перелейте в стеклянную банку с плотной крышкой и храните в прохладном месте. Принимайте по чайной ложке 3 раза в день за час до еды или через 2-3 часа после еды. Курс лечения 2 месяца. Повторять лечение по мере самочувствия.

Доброго здоровья!

Супруги ОРЛОВЫ.

## Сушеница от стенокардии

10 г травы сушеницы заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл.

Пьют по 1/3-1/2 стакана после еды.

Можно использовать и такой рецепт: сушеница (трава) - 10 г, шиповник (плоды) - 15 г, береза (листья) - 10 г, мята (листья) - 10 г, морковь (семена) - 10 г, лопух большой (корень) - 1 г

2 ст.ложки смеси заливают 1 стаканом кипятка, оставляют на водяной бане на 20 минут, охлаждают, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл.

Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

**В.БОГДАНОВА.**

## Подарите сердцу пробуждение

Гимнастика для тех, кто недавно перенес обострение сердечно-сосудистых заболеваний.

Ритмические сгибания и разгибания конечностей дают сердцу тонус пробуждения. После такой гимнастики оно весь день работает исправно.

1 Исходное положение: лежа на спине. Захватите руками ноги под согнутыми коленями, голову подтяните к коленям и покачивайтесь на спине, словно на качелях, расправляя весь позвоночник.

2. И.п. - то же. Опустите ноги, вытянитесь и повернитесь на правый бок.левой рукой несколько раз мягко погладьте поясницу ладонью. Повернитесь на левый бок и повторите поглаживание. Перевернитесь на живот, сделайте «ласточку» - приподнимите прямые ноги и верхнюю часть туловища вместе с головой, руки разведите в стороны. Потянитесь, дышите спокойно. Теперь попытайтесь достать руками стопы и покачаться в таком положении на животе. Ни в коем случае не перенапрягайтесь. Не получилось - ничего страшного! Значит, ваш позвоночник еще не имеет нужной степени гибкости.

3 Станьте на колени, руки в стороны, дыхание спокойное, потянитесь. Прогнув спину, поверните голову направо, затем налево. Улыбаясь, повторите: «Я сильный, я здоровый, я спокойный!», теперь дайте себе команду: «Встать!» Ни в коем случае

не рывком. Вы стояли на коленях? Значит, опустите таз слева или справа от ног, спина ровная! Высвободите из-под себя ноги, опустите их на пол и не спеша вставайте. Упражнения повторяйте в будни по 5-7 раз, в выходные дни - по 10-15 раз.

## Как улучшить память?

***С возрастом, очевидно, из-за атеросклероза сосудов головного мозга стала ухудшаться память. Посоветуйте, пожалуйста, что-нибудь из народных недорогих и доступных средств для улучшения памяти. Врачи советуют только ноотропил и пирацетам. Во-первых, дорого, во-вторых, химия.***

**В.БУЙКОВА.**

Есть хороший рецепт домашней медицины. Только выполнять совет нужно ежедневно и долго, не менее полугода, а лучше год.

1 чайную ложку домашнего яблочного уксуса и 1 чайную ложку меда размешиваете в половине стакана воды. Это дневная доза. Пьете по глотку перед каждой едой.

Попробуйте, многим помогает, память восстанавливается.

## Вопрос про склероз

***Стала забывать фамилии артистов. Иногда нужное слово вылетает из памяти. Часто возвращаюсь с полпути, чтобы удостовериться, что дверь заперла, а утюг выключила. Очень неприятно, ведь я учительница и еще работаю (в продленной группе), хотя давно на пенсии.***

***Подскажите, пожалуйста, как бороться со склерозом?***

**М. ФУРЗАЕВА.**

Ситуации, когда, выйдя из дома, вы пытаетесь вспомнить, выключен ли утюг, заперта ли дверь, напрямую с памятью не связаны, чаще всего это симптомы невроза.

Склероз, точнее атеросклероз сосудов головного мозга, привыкли считать спутником пожилого возраста. Это не совсем правильно. Говорят, что человек настолько стар, насколько стары его артерии. В первую очередь надо регулировать уровень содержания холестерина в крови. Для этого введите в свой рацион сложные углеводы: овощи, рис, макароны, бобовые. Не бойтесь располнеть - дело ведь не в самом крахмале, а в тех жирах, которыми мы так охотно сдабриваем блюда из этих продуктов. Откажитесь от животных жиров вовсе и замените их небольшим количеством растительного масла.

Головному мозгу требуется кислород для сжигания молочной кислоты. Среди продуктов питания, вырабатывающих кислород, картофель, петрушка, лук, хрен. Необходимы для мозга кальций, цинк и медь. Больше всего цинка в пшенице, меди в орехах. Половина стакана свекольного сока и 2-3 грецких ореха ежедневно помогут улучшению вашей памяти.

Но особое внимание обратите на свои руки. Движения, которые выполняют пальцы рук, влияют на внутренние органы, на головной мозг. Самое главное в профилактике склероза - развитие мелкой моторики. Идеально для этого - вышивание бисером. Но вряд ли кто сейчас этим будет заниматься, а вам, наверно, и вовсе некогда. Специально для вас такой совет. Возьмите старые бусы, вышедшие из моды, распустите их. Диаметр бусинок не больше сантиметра. Положите по 5-7 штук в карманы пальто, пиджака. Перебирайте бусинки, сталкивайте их между собой, старайтесь захватить несколько штук одновременно. Занимайтесь этим на прогулке, во время ожидания транспорта и даже в школе. Придумайте сами варианты упражнений. Главное - чтобы пальчики не ленились и работали как следует. Через 2-3 месяца таких занятий ваша память окрепнет непременно.

## Гимнастика для мозга

Старение мозга можно задержать таким веществом как лецитин, содержащимся в горохе, фасоли, сое.

Для улучшения памяти полезно ежедневно съедать по 3-4 банана: в них содержится калий, участвующий в переносе заряженных частиц через клеточную мембрану. Ломтик сыра, салат из овощей, грецкие орехи, семечки также доставят клеточным мембранам лецитин, необходимый для их обновления.

Знатоки народной медицины утверждают, что сосновые почки, собранные ранней весной, обостряют память, предохраняют организм от старения. Столовая ложка сухого шалфея на стакан кипятка - рецепт, пришедший из средневековья. Современные ученые установили, что в шалфее содержатся уникальные эфирные масла, участвующие в усвоении поступающей в мозг информации.

«Умственной гимнастикой» для пожилых является чтение, изучение иностранных языков, игра в шахматы, преферанс, решение кроссвордов. Значительно полезнее после вечерней прогулки почитать перед сном стихи Пушкина, чем смотреть сериал.

## Как подготовиться к магнитной буре

Временами ноги становятся словно пудовые, сердце чаще бьется, зрение ухудшается. И на душе как-то тревожно. Многие заметили, что часто такое состояние совпадает с метеомагнитными днями.

Магнитные бури действительно оказывают на наш организм большое влияние. В это время у многих меняется артериальное давление. У человека усиливаются тормозные процессы в центральной нервной системе, замедляются условные рефлексы.

Не случайно во время магнитных бурь увеличивается число дорожно-транспортных происшествий из-за замедленной реакции водителей и пешеходов.

Даже анализ крови, взятый в день магнитобеспокойства, может оказаться неверным: количество гемоглобина и эритроцитов уменьшается.

Магнитные бури влияют не только на сердечно-сосудистую систему, но и на пищеварение. Снижается общее выделение и кислотность желудочного сока. Врачи рекомендуют в такие дни, особенно если они сочетаются с полнолунием, перед каждой едой пить свежие овощные и фруктовые соки, подсоленную минеральную воду или воду с лимонным соком (лимонной кислотой). Вечером следует употреблять богатую углеводами пищу, а перед сном воздерживаться от еды.

Магниточувствительным людям рекомендуется включать в меню рыбу, молоко, морскую капусту, а также горох, фасоль, сою и чечевицу. Полезны картофель в мундире, печеные свекла и яблоки. Летом надо будет увеличить потребление ягод и фруктов, богатых янтарной кислотой, - крыжовника, вишни, черешни.

# Пищеварительная система

## Отстань, дискинезия!

*Замучило обострение дискинезии желчных протоков: боль и тяжесть в желудке, в области печени, правой почки, вздутие живота. Больше недели не ем ничего жирного, питаюсь исключительно овощами, хлебными и злаковыми продуктами. Может, это неправильно? Посоветуйте, пожалуйста, какие продукты можно употреблять в моем случае?*

**А.ЯКОВЛЕВА.**

Дискинезия желчных путей - несогласованное, несвоевременное, недостаточное или чрезмерное сокращение желчного пузыря и желчных протоков. Это болезнь, которой чаще всего страдают женщины. Болевые ощущения тесно связаны с неприятными психоэмоциональными воздействиями. Бывают, конечно же, и вторичные дискинезии при холецистите и желчно-каменной болезни. Для выбора лечения важно знать, что встречаются две основные формы дискинезии - гипертоническая и гипотоническая.

Из-за хронического течения болезни и возможности обострений диету рекомендуют применять постоянно. Есть нужно медленно, хорошо разжевывая пищу, потому что измельченная пища лучше смешивается с пищеварительными соками, лучше переваривается и усваивается. Есть следует 5-6 раз в день и понемногу, так как каждый прием пищи вызывает усиленное выделение желчи в кишечник. Такое дробное питание предотвращает поддерживающий воспалению застой желчи. Кроме того, при достаточно хорошем оттоке из печени удаляются вредные продукты обмена веществ.

Большое значение имеет прием пищи в установленные часы.

Последний раз в день едят за 2-2,5 часа до сна, поскольку во время сна пищеварение замедляется, и пища хуже усваивается, особенно белковая. Перед сном хорошо выпить стакан простокваши, компота или киселя.

При дискинезиях, независимо от формы, рекомендуют в качестве первых блюд - вегетарианские супы с крупами, фруктовые супы, щи. На второе - нежные сорта говядины, кур, речную рыбу, вымоченную сельдь. Полезны молочные продукты, сметана, сливочное масло, яйца, неострые сорта сыров, крупы (гречневая, овсяная, рисовая, манная), вермишель. Можно есть разнообразные овощи, фрукты, ягоды, за исключением кислых сортов. Особенно полезны морковь, арбузы, дыни. Не противопоказаны пастила, мармелад, джемы, варенье.

**Нежелательны:** бараньи и свиные копчености, колбасные изделия, жирные жареные блюда, баранье, свиное, гусиное сало, острые соусы, маргарин, мясные, рыбные, грибные наваристые бульоны. Не стоит также употреблять хрен, лук, чеснок, перец, горчицу, щавель, горох, бобы, редис, редьку, грибы, соленые продукты. Отрицательно подействовать могут шоколад, шоколадные конфеты, кофе, какао, газированные напитки. А вот прием минеральной воды, наоборот, будет даже очень полезен.

## Ну и зараза эта язва!

Раньше причиной язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки считался избыток соляной кислоты. Поэтому и лечение, как терапевтическое, так и хирургическое, было направлено на снижение кислотности желудочного сока. Но несколько лет назад выяснилось, что язву вызывают обожжающие соляную кислоту бактерии. И теперь врачи назначают лекарства, понижающие кислотность желудочного сока, и антибиотики, убивающие хеликобактер.

Самым сложным оказалось создание препаратов, стойко снижающих кислотность, на это ушли годы. Но сейчас, как утверждают врачи, такие лекарства есть - это омепразол, лансопразол, рабипразол, зантак и лосек. Они не только быстро прекращают боли, но и не имеют вредных побочных эффектов. А главное, эти препараты длительное время поддерживают условия, в которых эффективно работают антибиотики. Наилучший из последних - клацид. Но одного антибиотика мало, поэтому в схему лечения включают метронидазол, более известный как трихопол. У больных, строго соблюдающих схему лечения, язва не дает о себе знать многие годы.

## Кто долго жует, тот долго живет

Непереваренная, не смоченная обильно слюной пища поступает в желудок. А он совсем не готов к встрече с ней - не успел выделить необходимых пищеварительных соков (они появляются в нужном количестве лишь в процессе длительного жевания). И начинается наш бедный желудок с огромным напряжением обрабатывать непереваренный кусок мяса или колбасы. Чтобы переварить такой не измельченный зубами ком, желудку требуется больше, чем обычно, выделить сока, содержащего соляную кислоту и ферменты. Трудясь изо дня в день в таком режиме, желудок зарабатывает в конце концов **гастрит** с повышенной кислотностью, а затем и **язву**.

Еще более тщательно, чем белковую пищу, надо пережевывать ту, что содержит углеводы (крахмалы), и особенно - растительную (сырые овощи, фрукты). Дело в том, что если процесс переваривания мяса происходит в желудке, то углеводы в основном перевариваются во рту с помощью фермента, содержащегося в слюне. В желудке же переваривание углеводов только завершается с помощью других ферментов, выделяемых в том числе и поджелудочной железой. Если же углеводистая пища плохо пережевана, **то поджелудочная железа** работает сверх силы. Отсюда и ее болезни.

Тех, кто плохо жует, постоянно мучают **газы**. Появляются они независимо от того, какую пищу ест человек - мясную или растительную. Не переваренная до конца мясная пища загнивает в желудке, растительная - закисает. А результат один - газы в желудке и кишечнике.

Так что, если вы не хотите приобрести гастрит, язву желудка, болезнь поджелудочной железы и другие недуги и тем самым укоротить себе жизнь, работайте как можно добросовестнее челюстями.

«Кто долго жует, тот долго живет» - гласит народная мудрость. Вспоминайте ее, приступая к еде, и сделайте свою жизнь намного приятнее и длиннее.

Итак, жуйте до тех пор, пока и глотать уже будет нечего. Делайте 30, а лучше 50 и более жевательных движений, и болезней желудочно-кишечного тракта у вас не будет.

Ну а тот, у кого они уже есть (увы, таких подавляющее большинство!), может избавиться от недугов также с помощью длительного жевания.

Главные правила:

1 Пищу надо пережевывать до тех пор, пока она вследствие



сильного выделения слюны не станет совершенно жидкой и в ней не останется никакого вкуса.

2. Есть надо не более двух раз в день и как можно меньше за раз.

3. Надо держать как можно дольше во рту не только пищу, но и питье.

Если следовать этим указаниям, гнилостные процессы в кишечнике исчезнут. Исчезнут все болезни и слабость. Из малых причин - великие последствия.

**Д.ЗИНОВЬЕВА.**

## Травы для печени и поджелудочной железы

Для снятия воспалительного процесса, метеоризма, нормализации секреции **поджелудочной железы** и в качестве успокаивающего употребляется следующий сбор:

Овес посевной, трава - 60 г.

Бессмертник песчаный, соцветия - 60 г

Нюотки лекарственные (календула), трава, цветы - 30 г.

1 ст. ложку смеси заварить в 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить, выпить за день в 4-5 приемов за 15 минут до еды. Курс лечения - 2 месяца. Перерыв 2 недели - и снова 2-месячный курс.

**При камнях в поджелудочной железе** применяется отвар корней лопуха: 1 ст. ложку сушеных корней лопуха большого заливают 0,5 л холодной воды, настаивают 2 часа, затем кипятят 15 минут и сразу же процеживают. Выпить в теплом виде за 3 приема в день после еды. Курс лечения - 2 месяца, потом две недели перерыв, потом снова повторить 2-месячный курс.

**Для лечения хронического панкреатита** рекомендуется использовать сборы трав, применяемые при желчно-каменной болезни.

**При заболеваниях печени** (а именно, при остром и хроническом гепатите) рекомендуется молочно-растительная диета с ограничением жира. Рекомендуется больше фруктов, овощей, меда, обильное питье (фруктовые и овощные соки). Запрещается алкоголь, баранина, свинина, консервы, острые блюда, кондитерские изделия.

Можно порекомендовать следующий сбор:

Береза белая, лист - 60 г.

Бессмертник песчаный, цветки - 100 г.  
Крапива двудомная, лист - 40 г.  
Лен посевной, семя - 60 г.  
Мята перечная, лист - 40 г.  
Подорожник большой, лист - 20 г.  
Ромашка аптечная, цвет - 40 г.  
Тысячелистник обыкновенный, трава - 60 г.  
Шиповник коричный, плоды - 80 г.

2-3 ст. ложки залить 0,5 литра кипятка и оставить в термосе на ночь. Выпить в 3-4 приема за 20-30 минут до еды в теплом виде. Курс лечения - 2 месяца, потом двухнедельный перерыв, потом повторить 2-месячный курс снова.

Хороший эффект **при заболеваниях печени и желчевыводящих путей** дает следующий сбор:

Горец птичий, трава - 50 г.  
Цикорий обыкновенный, трава - 50 г.  
Мята перечная, лист - 50 г.  
Вахта трехлистная, лист - 30 г.

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить, выпить в течение дня глотками.

## Вода – спасение от старости

Старость не считается с нашими желаниями. Ты еще чувствуешь себя совсем молодым, полным сил, а на лице морщины и кожа делается дряблой. Лицо стареет быстрее тела. Причину этого знали еще в древности: организму не хватает воды.

Первый трактат о быстром старении живого организма без воды написал ученый и врач Авиценна, живший тысячу лет назад. Наблюдая несколько дней за дыней, спелой и сочной, которая за несколько дней на солнце стала сморщенной и высохшей, Авиценна сделал простой вывод: старость - это всегда сухость. Современные ученые говорят об этом несколько иначе: старость - это потеря клетками воды. Первыми эти грозные признаки проявляются на лице при неправильном питании.

Что происходит, когда сначала налегаем мы на твердую пищу, а затем, почувствовав жажду, много пьем? Лицо отекает, под глазами появляются и со временем закрепляются мешки и морщинки. Чтобы этого не случилось, надо еще до еды «смочить» желудок. Недаром европейцы начинают обед со стакана сока. Процесс пищеварения идет без сучка и задоринки. Сухая же пища камнем

ложится в желудке. Чтобы ее переварить, организм забирает воду где придется. Быстрее, опять-таки, из кожи лица.

Замечено, что быстрее стареют люди в домах, построенных из современных материалов. Бетон вытягивает влагу из пространства. Мы же, спасая от сухости пианино, ставим в него банки с водой, а о собственном организме заботимся хуже.

Помогает поддерживать влажность домашнего климата ваза с цветами и горшки с комнатными растениями. Еще более радикальное средство для омоложения - как можно больше находиться в воде. Причем не важно, где именно: в море, в речке, в ванной или в бане. Но лучше в парной, особенно для сухощавого человека, где под действием влажного веника и температуры клетки просто разбухают от воды.

С этой же целью не торопитесь досуха вытираться полотенцем. Лучше на влажное тело надеть сухое белье. Тогда и влага, и тепло равномерно распределятся по организму. Тело защищено, а лицо осталось опять открытым. Но его влагу тоже надо сохранить. Вот тут и поможет толстый слой любого жирного крема.

## Полипоз желудка

***Не могли бы посоветовать какие-нибудь методы избавления от полипов в желудке, которые врачи не лечат. Если найдутся такие рецепты, пожалуйста, напечатайте.***

**Г. МИХАЙЛОВА.**

**Консультирует гастроэнтеролог Алла Борисовна ИЛЫЧЕВА.**

Полипоз желудка - это заболевание, которое требует постоянного контроля и наблюдения врачей. Ведь полипы растут и развиваются. Причем на конечной стадии своего развития они могут образовать злокачественную опухоль.

К сожалению, средства народной медицины в лечении полипов чаще всего не оказывают никакого положительного воздействия на пациента, а иногда даже могут навредить. Поэтому использовать народные рецепты я не советую. Ошибочно предполагать, что в борьбе с полипами операция - единственный помощник.

Если полип маленький, с ним можно справиться и без хирургического вмешательства. Таких «малюток» обычно скисывают через эндоскоп. А вот если полип большой, тогда пациенту

обязательно нужно периодически наблюдаться у врача. Обследоваться необходимо один раз в полгода. Как только возникает угроза возникновения злокачественной опухоли, то полип необходимо удалить хирургическим путем.

Пока же полипы не удалены, больному следует остерегаться солнечных лучей и всевозможных электропроцедур.

## Жжение языка

Месяц назад я испытывала сильное жжение языка, особенно по ночам. Кроме того, язык стал ярко-красным. Потом вдруг появилось жжение в животе. Я поняла, что эти явления связаны, и решила проверить состояние желудочно-кишечного тракта. При обследовании у меня обнаружили заболевание кишечника.

Лечение состоит из нескольких процедур: смазывание поверхности языка раствором тетрабората натрия в глицерине (20%), прием фестала, полоскание рта ротоканом. Все эти препараты продаются в аптеке без рецепта и стоят дешево. Кроме того, мне рекомендовали «среднюю» диету: без острого, жареного, жирного.

Жжение языка прошло довольно быстро.

**В. ГЕОРГИЕВА.**

## Вялый кишечник?

Вот 6 способов настроить кишечник «на рабочий лад», избавиться от запоров, а с ними заодно от землистого цвета лица, подавленного настроения, плохого сна и аппетита, дискомфорта в животе, обострения геморроя, прочих «запорных» неудобств.

1. Каждое утро натощак съедайте 2 яблока с кожурой.

2. Ешьте больше пищи, богатой клетчаткой, ее грубые волокна раздражающе действуют на нервные окончания тонкой и толстой кишки и тем самым предотвращают «застой» в кишечнике. Пусть на вашем столе не переводятся капуста, репа, чернослив, ржаной хлеб, гречневая каша, свежий кефир, усиливающие перистальтику.

3. На сон грядущий выпейте стакан теплого настоя шиповника или съешьте 2 апельсина.

4. В течение дня пейте побольше жидкости, лучше простой воды. Даже небольшое обезвоживание организма может привести к сбоям в работе кишечника. Будьте осторожны с кофе, чаем и алкоголем. Они содержат дубильные вещества и действуют как диуретики, увеличивая вероятность запора.

5. Больше двигайтесь. У ленивых, малоподвижных такая же «ленивая», неторопливая перистальтика. Энергичная 20-минутная пешая или лыжная прогулка - верное средство от запоров.

6. Начинайте день с зарядки для кишечника.

◆ Лежа. Не спеша поднимайте и опускайте корпус, разведя руки в стороны и не отрывая чуть согнутых в коленях ног от пола.

◆ Стоя. Положите руки на бедра, выполните глубокие приседания.

◆ Сидя на корточках. Наклонившись вперед, обопритесь ладонями о пол и встаньте на носочки. Слегка приподнимаясь на цыпочки, разворачивайте таз и колени то вправо, то влево (верхняя часть тела при этом неподвижна).

**И.В.КОВАЛЕВА, врач.**

## Норма холестерина

5,2 ммоль/л, или 200 мг/дл - идеальное содержание холестерина в крови, к которому надо стремиться.

5,3-6,5 ммоль/л (200-250 мг/дл) свидетельствуют, что вы вступили в зону риска развития атеросклероза.

6,5-8 ммоль/л (250-300 мг/дл) говорят о том, что вы обладатель умеренной гиперхолестеринемии.

Выше 8 ммоль/л (выше 300 мг/дл) - вы в опасности: у вас выраженная гиперхолестеринемия.

## Чем чреват холецистит

Если холецистит не лечить, то в дальнейшем могут появиться желчные камни.

Начало лечения связано с диетой.

Вскипятить в эмалированной посуде 3 стакана воды, бросить в нее щепотку кукурузных рылец и кипятить 20 минут при закрытой крышке, затем волос кукурузных рылец выбросить. В полученный отвар добавить 1 столовую ложку зверобоя, кипя-

тить 5 минут, затем добавить по 1 столовой ложке бессмертника, ромашки и травы спорыша, кипятить еще 5 минут. Далее положить в этот отвар 30-40 ягод шиповника и кипятить еще 2 минуты, после чего настоять 12 часов. Полученный настой процедить и принимать по 1/4 стакана 3 раза в день теплым. Курс лечения 2-3 месяца. Неоценимое снадобье и прекрасно помогает при холециститах и гепатитах.

Если камни в желчном пузыре уже появились, то ощущаются сверлящие, жгучие, колющие боли в области печени, желчного пузыря.

При приступе боли надо сразу же принять порошок антипирин и поставить теплую клизму из ромашки (столовую ложку цветков ромашки заварить стаканом кипятка). После чего принять теплую ванну на 20 минут, затем лечь в постель. На печень и подреберье класть теплые припарки и в течение двух-трех часов выпить такую смесь:

1. Сбор: а) оливковое масло - 3 столовые ложки; б) ментол 1 столовая ложка; в) коньяк - 2 столовые ложки. Пить по столовой ложке.

2. Столовую ложку полыни, столовую ложку полевого хвоща залить 1,5 стакана кипятка. Настоять 30-40 минут, процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

3. Сбор: а) сок свеклы; б) сок моркови; в) сок редьки черной; г) сок лимона; д) сок хрена. Взять всего по стакану и залить половиной стакана спирта. Настоять 10 дней в темном месте, принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

## У вас «шалют» камешки в почках?

Одну чайную ложку березовых почек заварить в 1 стакане кипятка. Принимать в течение дня. Используется как желчегонное и мочегонное средство. Следует учитывать, что при длительном употреблении оно может вызвать раздражение почек.

Две столовые ложки цветков липы залить двумя стаканами горячей воды, кипятить 10 минут. Пить утром и на ночь - по 1 стакану. Применяется при резях в мочеиспускательном канале, песке в моче.

Одну чайную ложку сосновых почек отварить в стакане воды в закрытом сосуде. Настаивать 2 часа. Выпить в три приема в течение дня.

**Г.ЖУРАВЛЕВА.**

# Цирроз – не приговор

***Нашей бабушке поставили диагноз: цирроз. Она говорит, что это звучит как приговор. Мы пытаемся ее поддержать, но сами не очень верим. Так ли это?***

**МАЗАНОВЫ.**

Это не совсем так. При компенсированных формах больные сохраняют трудоспособность, относительно неплохое самочувствие. Важно не допустить осложнений цирроза, делать все возможное, чтобы предупредить развитие кровотечений из расширенных вен пищевода, печеночную энцефалопатию, инфекционные осложнения (перитонит, пневмония), к которым больные циррозом особенно восприимчивы из-за снижения иммунитета. Необходимо полностью исключить алкоголь, придерживаться рекомендованной врачом диеты, ни в коем случае не допускать переедания, так как оно может спровоцировать повышение давления в венозной системе и кровотечение. При наличии вирусного возбудителя требуется упорная лекарственная терапия.

## «Молчаливые» камни

У некоторых больных камни в желчном пузыре лежат тихо, не доставляя никакого беспокойства. Обнаруживают их случайно при обследовании, когда больному проводится ультразвуковое исследование (УЗИ). Но это еще не значит, что таким больным повезло. «Молчаливые» большие камни могут вызвать пролежни, а мелкие – закупорить желчный проток и тогда «заговорить», и даже «закричать» так, что больного придется срочно оперировать.

Что ж делать, если камни обнаружены, а требуется почистить печень?

Сок выжатого лимона с большой дозой растительного масла не лучший способ. Это сильнейшей раздражитель желчного пузыря. Под действием выпитого «коктейля» он начинает активно сокращаться. Потревоженные камни, если они есть, могут закупорить желчный проток и преградить выход желчи: разовьются печеночная колика, механическая желтуха, и потребуются срочная операция.

Есть другое, мягкое средство – это сережки клена. Не спевшие и не желтые, а именно зеленые сережки клена. В них

находятся вещества, которые восстанавливают работу желчного пузыря, работу печени, хорошо действуют на тонус желчевыводящих протоков.

Как приготовить это лекарство? Очень просто. Нужно собрать и высушить кленовые сережки (нельзя сушить на солнце), измельчить их в кофемолке и принимать полученный порошок по одной или по половинке чайной ложки за 20 минут до еды 3 раза в день, запивая 1/3 стакана воды.

## Камни в желчном пузыре

**Недавно на УЗИ у меня обнаружили камни в желчном пузыре размером 5 мм. Кроме того, желчный пузырь деформирован (изогнут). Мне поставили диагноз: хронический гастродуоденит и хронический калькулезный холецистит. Врач настаивает на операции. Всегда ли она нужна, если более нет?**

**Можно ли мне обойтись без операции? Какое аптечное или народное средство может помочь? Не мешает ли изогнутый желчный пузырь выходу камней?**

**А.ВАРЕНБАУМ.**

Вопрос об операции вам лучше решить вместе со своим лечащим врачом. Тут имеют значение многие факторы. Обычно операция показана во всех ситуациях (есть боли или нет, не имеет значения), если обнаружены камни. Крупные камни (более 3 см) могут вызвать пролежни, мелкие (до 5 мм) выйти через желчные протоки и закупорить их. А это чревато приступом желчной колики, при которой делают срочную операцию. Идеально провести плановую операцию в тихом периоде.

Однако есть больные с повышенным риском хирургического вмешательства. Им рекомендуют медикаментозную терапию - прием препаратов, растворяющих камни (если они холестериновые). Это хенохол, хенофальк, урсофальк, урсо-100, но при пигментных камнях этот метод не применяется.

Народная медицина рекомендует множество средств, помогающих при желчно-каменной болезни. Приведем некоторые.

1 Очистить и нарезать несколько головок свеклы. Варить



долго, пока отвар не загустеет и не превратится в сироп. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Считают, что длительное применение этого отвара способствует постепенному растворению камней.

2. Сухие березовые листья (1 ст. ложку) залить стаканом кипятка, кипятить 20 мин., настоять, закутав в теплое полотенце на 1 час, процедить. Принимать продолжительное время утром и вечером по 1 стакану за 30 мин. до еды. Способствует выходу мелких камней, но может вызвать боли, тошноту.

Изогнутый желчный пузырь, конечно, может помешать выходу камней, это зависит от их расположения. В любом случае без врачебного контроля мы вам действовать не советуем.

## Опасные камни

*Я инвалид II группы. Недавно перенесла операцию. Перед операцией мне нужно было сделать ряд анализов. В результате оказалось, что у меня в желчном пузыре камни. Вероятно, они были уже давно. Однако знать о себе не давали, не беспокоили.*

*Операцию я перенесла очень тяжело и другой, конечно же, боюсь. Однако здоровье меня продолжает беспокоить.*

*В январе мне сделали УЗИ, и специалист сказал, что желчный пузырь у меня совсем не работает. На вопрос, что же мне теперь делать, врач спокойно сказал: «Жить!» Пока меня желчный пузырь действительно не беспокоит. А что дальше? Хотелось бы узнать через вашу газету мнение опытных специалистов.*

**Т.АЛЕКСАНДРОВА.**

**Консультирует гастроэнтеролог Алла Борисовна ИЛЬИЧЕВА.**

Если желчный пузырь действительно отключен и больше не работает, то я бы посоветовала согласиться на операцию. Однозначно. Бояться операции пациентке не нужно. Она не особенно сложная. Обычно прооперированные пациенты уже на второй-третий день начинают вставать, а на четвертый-пятый могут даже выписаться из больницы. Безусловно, заочно пациенту сложно давать рекомендации. Здесь можно говорить

только предположительно. Или с оговоркой - «скорее всего». Однако в любом случае жить с камнями в желчном пузыре очень опасно. Это намного рискованнее, чем прооперироваться. К тому же операцию можно и нужно сделать не полостную, а лапароскопическую. В данном случае разрез будет совсем крошечный.

Если же автор письма так и не решится на этот шаг, то в дальнейшем камни в желчном пузыре могут вызвать ряд осложнений. К примеру, развитие панкреатита, то есть воспаление поджелудочной железы. Большие по размеру камни способствуют прободению желчного пузыря, образованию пролежней.

Таким образом, прооперироваться благоразумнее и безопаснее, чем жить в постоянном ожидании внезапного ухудшения самочувствия.

## Укроп лечит надежно

Я пенсионерка и все лето провожу в саду. Лес у нас не близко, и поэтому травы на зиму заготавливаю те, которые сажаю и собираю на участке. Особенно мне нравится укроп, я его и солю, и сушу. Зимой использую как приправу к первым и вторым блюдам, а также делаю настои.

Отвар из листьев, стеблей и семян укропа (свежих и высушенных) пью при болях в спине, почках, мочевом пузыре, а также для успокоения рези в животе и прекращения тошноты.

Полезен укроп при начальных стадиях гипертонической болезни, стенокардии, неврозах и бессоннице. Настой травы даю мужу при судорогах. Укроп улучшает аппетит.

Для приготовления настоя беру 1 ч.л. измельченной травы и настаиваю в 1,5 стакана кипятка - взрослая суточная доза. Наряду с настоем принимаю порошок из семян укропа: один грамм семян (на кончике ножа) три раза в день за 20-30 минут до еды.

Укроп применяют в качестве отхаркивающего средства, а также при заболеваниях кожи (делают примочки из настоя).

А вот лекарственный сбор для лечения желудочных заболеваний и кишечника. Девясила высокого - 3 части, крапивы двудомной - 7 частей, мяты перечной - 5 частей, подорожника большого - 5 частей, семян укропа огородного - 3 части, листа черники - 3 части. Каждый вечер две столовые ложки сбора высыпают в термос (на 0,5 литра), заливают крутым кипятком; на следующий день настой пьют в три приема за 20-30 минут до еды.

**З.ВОЙНОВА.**

## Организм крепко заперт?

Если вы страдаете хроническим запором, упорно ищите его истинную причину, а выявив виновника (основное заболевание), настойчиво лечите его.

Систематически повторяющиеся запоры должны насторожить: они могут быть ранним симптомом злокачественных образований в толстой кишке!

Если запоры доставляют вам неудобства лишь изредка, измените малоподвижный образ жизни на физически активный и наладьте рациональное питание:

пищу готовьте в основном на пару или запекайте, жареные блюда могут появляться на вашем столе только в случае хорошей их переносимости;

откажитесь от протертой, рафинированной пищи;

ограничьте в рационе все, что имеет резкий вкус: редьку, редис, чеснок, лук, хрен, горчицу, перец; а также цельное молоко, все жирное и острое, какао, шоколад, натуральный кофе, крепкий чай;

пусть вашими любимыми блюдами станут супы на овощном отваре, борщи, щи, в том числе из квашеной капусты, салаты из свежих овощей с растительным маслом, молочно-кислые продукты, рассыпчатые каши, крупеники и запеканки из гречневой, пшенной, ячневой круп, свежие спелые сладкие фрукты, сухофрукты, мед, мармелад, соки - все они активизируют перистальтику кишечника, нормализуют его работу.

Безобидное средство от запора - фруктовый джем.

Размочите по 100 г инжира, кураги и чернослива без косточек, добавьте лист алоэ и все проверните через мясорубку, смешайте, добавив 100 г меда. Принимайте профилактически по столовой ложке джема, разбавленного 1/2 стакана теплой кипяченой воды, вечером перед сном, а в качестве лечебного средства 3 раза в день после еды. Храните джем в холодильнике в стеклянной баночке.

## Как мы решили деликатную проблему

Вот как мы с моей подругой (тоже пенсионеркой) решили деликатную проблему: вылечили запор.

Залейте 4 столовые ложки измельченной полыни 1 л кипятка и варите на слабом огне 6–7 минут. Настаивайте, укутав, 6 часов,

затем процедите. Из этого отвара делайте клизмы. Можно чередовать процедуры: один день – свекольную, другой – полынную клизму. Через неделю шишки геморроя уменьшатся.

Налить в таз 1 л холодной воды и сделать сидячую ванну в течение 1–5 минут. Принимать эту процедуру 2 раза в день – утром и вечером. Хорошо бросить в воду несколько крупинок марганцово-кислого калия, так, чтобы вода приобрела нежно-розовый цвет.

Смешать крапиву (лист) – 1 часть и крушину (кору) – 1 часть. 1 ч. ложку смеси залить 1 л кипятка. Кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 4 раза в день при сильных болях.

Вставить в задний проход свечку из засахаренного меда.

**В.ДМИТРИЕВСКАЯ.**

## Лопух помог

От запора помогает свежий сок лопуха, который надо пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Еще можно принимать ванны с лопухом. 2 ведра воды смешайте с половиной ведра крепкого отвара лопуха и полежите в ванне полчаса.

Отвар цветов и листьев майской бузины (1 ст. ложка измельченного сырья на стакан воды, держать на медленном огне 10-15 минут) также помогает вылечить запор.

**Т.ДРОЗДОВА.**

## Не велик узелок, да крепко затянут

О подобного рода «проблемах» не всегда приятно говорить открытым текстом. И тем не менее геморрой – патологическое расширение кавернозных вен прямокишечного сплетения – все чаще и чаще становится темой серьезного разговора. Мы решили опубликовать наиболее важные и полезные рекомендации по профилактике и лечению недуга, которые, надеемся, сослужат вам добрую службу.

Слово «геморрой» происходит из греческого и в переводе означает «кровотечение». О возможном наличии геморроидального заболевания свидетельствуют кровяные

выделения (алая кровь), зуд, мокнущая рана и болезненное жжение.

Однако эти характерные симптомы можно легко спутать с другими недугами, например, с трещинами или воспалениями (экземами) в области заднего прохода, грибковыми заболеваниями или заражением глистами, псориазом, «внешними геморроями» (перианальными гематомами), аллергией на определенные мази или вирусной инфекцией типа простого пузырькового лишая.

### ГЕМОРРОЙ ПОДРАЗДЕЛЯЕТСЯ НА ЧЕТЫРЕ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ ИЛИ СТАДИИ

**Стадия I** (примерно 80-85% больных): кавернозные вены расширены, однако геморроидальные узлы при натуживании не выступают и при пальпации не прощупываются. Поскольку область возникновения геморроидальных узлов не пронизана нервными окончаниями, реагирующими на болевые раздражения, то боли, как правило, еще не ощущаются.

**Стадия II** (примерно 10-15% случаев): больного беспокоят частые кровотечения и боли. Узелки прощупываются, а при натуживании частично просматриваются на краю отверстия заднего прохода, но пока еще сами втягиваются обратно.

**Стадия III** (вместе со стадией IV примерно 5% больных): геморроидальные узлы выступают при натуживании наружу (во время стула) и затем не втягиваются. У больного возникает ощущение чужеродного тела, чувство «неполного опорожнения». Проблемы с удержанием стула.

**Стадия IV:** выступившие наружу геморроидальные узлы обратному втягиванию в прямую кишку не поддаются.

Основными причинами возникновения геморроя, помимо генетических (врожденной слабости соединительной ткани), являются недостаток балластных веществ в пище, запоры и вопреки расхожему мнению - чрезмерно мягкий стул.

### ФАКТОРЫ РИСКА НАЛИЦО, ЕСЛИ ВЫ...

- ◆ страдаете избыточным весом;
- ◆ ведете малоподвижный образ жизни и большую часть времени проводите сидя;
- ◆ постоянно прибегаете к слабительным средствам;
- ◆ сильно тужитесь при дефекации.

Существует подозрение, что возникновению геморроя также способствуют:

- ◆ алкоголь (цирроз печени);
- ◆ хронические воспалительные процессы или аллергические реакции в области заднего прохода;
- ◆ различного рода явления опухания и увеличения в объеме

расположенных в непосредственной близости органов, например, увеличение предстательной железы;

- ◆ скопление жидкости в брюшной полости (асцит);
- ◆ аллергия на определенные продукты питания.

Геморроем нередко страдают женщины в период беременности и непосредственно после родов. Это объясняется, с одной стороны, тем, что во время беременности из-за повышенного содержания в крови эстрогенов в тканях накапливаются излишки воды: соединительная ткань расслабляется, утрачивая свои поддерживающие функции. С другой стороны, развивающийся плод все сильнее давит на прямую кишку и промежность. При схватках во время родов геморроидальные узлы выступают наружу, но затем могут быть вправлены в прямую кишку и не причиняют особых неудобств, пока под воздействием каких-либо иных факторов вновь не «напомнят о себе»

### ЧТО ДЕЛАТЬ «ДО»?

К важнейшим мерам профилактики относится **питание, богатое волокнами** и балластными веществами. Эти компоненты пищи обеспечивают хорошее пищеварение и «нормативную» плотность стула, что позволяет быстро и непринужденно облегчать желудок. Кроме того, при богатой балластными веществами пище потребность в слабительных отпадает.

Особенно важно следить за **снабжением организма достаточным количеством жидкости** (1,5-2 л в сутки). Недостаток жидкости способствует уплотнению стула и неизбежно приводит к возникновению запоров.

Целенаправленно **тренировать мускулатуру заднего прохода** (сфинктер): несколько раз в день напрягаться, сжимая его (примерно по 30 раз).

Как можно больше двигаться и заниматься спортом.

Опорожнение кишечника должно происходить в спокойных условиях. При этом вовсе не обязательно опорожнять кишечник каждый день: достаточно и одного раза в двое суток.

Для мытья заднего прохода пользоваться только теплой водой, после чего слегка просушивать его тампоном из мягкой туалетной бумаги. Желательно обходиться без мыла, пеномоющих средств и гелей для душа.

Если прием в пищу определенных продуктов вызывает обострение заболевания, то следует исключить их из своего рациона. В «черный список» часто попадают острые приправы, трудноперевариваемые жиры, жареное мясо, копчености, пища, от которой пучит живот, а также шоколад и цитрусовые.

### ЧТО ДЕЛАТЬ «ПОСЛЕ»?

Основа всех основ - правильное питание! Отдавайте пред-

почтение продуктам, богатым балластными веществами, и в достаточном количестве пополняйте организм жидкостью. Кроме того, соблюдайте все меры профилактики.

Положительный эффект могут оказать и теплые сидячие ванны из экстракта ромашки - два раза в день по 15-20 мин.

Излечиться от геморроя, принимая различные медикаменты, к сожалению, невозможно: средства для самолечения способны лишь ослабить симптомы. После постановки точного врачебного диагноза самолечение медикаментами ни в коем случае не должно длиться более четырех недель.

Геморроидальные средства предлагаются в форме свечей, тампонов для заднего прохода (свечи с марлевыми полосками), а также в виде мазей, кремов, паст и аэрозолей.

При применении свечей важно следить за тем, чтобы они вводились не слишком глубоко - так, чтобы их все еще можно было прощупать кончиком пальца.

Мази особенно показаны при жалобах на раздражение кожи в области заднего прохода.

### **О ПРАВИЛЬНОМ ПРИМЕНЕНИИ МАЗЕЙ И СВЕЧЕЙ**

Против зуда на короткое время помогают детский крем, а также крем или мазь общего назначения, купленные в аптеке.

Препаратами для местного наружного применения следует пользоваться по нескольку раз в день, особенно после опорожнения желудка.

Свечи и аналогичные средства, как правило, вводятся два раза в день, утром и вечером (после опорожнения желудка).

### **СОВЕТЫ ПО ПОЛЬЗОВАНИЮ МАЗЯМИ**

Наконечник тюбика слегка смазать снаружи мазью и ввести в задний проход, не нажимая на тюбик.

Равномерно надавливая на тюбик, плавно вывести наконечник из заднего прохода, оставив в нем непрерывную «дорожку» из мази.

Удобны наконечники, выходные отверстия которых расположены не на конце, а сбоку.

Оставляйте наконечник в навинченном положении (это экономнее и гигиеничнее).

После каждого применения чистите наконечник (только снаружи), чтобы избежать ненужных потерь мази.

Хранить мазь лучше всего при температуре не выше 25°C, однако и не слишком охлаждать - мазь может засохнуть.

### **КОГДА К ВРАЧУ?**

При появлении вышеупомянутых симптомов следует обратиться к врачу, поскольку наиболее ярко выраженный признак

геморроидального заболевания - появление следов алой крови - может указывать и на другие заболевания прямой кишки. Для исключения последних и постановки точного диагноза перед всяким самолечением следует провести исследование прямой кишки (ректоскопию, проктоскопию). Лучше всего в таких случаях обратиться непосредственно к специалисту по заболеваниям прямой кишки (проктологу). На начальных стадиях заболевания лечение обычно не представляет проблем.

Если вы обнаружите в стуле следы крови, не теряйте времени. Такое явление может быть вызвано многими причинами и служить, в частности, основанием для подозрения на рак толстой кишки (при своевременном начале терапии вероятность полного излечения наивысшая).

## Проще не бывает, но очень помогает

Почему-то так случилось, что я с детства страдала постоянными запорами. Как итог - в юные еще годы «заработала» геморрой. Ни ходить нормально, ни сидеть не могла. Детей родила - вообще «шишки» вылезли. К врачам идти стеснялась. Считала свою болезнь стыдной. И вот однажды добрая душа старая бабулька посоветовала такое лечение: взять несоленый здор телячий или свиной (т.е. ту сетчатку, что на кишках) и каждый вечер, скрутив его трубочкой, вставлять в задний проход, чуть-чуть оставляя снаружи. Утром снять и подмыться водой с мылом. Повторять такое лечение до тех пор, пока не поправитесь. Мне хватило недели.

30 лет прошло уже, как избавилась от этой своей мучительной болезни. Больше она ко мне не возвращалась. И дочку свою я так же вылечила. Другим людям советовала им тоже помогло

Еще один хороший рецепт лечения запоров. Встав утром, надо выпить натошак стакан чуть теплой кипяченой воды. Через 5 минут - стакан кефира. Вместо воды можно пить настой чайного гриба. Какое-то время подождать с завтраком. На первых порах рецепт может и не сработать (придется опять прибегнуть к клизме), но потом все-таки все придет в норму - желудочно-кишечный тракт перестанет давать сбои.

Рецепты, что называется, из самых простых, но очень эффективные.

**В.АБРАМЧУК.**



# Опорно-двигательная система

## Ревматоидный полиартрит

Решила поделиться рецептом, который помог мне в буквальном смысле слова встать на ноги, т.е. облегчить состояние при ревматоидном полиартрите. Год сидела на больничном: начались изменения в тазобедренных суставах. Анализы крови не выдерживали никакой критики. Не могла даже взять кружку в руки, т.к. пальцы не слушались, были скрючены. Сильно опухали колени и голеностопы и др.

Врачи решили «посадить» меня на гормоны, но от них я отказалась. Стала бороться за свое здоровье по-своему. Спас меня сок свеклы и моркови, который я пила и пью ежедневно. А готовит мне его мой муж (дай Бог ему здоровья, именно он не дал мне упасть духом и поддерживал меня в самое трудное время).

Делает он это так: берет 1 кг моркови и 0,5 кг свеклы, моет, очищает от кожуры, режет на кусочки и пропускает овощи через соковыжималку. С полученного «коктейля» нужно снять «пену» и поставить в холодильник на 3 часа, после этого можно пить.

Первые полгода лечения соком я пила по 1 стакану 2 раза в день, затем, по мере улучшения состояния, перешла на одноразовый прием. Сейчас чувствую себя гораздо лучше.

Для тех, кто заинтересуется моей сокотерапией, могу добавить, что сок хранится в холодильнике не более 3 дней, а из 1,5 кг моркови и свеклы получается 0,7-1 литр сока. Если нет соковыжималки и нет возможности готовить сок, его может заменить салат из 1 свеклы, 2-3 морковок и 1-2 зубков чеснока. Все нужно натереть на терке, заправить майонезом. И еще, если начинаешь пить сок, то бросать дело на полпути нельзя.

Могу заверить, что этот рецепт успешно зарекомендовал

себя уже не на одном человеке, а мы с мужем слышим лишь слова благодарности. Будем рады, если наш «секрет» поможет кому-то еще!

**Г.СИМБИРЕВА.**

## **Заряди пакет бумаги, если есть радикулит**

Лет семь-восемь назад я изобрел способ лечения радикулита. Комитет по делам изобретений был согласен выдать мне патент, но я должен был представить документ, подтверждающий полезность способа. Решить эту преимущественно бюрократическую задачу я не смог. В то же время утверждаю, что способ лечения очень полезен и эффективен, включает в себя известные методы лечения. Мною было вылечено около пятидесяти человек, троих снял с операции. Сейчас я пенсионер, в недалеком прошлом доцент, кандидат технических наук, автор 31 изобретения.

Прошу опубликовать мой способ лечения радикулита. Это будет полезно если не для всех, то для многих больных.

### **СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ**

Многим известно положительное влияние на больных радикулитом эбонитового кружка, шубы или шали, создающих электростатическое поле. Мой способ основан на этом же эффекте.

Возьмите четыре листа плотной машинописной бумаги, зарядите их электростатическим полем любым способом. Проще всего это сделать при помощи телевизора, уложив пакет бумаги в центр экрана работающего телевизора. После заряда листы бумаги слипаются, это вы увидите сразу. Заряженный пакет положите на больное место и лягте на диван на спину.

Лежите спокойно, не напрягаясь, 15 минут. Чаще всего больной ощущает мурашки и потепление в зоне расположения бумаги.

Улучшение состояния больного проявляется по-разному: сразу после сеанса боль из острой переходит в тупую. В подавляющем большинстве случаев боль исчезает на следующий день и проходит полностью через два-три дня. Если потребуется, повторение сеанса проводите через два дня.

Способ очень эффективен для профилактики, когда появляются первые признаки радикулита. В этом случае улучшение состояния вы почувствуете сразу после сеанса.

**А.ЧЕРПАК.**

## Пчелку на поясницу

Апитерапия - лечение пчелами и продуктами пчеловодства. Поговорим о болезнях позвоночника.

Не требуется медицинского образования, чтобы сообразить, что физические нагрузки, которым мы постоянно подвергаем свой позвоночник, рано или поздно скажутся. Так обычно и происходит. Нарушается прочность и эластичность межпозвонковых дисков, деформируются кости позвонков. Все это уже не исправишь. Но пока эти изменения не беспокоят их обладателя, они не более чем случайная находка при рентгеновском исследовании. О болезни мы говорим, когда появляются боли и ограничение движений.

Но ведь болят не кости и диски. Ощущают боль нервные окончания в мышцах спины, нервы, идущие вместе с кровеносными сосудами. Именно перенапряжение мышц, берущих на себя часть нагрузки с поврежденных позвонков, сосудистые спазмы и механическое сдавление нервных волокон являются источником боли. А вот это уже обратимо.

Издавна для лечения болей в позвоночнике использовался пчелиный яд. Он обладает обезболивающим действием. Это действие проявляется и при непосредственном ужалении пчелой, и при введении яда другими способами. Применяется специально приготовленный препарат из пчелиного яда для инъекций. Можно наносить пчелиный яд на конец иглы для иглоукалывания. Можно вводить яд с помощью электрического тока (электрофорез). Такие методики применяются в лечебном учреждении.

Дома можно пользоваться различными мазями, в состав которых входит пчелиный яд.

Обезболивающими свойствами обладает и мед, если его применять в виде компрессов. Его хорошо сочетать с соком редьки и (или) хрена.

При заболеваниях позвоночника вместе с нервами обычно страдают и сосуды; ухудшается кровоснабжение, что еще больше усиливает боли. В комплексе лечения для восстановления кровоснабжения применяют маточное молочко «Апилак» в виде таблеток или в других лечебных формах. Медики и больные со стажем, перепробовавшие множество лекарств, знают, что для обезболивания, уменьшения воспаления и улучшения кровоснабжения применяются различные медикаменты, полученные химическим путем. К сожалению, их лечебный эффект существенно страдает от массы неизбежных побочных действий. Продукты пчеловодства лишены этого недостатка.

**К. ТАНЕЕВ, докторант кафедры неврологии НГМА.**

## Заболела спина – завари веточку вереска

Как-то весной я сильно простудила ноги - ходила в резиновых сапогах. Сильно заболела спина и низ живота прихватило. Поднялась температура. Весной ягод вереска еще не было, поэтому я заварила две небольшие веточки вереска (можжевельника) в литре кипятка и пила по полстакана несколько раз в день. Через два дня всю боль как рукой сняло. Так и лечилась. как заболит спина - заваривала веточки, и боль проходила.

**А.ШИРОКОВА.**

## Чем лечить больные суставы?

Письма и вопросы читателей комментирует ревматолог Нонна Николаевна НАДИРОВА.

- 1. Чем отличается суставной ревматизм от различных артритов?**
- 2. Почему возникают боли именно в периоды изменения климатических условий (давление, температура, влажность)?**
- 3. Какие биохимические и физические процессы происходят в тканях пораженных суставов?**
- 4. Вылечивается ли вообще суставной ревматизм и полиартрит?**

**Ф.ВЕРЕТЕННИКОВ.**

1. Суставной ревматизм - это очень кратковременный «летучий» артрит, который очень быстро ликвидируется после начала лечения. Другие артриты - это хроническое состояние.

2. Геомагнитные влияния приводят к различным изменениям в организме больного человека по типу проявлений в «месте наименьшего сопротивления». У больного с артериальной гипертензией повышается артериальное давление; ишемической болезнью сердца - обострение стенокардии, аритмией - нарушение ритма, опорно-двигательного аппарата - нарастание болей в суставах.

3. При остеоартрозе первичные изменения происходят в суставном хряще в виде его преждевременного старения, помутнения, появления трещин. Хрящ в суставе играет роль амортизатора. Поэтому увеличивается нагрузка на кость, по-

является избыточное трение суставных поверхностей в месте максимальной нагрузки, что приводит к появлению «костных мозолей», выростов, шипов (в народе называют отложением солей).

При полиартрите первичным является воспалительный процесс во внутренней оболочке сустава - синовии. В острую стадию вследствие этого происходит накопление жидкости в полости сустава, что вызывает резкую боль. В последующем синовиальная оболочка разрастается, образует спайки в полости сустава, разрушает хрящ, кость, что приводит к резкому ограничению подвижности пораженного сустава.

4. Суставной ревматизм это преходящее состояние, которое может в последующем больше не повториться. В настоящее время течение ревматизма изменилось и практически при ревматизме суставы почти не поражаются.

Что касается полиартритов, то они могут возникать от разных причин. Чаще всего это хроническое, прогрессирующее состояние, но прогноз при этих заболеваниях стал гораздо лучше. Появились препараты, которые контролируют течение заболевания, замедляют его прогрессирование, сохраняют функцию опорно-двигательного аппарата. Но для этого необходим постоянный прием препаратов.

\*\*\*

***Стала иногда чувствовать боль под коленками. Врач поставила диагноз: проявления деформирующего артроза, хотя анализы нормальные. Разве такое может быть? Врач сказала: «Что вы расстраиваетесь, сейчас такое сплошь и рядом. У вас еще только начальная стадия». Что лучше предпринять, чтобы артроз не прогрессировал? Можно ли повернуть процесс вспять? Какие есть ограничения по питанию? Стоит ли мне пить структурм?***

**С.ГОРБАНЕВА.**

Да, действительно деформирующий остеоартроз (преждевременное старение хряща сустава) - это болезнь, которая очень помолодела. Признаки этого заболевания обнаруживаются у некоторых людей в возрасте 18-20 лет. Анализы при этом меняются мало. Для замедления прогрессирования заболевания большое значение имеет нормализация веса для устранения перегрузки суставов, коррекция нарушения статики (плоскостопие, сколиоз позвоночника, укорочение конечности, искривление конечностей и др.). Медикаментозное лечение: так называемые хондропротекторы. Сейчас на нашем фарма-

цветическом рынке присутствуют препараты доната, структура, алфлутона.

\*\*\*

**Скажите, пожалуйста, какая связь между подагрой и мочекаменной болезнью? Что первично, что вторично? У меня диагностировали подагру. Ждать ли проблем с почками? Что предпринять, чтобы защитить почки? Принимаю регулярно вольтарен и ортофен.**

**А.КОРНЕШОВ.**

Подагра — это заболевание, при котором происходит в силу разных причин накопление избыточного количества мочевой кислоты. Это приводит к ее появлению в полости суставов с развитием острейшего артрита. Гораздо позднее могут образоваться мочекаменные камни в почках, но это не обязательно. С целью профилактики подагрических атак и образования камней в почках обязателен постоянный прием препаратов, подавляющих образование мочевой кислоты. Главным представителем препаратов этой группы является аллопуринол.

\*\*\*

**Моей маме поставили диагноз: ревматоидный артрит, полиартрит 2-3-й степени. Она принимает сульфасалазин, метотрексат, делагил уже 2 года. Новых разрушений в суставах нет, но она испытывает постоянные боли и вынуждена принимать обезболивающие препараты постоянно (ибупрофен, по 1 таблетке 3 раза в день). Она живет далеко в глубинке и не имеет возможности часто консультироваться с врачом-ревматологом. В связи с этим у меня вопрос: можно ли постоянно принимать обезболивающие препараты?**

**О.ЗЕМСКОВА.**

Противовоспалительные препараты больным ревматоидным артритом нужно принимать постоянно в сочетании с метотрексатом или другими базисными препаратами. Но по мере достижения эффекта возможно уменьшение их дозировки. Так, если на высоте активности диклофенак может быть использован в дозе 150 мг в сутки, то потом она может быть уменьшена до 100-75 мг в сутки. Ибупрофен при этом заболевании менее эффективен, или нужны гораздо большие дозы.

\* \* \*

**Мне 68 лет. Я диабетик и инвалид II группы. Артроз коленного и тазобедренного суставов.**

**Вопросы:**

**Отчего боль возникает вдруг, а не медленно нарастает? (Еще накануне я ходила, а утром не могла встать.) В больнице ревматолог сказала: ничем помочь нельзя, надо покупать инвалидное кресло. Разве артроз возникает так быстро? Нога болит меньше двух лет.**

**Могут ли мне помочь внутрисуставные инъекции синовиальной жидкости?**

**Принимала два года инолтру - толку нет.**

**Принимаю структум - может, бросить?**

**Каково действие мази «Хондроксид»?**

**Принимаю ортофен по 6 табл. в день - как долго продолжать?**

**Раньше делали вытяжку. Делают ли это сейчас?**

**Насколько это эффективно?**

**Провожу курсы лечения аппаратами «Витафон», «Магнитер», «Витязь». Нет результатов. Каково ваше мнение об этих аппаратах?**

**С.ЩУРОВА.**

Очень трудно судить о вашем состоянии без осмотра и чтения рентгенограмм, но по диагнозу - артроз коленных и тазобедренных суставов - можно сказать, что это самая тяжелая локализация артроза, которая приводит к обездвиженности, выраженной боли при ходьбе. Артроз развивается постепенно и медленно. При этом по мере разрушения хряща нарастает боль при ходьбе. Это наиболее частый вариант течения болезни.

Но бывает и так, что рентгенологически выявляются очень резкие изменения в пораженном суставе, а боли нет (компенсаторные возможности организма), а потом «вдруг» больной перестает ходить.

Внутрисуставные инъекции препаратов, восстанавливающих хрящ в суставе (алфлутон), возможны только в том случае, если (а узнать это можно только рентгенологически) еще существует щель в суставе. Тогда внутрисуставные инъекции могут быть эффективны. В тазобедренные суставы препараты не вводят.

Что касается инолтры, то это не препарат, а пищевая добавка. Мы не видели положительных результатов у больных, поступавших в наше отделение, которые самостоятельно принимали инолтру.

В настоящее время существуют препараты, которые заживляют эрозии, трещины хряща, восстанавливают его структуру (доказано в контролируемых исследованиях с артроскопией суставов). Это дона, структум, алфлутон. Но прием препаратов должен быть упорным, как написано в аннотации.

Мазь «Хондроксид» улучшает состояние хряща, уменьшает боли в суставе.

Как долго продолжать принимать ортофен? Если есть боль в суставах, то вам придется постоянно принимать какой-то противовоспалительный препарат (найз, мовалис и др.), но можно уменьшить его дозу, добавляя парацетамол.

Что касается вытяжения, то сухое вытяжение делают при патологии позвоночника, а не коленных и тазобедренных суставов

В отношении аппаратов «Витафон», «Витязь», «Магнитер» можно сказать, что это методы физиотерапевтического воздействия. Чувствительность к этим процедурам у разных больных разная.

В далеко зашедшей стадии поражения коленных и тазобедренных суставов возможно их хирургическое протезирование.

## Надеюсь, помогут и мои рецепты

Я лично занимаюсь давным-давно травами (мне 80 лет) и хочу дать свои советы.

### ОТ РАДИКУЛИТА

Нашатырный спирт - 100 г, скипидар - 100 г, машинное масло (трансформаторное) или гарное, т.е. лампадное - 50 г.

Все это перемешать, настоять 5 дней, перед натираем взбалтывать и наливать понемногу на ладонь. Втирать в больные места на ночь в течение недели, а лишнее масло потом убрать мягкой тряпочкой.

250 г подсолнечного масла, 250 г керосина и 5-10 стручков красного перца (перемолоть их в мясорубке). Настаивать 9 дней, ежедневно взбалтывать. Втирать в области боли на ночь. Утром следует надеть теплые шерстяные носки и нижнее шерстяное белье.



Лавровый лист, измельченный в порошок, - 6 частей и измельченные иголки можжевельника - 1 часть, растереть со свежим сливочным маслом - 12 частей. Полученную можжевелевую мазь употреблять как обезболивающее, успокоительное средство.

Лен (семена)

2 чайные ложки семян отварить 15 мин. в полутора стаканах воды, настоять 10 мин., взбалтывать 5 мин. в бутылке, процедить через марлю. Принимать по 1 столовой ложке 4-5 раз в день при подагре и ревматизме.

**А.ЗАВАРЗИНА.**

## Двигайтесь - и молодость продлится

Что в первую очередь определяет здоровье любого человека? Дыхание, питание, движение и эмоции. Сегодня речь пойдет о движении. Ведь от состояния позвоночника зависит многое в самочувствии человека, даже сексуальная сторона жизни.

Итак, первое, на что необходимо обратить внимание, это постель и подушка. Подушка должна быть небольшой, а постель достаточно жесткой. Иначе сон превращается из отдыха в длительную статическую нагрузку и способствует застойным явлениям в позвоночнике и внутренних органах.

Второе - это рабочее место, поза во время работы и освещение. Они должны соответствовать особенностям работы, росту и строению тела. При стоячей работе надо периодически ставить одну ногу на подставку (для разгрузки поясничного отдела).

Третье - надо всячески избегать поднятия тяжестей в «наклоне вперед». Поясничные диски способны выдерживать нагрузки до 400 кг. Но при неправильном положении тела смещаются довольно легко. Поэтому при физических работах, связанных с риском наклона вперед (при строительстве, работе на садовом участке, стирке белья и других), надо надевать широкий упругий пояс.

Четвертое - необходимость физических упражнений. С внутриутробного развития у нас остается тенденция к «сворачиванию в комок». А мышцы-разгибатели работают слабо. Поэтому их и необходимо активизировать в первую очередь. Йоги говорят: «Человек молод и здоров, пока у него гибкий позвоночник». Следует подобрать индивидуальный комплекс из 5-12 физических упражнений и регулярно его выполнять. Акцент сделать на разгибательные и вращательные движения.

Тем, у кого в течение дня имеются значительные вертикальные нагрузки на позвоночник (работа стоя, свой большой вес, перенос тяжестей), необходимо в конце дня «отвисеться» 1-2 минуты. Для этого предварительно подбирается или устанавливается опора для рук (труба, круглая палка, край антресоли), так, чтобы, встав на цыпочки, можно было взяться за нее поднятыми вверх руками. Перед упражнением желательно опорожнить мочевой пузырь (для достижения более полного расслабления тела).

Затем встать на цыпочки и взяться за опору. Мысленно, не торопясь, сантиметр за сантиметром «проскользнуть вниманием» по позвоночнику сверху вниз, расслабляя при этом тело. К тому времени, когда вы мысленно дойдете до копчика, ваши пятки должны стоять на полу. То есть 3-5 см упругости спрессованных дисков восстановлены.

Вечером и утром в постели, лежа на спине, неплохо сделать «протяжки» тазовой области. Сначала тянется вперед (вдоль тела) пятка правой ноги, затем - пятка левой, затем - обе пятки вместе.

## Шейный остеохондроз

***У меня шейный остеохондроз, сопровождающийся спазмами сосудов. Врач сказала, что вегетососудистая дистония у меня от остеохондроза. Очень прошу, напишите, как его лечить, какой травой?***

**В.МАРКОВА.**

Лечение остеохондроза - трудная и сложная проблема, включающая много различных методик, вплоть до хирургического вмешательства. Мы предлагаем средства и методы народной медицины, применяемые в домашних условиях.

### МАЗИ И РАСТИРАНИЯ

Коровяк - «медвежье ушко» - цветки. 50 г цветков настаивать 10 дней в 200 мл водки. Настойку использовать для растирания суставов.

Шишки хмеля, свежее сливочное масло. 1 столовую ложку порошка шишек хмеля растереть с 1 столовой ложкой сливочного масла. Полученной мазью растирать пораженные суставы и болевые точки.

## АППЛИКАЦИИ

Если растирания и мази чаще применяют в дневное время, то аппликации (компрессы) лучше делать перед сном. Лечение компрессами это всегда курс лечения, включающий в себя 8-10 процедур.

**Медово-алойная аппликация.** Смешать 100 г меда, 50 г алоэ и 150 мл водки. Дать настояться 3-4 дня. Применять в виде аппликаций.

## ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

**Тысячелистник обыкновенный.** 1 столовая ложка сухой травы заливается 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час. Применять внутрь по 1 столовой ложке три раза в день.

**Петрушка.** 3-4 чайные ложки измельченных семян петрушки заливают 300 мл кипятка. Кипятить 10 минут на слабом огне, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день (6-8 месяцев).

# Лечит суставы, ревматизм

Нарвать большого лопуха, порезать и положить в 3-литровую банку, сколько поместится, залить керосином, плотно закрыть. Регулярно встряхивать. Через месяц процедить. Лекарство готово. Используют для компрессов, натирааний при заболеваниях суставов, ревматизме, остеохондрозе.

Компрессы надо делать на ночь, смочив полотняную ткань. Такое средство хорошо согревает. Держать от 30 минут до 2 часов в зависимости от состояния больного.

**Н.ЛОБАЧЕВА.**

# Лечусь ромашкой

Ромашковый настой – хорошее средство от ревматизма. 2 ст.л. цветков я завариваю 1 стаканом кипятка и настаиваю 2 часа, процеживаю. Компрессы с настоем на 30 минут накладываю на больные суставы.

При ревматизме и подагре хорошо помогают ромашковые ванны. Для этого горсть ромашки надо заварить в 1 литре кипятка, настаивать 1 час, процедить, отжать и вылить в ванну. Принимать ванну следует ежедневно в течение 10 минут. Курс – 10 ванн.

**Е. ЕФИМОВА.**

## Лопух спасает суставы

Хочу познакомить читателей с эффективным методом лечения бурсита, благодаря которому я за три недели избавился от недуга четырехлетней давности. С тех пор прошло уже 14 лет. Болезнь больше не возвращалась.

Многое мне пришлось испытать за те мучительные для меня четыре года. Бесконечные посещения врачей, кабинетов физиотерапии, платных поликлиник. Опробовано было практически все — от желчи медицинской и настойки чеснока до инъекций гидрокортизона, но улучшение не наступало.

Пришлось обратиться в один из ведущих медицинских научно-исследовательских центров страны, где мне было предложено комплексное медикаментозное лечение бурсита с помощью известных большинству читателей противовоспалительных, обезболивающих препаратов — бутадiona, индометацина, мекфенаминовой кислоты, натрия салицилата.

В результате в дополнение к своему заболеванию я получил полное расстройство желудочно-кишечного тракта и последовавший за этим дисбактериоз. Долгие месяцы потом приходила в норму моя (до того абсолютно здоровая) пищеварительная система, а воспалительно-дегенеративный процесс в коленном суставе продолжал нарастать. И если бы не лопух, то...

Бурсит — достаточно распространенное заболевание. Он часто встречается у спортсменов, артистов балета, рабочих, которым в силу профессии приходится опираться на колено или локоть. Страдают этим заболеванием и те, кому просто не повезло: через лимфу или кровь в область сустава попали гнойеродные микробы. В любом медицинском справочнике вы прочтете: бурсит — болезнь хирургическая, лечение ее заканчивается, как правило, иссечением суставной слизистой сумки вместе с оболочкой. Но по статистике, у каждого третьего оперированного пациента наблюдаются устойчивые рецидивы болезни. Значит, повторные операции?

Полный покой конечности, физиопроцедуры, антибиотики и даже гормональные препараты не устраняют причины болезни. После нескольких лет безуспешного лечения больной обычно соглашается на операцию.

Так вот, **я берусь утверждать, что бурсит даже хронический излечим! А помогает справиться с упрямым недугом большой лопух, в простонародье называемый репейником.**

Лопух — двухлетнее растение. Так уж распорядилась природа, что только осенью (сентябрь-октябрь) первого года жизни и ранней весной (апрель-май) второго года в корнях лопуха накапливается максимальное количество целебных веществ. И

если вы заболели зимой, запаситесь терпением - официальной фармакопеей корень лопуха лекарственным сырьем не признан, и в аптеках вы его не найдете.

В лечебных целях корни лопуха заготавливают в сухую погоду, по возможности в новолуние. В таких корнях содержится максимальное количество биологически активных веществ. Это вовсе не означает, что корни нельзя выкапывать в другие фазы луны или на третий день после дождя. Однако в этом случае для получения желательного эффекта потребуется большое количество процедур.

Не собирайте корни лопуха, растущего возле автодорог: в них могут концентрироваться вредные для организма компоненты выхлопных газов.

Для лечения болезней суставов в острой стадии можно заготавливать корни лопуха второго года жизни в летнюю пору (июнь-август), но их биохимическая и противовоспалительная активность в этот период заметно снижена.

Очищают корни от почвы вручную. Нельзя для этого использовать жесткие щетки - ими можно повредить наружную кору, а ее целостность является гарантией целебной силы корня. Не промывайте корни водой, так как при этом резко снижается их биологическая активность.

Сушить корни лучше на кухне под потолком, где температура воздуха достигает 40°C. Толстые корни разрезают вдоль на 2-4 части. За время сушки (6-8 суток) корни теряют до 80% своего первоначального веса. Сухие корни при правильном хранении сохраняют свои свойства в течение трех лет.

Перед употреблением корни лопуха очищают от пыли и частиц почвы зубной щеткой, измельчают их кусочками до размера горошины и ежедневно готовят отвар в пропорции 1:10. Для этого столовую ложку (20 г) измельченных корней засыпают в небольшую эмалированную кружку, заливают стаканом воды, закрывают крышкой, кипятят на слабом огне 10 минут и настаивают, укутав, 30-40 минут. Затем отвар процеживают и сливают в чистую посуду.

Отвар надо разделить на две части, одну (около 2/3 объема) оставить для приема внутрь, другую использовать для компресса.

Компресс делают так. Намочите в отваре хлопчатобумажную ткань или марлю. Этой тканью оберните коленный или локтевой сустав в 4-6 слоев, поверх наложите один слой компрессной бумаги или кальки, протертой подсолнечным маслом (полиэтилен применять нельзя!), и укутайте сустав шерстяной тканью или вязаным шерстяным шарфом. Компресс оставьте на всю ночь. После каждой процедуры ткань надо обязательно стирать с мылом и высушивать или брать новую.

Оставшуюся большую часть отвара желательно принимать внутрь по столовой ложке в течение дня в промежутках между едой. Такая схема многократно повышает эффективность процедур, позволяет устранить и сопутствующие недуги.

Чтобы полностью избавиться от застарелого бурсита, достаточно 20-25 таких незамысловатых ежедневных процедур.

**Компрессы из отвара корня лопуха также помогают избавиться от подагры, артрита, пяточной шпоры, болей в суставах и конечностях, от трофических язв голени, многих кожных заболеваний и даже рожистого воспаления.**

При трофических язвах, мокнущих экземах и роже компресс из отвара корня в пропорции 1:10 накладывается непосредственно на пораженную зону, но марля должна быть стерильной или хотя бы проглаженной после стирки горячим утюгом. Наберитесь терпения: курс «лопухотерапии» в случае глубокого нарушения трофики тканей может продолжаться месяц и более, прежде чем язва зарубцуется.

А вот избавиться от пяточной шпоры многим удастся всего за неделю! В этом случае используйте для компресса хлопчатобумажные носки. Их надо намочить в отваре корня лопуха и надеть на ночь — на каждую ступню по три штуки, обернув сверху компрессной бумагой и шерстяной тряпкой, как это было сказано выше.

Более того, отвар корня лопуха в пропорции 1:50 (1 столовая ложка с верхом на литр воды), использованный в качестве компресса на все тело, избавляет от застарелого ревматизма. Для этой цели надо смочить в теплом отваре лопуха хлопчатобумажное нательное белье — рубашку с длинными рукавами и кальсоны и затем хорошо отжать. Белье быстро, чтобы не переохладиться, надевают на голое тело, ложатся на толстое чистошерстяное одеяло и укутываются им, завернув ноги порознь. Процедура длится 2 часа. Ее надо выполнять ежедневно в течение 2 недель, и ревматизм уходит навсегда. Биологически активные компоненты корня лопуха в этом случае действуют не только противовоспалительно, но и «настраивают» иммунную систему на активную борьбу с инфекцией.

Не расстраивайтесь, если на коже на месте приложения компресса вдруг появится мелкая розовая сыпь. Это репейник сигнализирует о том, что пришло время заканчивать курс лечения, а в редких случаях — о биологической несовместимости с организмом. Такая сыпь исчезает без следа через 2-3 дня.

Но это еще не все. **При длительном (месяц и более) приеме внутрь отвара из корня лопуха отступают такие недуги, как сахарный диабет, атеросклероз, почечно-каменная и желчно-каменная болезни, водянка, гастриты, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, запоры. Кроме того, корень**

**лопуха обладает мочегонным и противовоспалительным свойствами, нормализует нарушенный обмен веществ, является достаточно сильным стимулятором центральной нервной системы и показан при астении, применяется и как кровоочистительное средство.**

У читателя может возникнуть недоумение: как пить отвар из невымытого корня лопуха? Но вспомните: все травы, применяемые в народной медицине, не подлежат промывке, хотя на их поверхности хватает пылинок, частиц почвы и других примесей. Десятиминутное кипячение, помноженное на антибактериальную активность, гарантирует высокую степень стерильности отвара.

**А.АСТАПЕНКО.**

## **Забудут огородники о злом недуге**

Хочу поделиться рецептами, эффективность которых испытывали мы сами и близкие нам люди. Сейчас многие занимаются огородами, дачами. Рюкзаки и сумки туда, рюкзаки и сумки - обратно. Некоторые из нас так «дооздоравливались» на свежем воздухе, что ни рукой, ни ногой двинуть не могут. Это наш «любимый» радикулит проснулся и отложенные на черный день соли «заныли». Много есть рецептов от этих хворей, но самый крутой (и самый эффективный, как потом оказалось) поведала моей знакомой одна бабушка. А посоветовала она ей такое.

Как приедешь на свой огород, нужно выдернуть один корешок хрена среднего размера, редьку черную и луковицу (тоже не очень большую). Все очистить, потереть на терке и через марлю сок отжать в стакан, после чего всю эту «адскую смесь» выпить. Когда она, ошарашенная, спросила: «А куда отжимки-то девать?», бабушка спокойно ответила, что можно их посолить, маслицем подсолнечным полить и съесть, от этого особая польза будет. А перед тем как распрощаться, сказала, что нутро человеческое, как и чугунок, мыть надо. И мыть лучше всего кипяточком: по утрам - стакан горячей воды (какую выдержишь) выпивать, а потом завтракать.

Все эти советы знакомая выполнила. Конечно, лекарство не для слабонервных. Тем более что у нее и гастрит, и печенка, ну, в общем, современный «букет» городской дамы.

Смесь она выпила осенью, прямо на следующий день. Горячую воду принимает каждое утро. Дожила до весны. Пока

ничего не похрустывает и не покалывает. Такие же результаты и у других, кто воспользовался этими рекомендациями.

Теперь другой рецепт. Его передал один мой родственник, который работал фельдшером и прожил 92 года. Уверена, что тот, кто им воспользуется, будет здоров до старости либо избавится от своих нынешних болячек.

Нужно взять 1 кг кедровых орехов и истолочь в ступке. После чего засыпать в трехлитровую стеклянную банку и залить теплой кипяченой водой так, чтобы она покрывала полученную массу на 1 см сверху. Банку закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить в темное место. Через 4 дня залить в банку 1 л 72%-ного медицинского спирта и оставить еще на 24 дня. После чего содержимое отжать через сложенную в несколько слоев марлю и добавить в полученную массу 1 кг меда. Затем, тщательно перемешав содержимое, снова поставить банку в теплое и темное место на четверо суток. Полученную смесь разлейте по темным бутылкам и храните в холодильнике. Принимать ее нужно по 1 ст. ложке за 15 минут до еды 3 раза в день.

Во время приема смеси категорически запрещается курить и принимать алкоголь.

**С.СКИТЕР.**

## Спас пчелиный яд

Это было сорок лет назад, когда я был сравнительно молод, жил и работал на Украине и в одно не совсем прекрасное время заболел радикулитом. Да в такой тяжелой форме, что ни сесть, ни лечь. Пролежал месяц дома, затем еще месяц в больнице, но не только не получил какого-либо облегчения, напротив, меня совсем парализовало.

Пролежал я около месяца в санатории, где меня лечили пенициллином, провели полный курс грязелечения. Результат был тот же, что и в больнице. На районном ВТЭКе мне установили инвалидность II группы. Тогда я выписывал журнал «Огонек» и в одной статье прочитал, что радикулит можно полностью излечить пчелиным ядом. Там была указана методика этого лечения: поймать пчелу, приложить ее к пояснице, пчела обязательно вонзит жало, которое затем надо удалить. Начинать нужно с одной пчелы, каждый день по одной прибавлять и так аж до двадцати, затем так же последовательно дозу яда уменьшать до нуля.

Это услышала моя шестилетняя дочь и с радостью вскрикнула: «Папа! Я наготовлю тебе пчел!» И правда, тут же ринулась во двор за пчелами. Благо был разгар лета и пчелы на цветках роились тысячами. Буквально через десять минут мне дочь при-



несла пять пчел. Пять мы не стали применять, ибо в инструкции было сказано, что начинать нужно с одной пчелы.

Так я начал сеанс лечения пчелиным ядом, и дошел до пятнадцати в день, и потом стал снижать дозировку. Я абсолютно стал здоров и вышел на работу.

Сейчас мне уже восемьдесят, и я не чувствую никаких признаков прежнего заболевания радикулитом. Правда, спустя десять лет я приехал в гости к сестре в Молдавию и там, увидев массу пчел, решил в порядке профилактики поймать одну пчелу и приложить к пояснице, как когда-то делал, но тут получил совершенно противоположную реакцию. Участилось сердцебиение, поднялось артериальное давление. Видно, перенасытился организм пчелиным ядом. Это тоже нужно испытать индивидуально.

**М.МОТОРНЫЙ.**

## Диабетическая стопа требует особого внимания

*У моей тети диабет. В принципе она со своим заболеванием уже свыклась как-то, приспособилась жить. Но вот что ее постоянно беспокоит, так это ноги. Вроде и следит она за ними, и ухаживает, а раны время от времени все равно образуются и очень плохо заживают. Хирург в поликлинике не раз говорил, что, дескать, если дело так и дальше пойдет, недалеко и до ампутации. Одним словом, на вас у тети последняя надежда. Пожалуйста, объясните, как правильно ухаживать за диабетическими ногами. Очень хочется знать мнение профессионалов.*

**Светлана В.**

Консультирует кандидат медицинских наук, хирург Вадим Геннадьевич ГАВРИЛЕНКО.

Вашей тете, Светлана, действительно требуется консультация хорошего специалиста.

Высокий уровень глюкозы в крови - это всегда угроза сосудистой системе организма. При сахарном диабете поражаются все сосуды: и крупные, и мелкие. Из-за этого нарушаются питание,

трофика различных тканей и органов, но в первую очередь страдают те из них, что несут наибольшую функциональную нагрузку: сердце, глаза, почки, ноги...

При «стаже» диабета 10-15 лет поражения нижних конечностей будут у 80 пациентов из 100.

Чтобы не произошло беды, постарайтесь прежде всего поддерживать в околонормальных пределах содержание глюкозы в крови. Чем ближе к норме, тем в большей безопасности ваши ноги.

Напомню: уровень глюкозы в крови натощак в норме колеблется в пределах 3,3-5,5 ммоль/л. После еды он повышается до 7,8-8,9 ммоль/л, но примерно через 2 часа обязательно должен снизиться.

Ноги больного сахарным диабетом нуждаются в постоянном уходе и внимании. Иногда к нам в кабинет диабетической стопы приходят пациенты, обреченные, по их словам, на ампутацию. Врачам в большинстве случаев ногу удается сохранить. Поэтому, хотя предостережениями хирурга вашей тете пренебрегать не стоит, но и сильно расстраиваться прежде времени тоже не имеет смысла.

### **Вот правила, единые для всех больных диабетом:**

**1. Ежедневно мойте ноги**, обращая внимание на следующие моменты:

а) используйте теплую воду (максимальная температура 36-37°C). Проверяйте температуру воды локтем или термометром;

б) не парьте ноги; горячей водой можно их ошпарить, а такие раны заживают очень медленно;

в) пользуйтесь мягкой мочалкой и нейтральным мылом без химических добавок;

г) исключите предметы, вызывающие раздражение кожи, а значит, и ее повреждение (щетка, массажные коврики);

д) мойте ноги тщательно, особенно межпальцевые промежутки;

е) ножные ванны должны длиться не более 5 минут. Длительное мытье делает кожу мягкой, особенно между пальцами;

ж) ополаскивайте ноги чистой водой, не забыв при этом проверить температуру (максимальная температура 36-37°C);

з) осторожно высушите ноги полотенцем, особенно тщательно в межпальцевых промежутках. Кожа мокрых ног быстро размягчается и становится легко восприимчивой к инфекциям.

### **2. Ежедневно осматривайте ноги.** Для этого необходимо:

а) осматривать всю стопу, включая пальцы, межпальцевые промежутки, ногтевые пластинки. Правильно сядьте, используйте зеркало и хорошее освещение;

б) если у вас плохое зрение, за помощью обратитесь к родственникам;

в) при возможности ощупайте стопу. Это поможет вам выявить мозоли, участки гиперкератоза и болезненные места.

Особого внимания требуют:

- изменение кожи между пальцами, вызванные грибковыми инфекциями. Мокрая кожа является хорошей почвой для грибов;

- ороговевшая кожа (на подошвах она чувствительна и восприимчива к трещинам и инфекциям);

- мозоли на пальцах (вследствие ношения тесной обуви), между пальцами;

- потрескавшаяся кожа в ороговелых местах (например, вокруг пятки).

Мозоли и ороговевшие участки кожи всегда имеют свои причины возникновения. Необходимо побеседовать об этом с врачом.

Кожу стоп целесообразно смазывать нежирными кремами. При гиперкератозе и мозолях можно пользоваться негрубой пемзой. Но очищение кожи пемзой надо проводить до принятия ванны. Нельзя счищать сильно размягченную кожу.

Применение бритв, острых ножниц, грубых щеток недопустимо, так как при этом, в силу снижения болевой чувствительности, высок риск возникновения порезов, которые могут стать причинами развития язв. Регулярно проверяйте поверхность обуви, чтобы избежать натираний.

### ТЕСТ НА ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Когда вы убедитесь, что ноги более или менее в порядке, проверьте их чувствительность. Для этого возьмите что-нибудь легкое, невесомое: кусочек ватки, перышко, травинку и дотроньтесь до кончиков всех пальцев ноги, а затем до их боковых поверхностей. Таким же образом обследуйте всю стопу. Это самый простой тест, позволяющий довольно точно определить, где тактильная чувствительность утрачена, а в каких местах она хорошо сохранилась. Записывайте результаты теста в тетрадь и показывайте их врачу каждый раз, когда приходите на очередное обследование.

## Как вылечить шпоры и избавиться от мозолей

**Шпоры** - довольно распространенное заболевание, особенно часто досаждающее пожилым людям. Предлагаю опробованный рецепт: взять 100 мл спирта, 100 г соли и 10 г уксусной

эссенции, долить водой до 3 литров. Воду нагреть и влить в таз. Температура - чтобы терпели ноги. Парить ноги, пока вода не остынет. Хранить состав можно в стеклянной плотно закрытой посуде. Повторно используя, снова разогреть, добавить 1 ст. ложку эссенции и 1 ст. ложку спирта. От сильно досаждавших шпор я вылечился за 2 недели ежедневных процедур. С тех пор, вот уже 20 лет, не знаю забот

### ЛЕЧЕНИЕ МОЗОЛЕЙ

Луковую шелуху сложить в банку и залить столовым уксусом, закрыть компрессной бумагой и завязать. Настаивать 2 недели при комнатной температуре, затем извлечь шелуху, дать стечь уксусу и слегка подсушить. На ночь положить на мозоль слой шелухи 2-3 мм, предварительно кожу вокруг смазав вазелином или другим жиром. Забинтовать. Утром, распарив ногу, осторожно, без усилий, соскоблить мозоль. Если мозоли большие, процедуру повторить.

**И.АНФИМОВИЧ.**

## Замучили судороги

*Я мучаюсь по ночам от судорог в ногах. Ноги сводит болью от пальцев до колен. Врачи мне назначили уколы для расширения сосудов, но пользы от лечения я не получила. Я хочу применить средства народной медицины, но не знаю, что конкретно мне поможет.*

**Е.ЦЫГУЛЕВА.**

Скорее всего, судороги связаны с недостатком в организме кальция, магния, калия.

С возрастом потребность в кальции возрастает из-за возникающих изменений в гормональном статусе женщин. В результате развивается дефицит кальция, который может проявляться болями в суставах, расслоением ногтей, кариесом, а также нарушением сна, мышечными судорогами, онемением конечностей, депрессией.

**При дефиците кальция** желательно принимать кальций-Д<sub>3</sub> Никомед по 1 таблетке 2 раза в день во время еды в течение месяца.

В среднем мы потребляем гораздо меньше рекомендуемого количества кальция. Человек, ежедневно съедающий пачку обычного творога (240 мг кальция), выпивающий стакан молока

(200 мг) и потребляющий еще 100 мг кальция с пищей, получит в целом 540 мг кальция в день, то есть на 50% меньше рекомендуемого количества.

Молочные продукты содержат больше всего кальция, чуть меньше его в сардинах с костями, миндале, сухих финиках, белой фасоли, капусте.

**Уровень калия** снижается из-за приема мочегонных препаратов, голодания, частых стрессов.

Много калия в картофеле, винограде и изюме, сливе, абрикосах, персиках, черной смородине, сухофруктах, шиповнике, моркови, бананах.

В общепринятых препаратах (аспаркам, панангин) содержатся довольно малые дозы калия.

**Магний** играет в организме важную роль, при его дефиците возникает хроническая усталость, головные боли, судороги в ногах.

Есть хорошее лекарство для восполнения дефицита магния - магнерот. Его успешно применяют как раз для лечения больных с судорожной активностью мышц. Принимают этот препарат по 2-3 таблетки вечером в течение 3-4 недель.

Магний содержат овсяная, гречневая, перловая, пшенная крупы, пшеничные отруби, морковь, сухофрукты.

Но, как правило, продуктами сложно восполнить дефицит микроэлементов, поэтому лучше провести курс лечения лекарственными препаратами.

## Мерзнут руки-ноги

***У меня третий год ощущается онемение рук и ног. Отчего бы это и что мне предпринять. Какие травы пить? Какие продукты есть? Ведь только на улице чуть похолодает, начинают зябнуть руки-ноги.***

**П.СВИРСКИЙ.**

Удивляться нечему. С возрастом слабеют все органы в человеке. Венозная система - не исключение. Руки-ноги начинают неметь, мерзнуть при малейшем охлаждении из-за недостаточности периферического кровообращения. Иными словами, стенки вен слабеют и не могут быстро отогнать кровь к сердцу. Она застаивается в конечностях и остывает. Это самая частая причина. У мужчин бывает чаще, т.к. они курением сильно снижают тонус вен.

Кроме того, возможны такие явления при стенозе сосудов нижних конечностей, болезни Рейно (спазмы мелких кровеносных сосудов), остеохондрозе, атеросклерозе, артрите.

Что вам можно посоветовать? Из лекарств - улучшает периферическое кровообращение трентал.

Из еды рекомендуется повышенное содержание калия и кальция. Они есть в кураге, капусте, картошке, черносливе, кисломолочных продуктах. Обязательно ежедневно ешьте рыбу.

Если сильно зябнут руки, протирайте их по утрам и вечерам глицерином, смешанным с водой в пропорции 1:1. Ноги полезно разогревать массажем с мазью «звездочка»

Тренировать тонус сосудов можно, опуская руки и ноги в контрастные ванночки (холодная - горячая вода) на 2-3 секунды поочередно в течение нескольких минут ежедневно.

Возьмите за правило ежедневно принимать по 3 капсулы рыбьего жира. Курс - не менее 3 месяцев.

Одежда - шерсть с хлопком. На ночь - обязательно шерстяные носки (а можно и варежки). Голову тоже утепляйте.

А уж если на улице руки замерзли невольно, машите в течение 1-2 минут руками словно мельница - побольше амплитуду размаха. Это способствует нагнетанию крови в сосуды пальцев и уменьшает спазм сосудов.

## Холодные пальцы и НИКОТИН

***Мне всего 57 лет, а пальцы рук и ног всегда холодные, даже летом, не говоря уж о том, что зимой это превращается в проблему. Врач говорит, что «на носу болезнь Рейно» и что надо бросить курить. Как связаны между собой никотин и болезнь Рейно?***

**О.АБРОСИМОВ.**

Болезнь Рейно развивается тогда, когда доступ крови к пальцам рук и ног сильно затруднен. В результате пальцы становятся ненормально холодными. Иногда такое состояние вызывается артритом, атеросклерозом или анемией, а чаще всего - сужением сосудов в результате приема некоторых лекарственных средств, например, антигистаминных. Но и никотин чрезвычайно способствует сокращению сосудов, что увеличивает и частоту, и продолжительность приступов.

Если чувство онемения долго не проходит, попробуйте «качели». Соедините руки так, как будто вы отбиваете нижнюю подачу в волейбол, а затем опишите руками полный круг. При этом движении центробежная сила подгонит кровь к конечностям и к закрытым сосудам ладоней и пальцев, облегчив ваше состояние.

## Йога против старения

Как известно, с течением лет слабеют мышцы ног. Появляется так называемая старческая, шаркающая походка. Теряется гибкость позвоночника, он утрачивает свое естественное положение. А это отрицательно сказывается на функциях многих внутренних органов, ускоряет дряхление организма. Вот несколько упражнений из комплекса известного индийского йога Брахмачари. Они укрепляют мышцы ног и тем самым помогают бороться с преждевременным старением организма.

1. Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Сделайте вдох через нос. В прыжке расставьте ноги в стороны, встав на носки. Одновременно поднимите руки вверх. Выдыхая, также прыжком вернитесь в исходное положение. Колени не сгибайте, руками касайтесь бедер.

Людам пожилого возраста и тем, кто ослаблен болезнью, советуем начать с трех повторений, постепенно доведя их до десяти.

2. Встаньте прямо, ноги вместе, руки вытяните вперед. Вдыхая через нос, медленно сделайте полуприсед так, чтобы бедра были параллельны полу. Оставайтесь в этом положении столько, сколько сможете, задержав на вдохе дыхание.

Смотрите вперед. Стопы не отрывайте от пола, колени все время вместе.

Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Повторите 7 раз.

3. Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимитесь на носки и вытяните руки в стороны. На вдохе медленно присядьте, разводя колени в стороны (пятки оторваны от пола и соприкасаются друг с другом). Задержите дыхание в этом положении столько, сколько сможете, однако не доводя себя до ощущения удушья. Выдыхая, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 7 раз.

4. Встаньте прямо и сожмите руки в кулаки (большие пальцы

внутри). На вдохе через нос глубоко присядьте, поднимая вперед руки ладонями вниз. Стопы не отрывайте от пола, колени вместе. Задержите дыхание. Выдыхая, вернитесь в исходное положение, описывая руками полукруг вниз и назад. Повторите 7 раз.

5 Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимитесь на носки и сделайте пружинящие движения вниз-вверх, не касаясь пятками пола. Повторите 15-20 раз.

6 Встаньте прямо, ноги вместе, руки в стороны. Поднимаясь на носки, присядьте (вес тела переносится на носки). Оставайтесь в этом положении сколько сможете, но без перенапряжения. Повторите 7 раз.

**П.СМОЛЬНИКОВ,**  
инструктор-методист.

## И в жару в валенках!

*Очень прошу - помогите! Мне 70 лет. Болезней, как и полагается в этом возрасте, целый «букет». Но что меня особенно беспокоит, так это ноги. Они у меня постоянно мерзнут. Вынуждена даже в жару ходить в валенках и теплых носках. Думаю, это гипертония дает о себе знать. Может, подскажите, как мне быть?*

**И.АНДРЕЙЧУК.**

**Консультирует врач-терапевт I категории Зинаида Алексеевна БОГОМОЛОВА.**

- В данном случае гипертония, скорее всего, ни при чем.

Регулярное охлаждение ног свидетельствует прежде всего о каком-то системном заболевании. Скорее всего, имеет место патология сосудов и патология внутренних органов. Конечно, заочно поставить диагноз нельзя, можно только что-то предположить.

На мой взгляд, в данном случае вполне вероятно, что речь идет об атеросклерозе сосудов. Регулярное и длительное замерзание ног говорит прежде всего о нарушении кровообращения. Определить точно форму атеросклероза можно только при личном осмотре пациентки. Например, очень важно для врача посмотреть на походку человека. Если он еще и прихрамывает, то у него облитерирующий атеросклероз нижних конечностей. Однако для уточнения диагноза необходимо сдать ряд анализов и пройти соответствующее обследование.

Дело в том, что заболеваний, одним из симптомов которых



является замерзание ног, очень много. Среди них и такое распространенное, как синдром Рейно.

При атеросклерозе больному назначаются сосудорасширяющие средства, к которым, в частности, относятся препараты никотиновой кислоты. Более точно назначить лечение можно будет только при очной консультации. Кстати, помимо терапевта в данном случае потребуется также осмотр хирурга и ревматолога.

## Хвоя-целительница

Напишу о том, как я лечила мужа от склероза сосудов нижних конечностей. Лечился он по больницам года четыре безрезультатно, пока не прочел в какой-то газете, как один мужчина вылечил себя обычной хвоей.

Обрывается молодой прирост хвои с веток сосны или кедра (его видно по цвету, он как бы с налетом голубизны). Хранится дома при любой температуре в раскрытом полиэтиленовом пакете.

Ежедневно надо горсть хвои залить 1 л воды и кипятить 10-15 минут. Потом дать настояться часов 10-12 и пить, когда захочешь, в течение суток. Настой приятен на вкус и к нему быстро привыкаешь. Мы не придерживались никаких режимов, сроков. Кончится хвоя, едем за следующей порцией.

Это лечение не быстрое, но очень эффективное.

Г.ДЫДАЛИНА.

## Травы для лечения и очищения суставов

***Суставы хоть и не железные, а с возрастом ржавеют. Но их можно привести в порядок с помощью отваров и настоев лекарственных растений.***

Залить 2 ч. ложки **листьев брусники** стаканом горячей воды и варить на слабом огне 15 минут. Отвар затем остудить, процедить и выпить в течение дня маленькими глотками. Причислять его следует ежедневно, пока не пройдет болезненность в суставах.

Высушенные **цветки сирени обыкновенной** залить водкой в пропорции 1:10. Настоять 8-10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2-3 раза в день. Одновременно делать компрессы с настойкой на больные места или растирать их. Однако будьте осторожны! В нашей редакционной почте было несколько писем о том, что настойка цветов сирени, принимаемая внутрь, может усиливать проявления панкреатита, появляются боли в поджелудочной железе. Применяя рецепт, прислушивайтесь к организму, а еще лучше — посоветуйтесь с врачом.

Стакан измельченных **корней петрушки** залить 0,5 л горячего молока и настаивать в термосе в течение ночи. Выпить смесь надо в течение дня за три приема — утром, днем и перед сном. Курс лечения петрушкой — 10-12 дней.

В стакане кипяченой воды комнатной температуры размешать по 2 ч. ложки **яблочного уксуса и меда**. Принимать по 2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

## Хмель лечит суставы

Страдания от артрита или артроза уменьшит хмель. Высушенные шишки хмеля измельчите и смешайте с розовым маслом (1:10). Розовое масло можно купить в аптеке. На медленном огне доведите смесь до кипения и кипятите 30 минут. Остудите и натирайте суставы 3 раза в день.

**А.ХАЕВА.**

## Как избавиться от мозолей?

*У меня на ступне образовались сухие мозоли и очень мне мешают. Чем их можно вывести? Лечилась мазью от мозолей - не помогает.*

**Л.ГЛУХАРЕВА.**

Не думайте, что от мозолей можно избавиться быстро. Часто они глубоко корнями уходят внутрь стопы. Поэтому их и удаляют в педикюрных кабинетах.

Домашние же средства эффективны, если перед их применением вы будете распаривать ноги в горячей воде. После распаривания наклейте на стопу пластырь с дыркой, чтобы мозоль была в дырке. Это нужно, чтобы не обжечь кожу вокруг.

Далее накладываете на мозоль домашнее средство. Это или

луковая шелуха, вымоченная в уксусе, или яйцо, растворенное в уксусе. И снова заклеиваете пластырем. Ежедневно соскребаете с мозоли отставший слой и наносите средство снова.

Не хотите пахнуть уксусом, накладывайте на распаренные мозоли еловую или сосновую смолу, луковицу, лимонную корку. Хорошо помогает мозольный пластырь. Летом мозоли выводят соком одуванчика и чистотела.

Не забывайте ежедневно удалять верхний ороговевший слой мозоль должна постепенно вся вытянуться наружу, а иногда на этом месте образуются даже ямки.

## Не выбрасывайте картофельные очистки

Сырой картофель вымыть, очистить, отварить очистки. Дать им отстояться. Вечером опустить руки в теплый отвар (37°C) на 10-15 минут. Дать высохнуть рукам, втирать в пальцы, суставы прокипяченное подсолнечное масло.

Подогреть отвар до 37°C, то же сделать со ступнями ног.

**Кожа рук станет мягкой и эластичной. Перестанут слоятся ногти. Подошвы ног станут мягкими, вы избавитесь от трещин, от натоптышей.** Самая лечебная кожура (очистки) картофеля, когда появляются ростки.

**Н.ЯРЫШ.**

## А вы их редькой!

**От болей в суставах** помогает сок черной редьки (1 стакан) с добавлением 0,5 стакана меда и 2 столовых ложек уксуса. Настаивать 8 дней в плотно закрытой посуде.

Смазывать больные суставы на ночь, предварительно (за 40 минут) намазав их растительным маслом, чтобы не было ожогов.

### ОТ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ И ХРУСТА В СУСТАВАХ

Смесью 5 г мумие и 100 г жидкого меда натирать суставы. Одновременно принимать по 0,2 г мумие внутрь.

Курс лечения 10 дней, 5 дней перерыв и можно повторять курс - до выздоровления.

**Н.КУЗИНА.**

# Проблемы репродуктивной системы

## Климакс

*Обращаюсь к вам, уважаемая редакция, с деликатной просьбой. С 42 лет у меня прекратились месячные. В то время мне было очень плохо, мучили приливы. Живу я в сельской местности. Четырнадцать лет назад врачи не могли мне посоветовать никаких эффективных лекарств. Однако эти трудности прошли сами собой, но вместо них пришли другие, не менее пакостные. В свою же больницу я обратиться не могу - боюсь, засмеют. Самое ужасное то, что после климакса мое лицо стянуло глубокими морщинами. Женщины старше меня выглядят намного моложе. Мне сейчас 56 лет. На улицу выходить не хочется, так как все знакомые при встрече говорят, какая я стала старая. Вдобавок ко всему на подбородке у меня начали расти жесткие волоски. Посоветуйте, пожалуйста, какое-нибудь эффективное средство.*

**Г.ГОРЮНОВА.**

**Консультирует врач высшей категории, гинеколог Яков Ильич ХАЕВ.**

- Обратившейся в газету женщине можно очень быстро помочь. Дело в том, что она описывает не что иное, как симптомы климакса, точнее, климактерического вегетоневроза. К таковым как раз относятся ощущение жара, холода, плохое самочувствие, раздражительность, быстрые перемены настроения, плохой

сон, изменение качества кожи. Отсюда и появление глубоких морщин, так обеспокоивших читательницу.

В настоящее время медицина располагает массой препаратов, которые могут оказаться весьма эффективными в данной ситуации. Однако прежде чем посоветовать какое-то конкретное медикаментозное средство, пациентку нужно обязательно осмотреть, оценить ее общее физическое состояние, гормональный статус. Поэтому откладывать визит к гинекологу не имеет смысла. Если уж так не хочется идти в сельскую поликлинику, то можно обратиться за консультацией в районную больницу. Врачи обязательно подберут наиболее подходящий препарат, который поможет женщине избавиться от симптомов климактерического вегетоневроза. Пациентка через некоторое время сможет ощутить совершенно другое качество жизни и вовсе позабудет о беспокоивших ее ныне неприятностях.

Однако любое лекарство должен назначать лечащий врач! Ведь препараты помимо своего исцеляющего действия имеют и ряд противопоказаний.

## Осиновая кора от частого мочеиспускания

Я расскажу, как лечилась моя мама от частого мочеиспускания.

Она использовала кору осины, вернее, ее отвар. Надо сказать, что я тогда интересовалась, не повредит ли маме это снадобье. Оказывается, кора осины нетоксична, она - природный антисептик, и ее используют в Западной Европе для лечения заболеваний мочевого пузыря именно у пожилых людей.

Я, к сожалению, не знаю, долго ли пила мама этот отвар пока я жила с ней (полгода), то каждый день. И сама его ей готовила.

Желательно, чтоб кора была молодая - с веток, бледно-зеленая, гладкая, собранная весной, хорошо высушенная.

Столовую ложку сухой коры надо залить двумя стаканами кипятка и на водяной бане кипятить 30 минут, затем процедить, долить кипяченой водой до исходных двух стаканов и пить по 2 столовые ложки четыре раза в день во время еды.

Знаю, что отвар можно пить и по полстакана. Но он горький, и его надо подслащивать, а у мамы сахар был повышен в крови и она не могла пить помногу.

Может быть, этот рецепт поможет еще кому-то, буду рада.

**А.БОБКОВА.**

## Женщинам

Не могу не откликнуться на беды, болячки людские. **От недержания мочи** советую принимать листья толокнянки (медвежьих ушки). Пейте и не бойтесь ничего. Растение неядовитое. От расстройства мочевого пузыря - это самое лучшее лекарство.

Тем, кто страдает **от камней в желчном пузыре**, надо пить «травушку-муравушку», или спорыш, как ее еще называют в народной медицине. Это тоже проверенное средство. Сосед наш мучался от сильных болей в желчном пузыре. А как попил этой травы (пить надо долго, заваривать все растение с корнями), у него полностью очистился желчный пузырь от камней (были мелкие камни).

Очень просто избавиться **от эрозии шейки матки**. Сделайте прополисную мазь и закладывайте во влагалище. Быстро заживет. Как я делаю мазь? Кладу прополис в морозильную камеру, чтобы сильно затвердел, тру на терке. Затем отдельно на водяной бане разогреваю 100 г сливочного масла и 100 г подсолнечного, засыпаю туда 50 г прополиса и 20 г воска. Все время помешиваю, до полного растворения прополиса. Снимаю с огня процеживаю через марлю в два слоя, охлаждаю и еще помешиваю до полного загустения, чтобы мазь не расслоилась. Жмых не выбрасываю, а заливаю спиртом. Получается еще и прополисная настойка. А она от всех болезней помогает.

**О.ЗАВИРУХА.**

## Дуб избавил от полипов

Однажды моя тетя пришла из женской консультации очень расстроенная: у нее обнаружили полипы. Врач посоветовал прооперироваться. Однако моя тетя прежде решила попробовать один народный метод, который узнала из книги. Вот этот рецепт.

Возьмите две столовые ложки молодой коры дуба, залейте 1 стаканом кипятка. Прокипятите 5 минут, затем настаивайте в течение 6 часов. Полученный отвар процедите и долейте кипяченой водой до первоначального объема. Ванночку нужно делать по 30 минут вечером, перед сном.

У тети полипы от этих процедур пропали. Курс лечения - 10 ванночек. Попробуйте, может, и вам поможет.

**Т. ВАТУТИНА.**

## Все зудит, все чешется, да не где-нибудь, а...

Вообще-то, у этого симптома есть вполне приличное название - зуд вульвы, и беспокоит он многих женщин пожилого возраста.

Если позволяет здоровье, лечение лучше начать с бани. Погрейтесь в парилке, прикладывая (хлестаться необязательно) распаренный березовый веник к зудящему месту. Листья березы оказывают лечебное действие. Повторно этим же веником лучше не пользоваться.

Дома после бани перед сном подмойтесь раствором соды (2 столовые ложки на 1 литр теплой воды) и смажьте зудящие места медом. Мед оставьте на ночь, воспользовавшись прокладкой.

Для утреннего подмывания используйте слабый раствор марганцовки.

Можно использовать и купленные в аптеке преднизолон, гидрокортизон, флуцинар, лоринден и другие гормональные мази, но только если у вас нет грибкового поражения кожи. Доза гормонов, содержащаяся в этих мазях, не слишком велика. При обычном зуде смешивайте мазь с вазелином.

Учтите, что зуд может быть симптомом сахарного диабета. Поэтому исследование крови на сахар обязательно.

## Осень в жизни мужчины

Напротив меня сидит мужчина с грустным выражением лица и тоскливым взглядом, жалуясь на распадающуюся семейную жизнь, потому что как мужчина он недееспособен, страдает импотенцией. Жена, которой 34 года, часто высказывает ему свои претензии, иногда в грубой форме. Весь смысл жизни мужчины сейчас сводится к одному желанию - удовлетворить жену: об этом он думает на работе, дома...

К половым расстройствам (импотенции) относятся: ускоренное семяизвержение (преждевременная эякуляция, когда продолжительность полового акта очень короткая, менее 2 минут, и жена не успевает получить оргазм); ослабление адекватных эрекций, вплоть до невозможности введения полового члена во влагалище; комбинация (сочетание) этих симптомов; снижение либидо (полового влечения).

Распространено это заболевание достаточно широко. При целенаправленном опросе 520 мужчин, считающих себя прак-

тически здоровыми в половом отношении, у каждого второго отмечались те или иные симптомы половых расстройств. По данным различных медицинских обследований, подавляющее большинство мужчин, страдающих половыми расстройствами, имеют возраст наибольшей половой активности. На эту возрастную группу приходится почти 80% больных с расстройством половой функции, причем 70% из них женаты.

Причины возникновения половых расстройств весьма разнообразны. Они возникают при тяжелых соматических заболеваниях (например, сахарный диабет, хронические заболевания печени, почек и других органов), нервных, психических, эндокринологических, урологических и других заболеваниях, но в подавляющем большинстве случаев это различные функциональные расстройства нервной деятельности. Они возникают в молодом возрасте, а в более старшем начинают преобладать урогенитальные заболевания, и чаще всего - хронический простатит. Следует, однако, отметить, что значение хронического простатита в возникновении половых расстройств в большинстве случаев переоценивается. Так, по нашим данным, хронический простатит у лиц с сильной половой конституцией сопровождался половыми расстройствами только в 6,7% случаев, а у мужчин со слабой половой конституцией - почти у каждого второго (46% случаев).

Существует широко распространенное, но неправильное представление, что при нарушении половой функции половые отношения нужно практиковать как можно реже, чтобы сберечь половую силу. Многие мужчины так и поступают: резко ограничивают частоту половых сношений - берегут силы или не желают разочаровывать партнершу краткостью полового акта. Такое грубое нарушение ритма половой жизни еще более усугубляет состояние больного. И развивается порочный круг: не живет половой жизнью, потому что нет половой силы, а нет половой силы, потому что не живет половой жизнью.

Почему это именно так? В природе существует универсальный общебиологический принцип, которому подчиняется и человек: «Функция создает, функция формирует орган», то есть если орган несет постоянную нагрузку, то он более надежен в работе и будет функционировать более продолжительное время. При бездействии его функциональные возможности резко снижаются, он атрофируется, дряхлеет. Это полностью относится и к половой системе: естественным стимулятором ее нормального функционирования является сношение.

К сожалению, многие супруги (партнеры) не знают, что половая функция человеческого организма нуждается в систематической тренировке, а интимная близость как раз и является той адекватной нагрузкой, которая способствует укреплению, стимулированию и тренировке половой функции. Следует также



пояснить, что если женщина длительное время воздерживается от половой жизни, то она потом с большим трудом достигает оргазма, чем при регулярной половой жизни.

Что же касается лечения половых расстройств (импотенции), то в настоящее время с помощью психотерапевтических, медикаментозных, физиотерапевтических (в том числе лечение лазером) и других методов лечения эффект лечения в той или иной степени достигается в 90% случаев.

**Ростислав БЕЛЕДА, врач-сексопатолог высшей категории, кандидат медицинских наук.**

## Гимнастика против простатита

***В систему преодоления простатита входит и натуральное, в основном вегетарианское питание, и очищение организма, и активный образ жизни. Особую роль играют физические упражнения. Предложенная ежедневная гимнастика помогла многим мужчинам избавиться от мучительного недуга.***

Опершись руками о спинку стула или край стола, держа ноги вместе и слегка согнув их в коленях, делайте тазом вращательные движения. В том же положении, не отрывая ног от пола, делайте движения ногами, как при ходьбе. Таз при этом не только вращается, но и колеблется.

Эти упражнения при многократном повторении (30-40 раз) дают очень хорошие результаты. К ним полезно добавить медленные приседания - два раза в день по 50 приседаний.

Очень эффективно многократное втягивание ануса. Кроме того, рекомендуется ходить по лестнице через ступеньку, а также растягивать промежность с небольшим приседанием, удерживаясь за перила.

Очень хороши при простатите и упражнения для таза в положении лежа: Это и «велосипед», и «ножницы» в продольном и поперечном направлении. В положении на четвереньках вращение тазом, опираясь на кисти, затем на локти. Сидя на коврике и перенося вес тела с одной ягодицы на другую, попробуйте передвигаться вперед и назад.

А кроме такой зарядки старайтесь как можно больше двигаться. Желательно минут 20-25 каждый день бегать трусцой.

## Бывает ли климакс у мужчин?

*Я уже довольно немолодой человек. У меня целый букет болезней. Но недавно я узнал, что нас, мужчин, на старости лет подстерегает еще одна опасность: мужской климакс. Расскажите, что это такое и как с ним бороться.*

**Петр СЕМЕНОВИЧ.**

Мужской климакс обычно дает о себе знать в возрасте 50-60 лет. В этот период в мужском организме уменьшается выработка полового гормона тестостерона, что ведет к нарушению деятельности надпочечников, щитовидной железы, гипофиза, сердечно-сосудистой системы. К наиболее распространенным симптомам мужского климакса относятся учащенное сердцебиение, боли в области сердца, ощущение пульсации в голове, головокружение, повышение кровяного давления. Иногда у мужчин отмечается ухудшение памяти, бессонница, ослабление половой потенции, снижение работоспособности. Нередко на фоне мужского климакса могут возникнуть такие заболевания, как ожирение, подагра, диабет.

Как ни странно, представители сильного пола в климактерический период не всегда могут, что называется, держать себя в руках и управлять своим поведением. Подобно женщинам, панически реагирующим на сопутствующие климаксу симптомы, мужчины меняются до неузнаваемости. Сдержанные и спокойные становятся эмоционально неуравновешенными и раздражительными, весельчаки и заводилы впадают в тоску и депрессию, а зануды и молчуны поражают окружающих неожиданной беспечностью и общительностью.

Как правило, мужской климакс сопровождается частой сменой настроения, недовольством собой, чрезмерной мнительностью в отношении собственного здоровья. Обостряются неврозы, появляется боязнь неизлечимой болезни.

К счастью, мужской климакс - состояние временное. Обычно он длится от 2 до 4 лет. При своевременно начатом лечении и соответствующей подготовке мужской климакс проходит, не оставляя серьезных последствий и не вызывая всякого рода расстройств.

### НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА СОВЕТУЕТ

В предклимактерический период мужчинам следует регулярно употреблять настой из пастушьей сумки. Готовится он

просто: 30 г травы заваривается стаканом кипятка, настаивается в течение часа и процеживается. Принимается по полстакана 3 раза в день. Если климакс уже начался, то справиться с нервным возбуждением, раздражительностью и бессонницей поможет сбор из листа вахты трехлистной (4 части), корней валерианы лекарственной (3 части), листа мяты перечной (3 части) и цветков ромашки аптечной (2 части). Перемешав все эти компоненты в указанных пропорциях, надо взять 1 ст. ложку сбора, залить 1 стаканом кипятка, настоять 30–40 мин. и процедить. Принимать по полстакана утром и на ночь.

И еще одно травяное лекарство, которое всегда должно быть в этот период у мужчин под рукой: 20 г ясменника пахучего, 25 г листьев ежевики, 10 г листьев боярышника, 20 г травы пустырника и 15 г сушеницы топяной. Одну столовую ложку этой смеси залить стаканом кипятка, укутать, настаивать 1 час, процедить. Пить как чай 3 раза в день по стакану. После 10-дневного приема такого чая общее состояние здоровья заметно улучшается.

При возрастных расстройствах во время климакса мужчинам рекомендуется массировать легкими круговыми движениями кончиком указательного пальца нижнюю боковую часть подбородка. Для этой процедуры лучше всего подходят утренние часы. Массаж выполняется в состоянии полного покоя.

К традиционным методам лечения мужского климакса относятся прием витаминов, диета, общеукрепляющий режим и здоровый образ жизни. В исключительных случаях при патологическом течении климакса могут потребоваться гормональные препараты и антидепрессанты. Но будем надеяться, что этого вам не потребуется.

## От чего простатит отказаться вам велит

Так как развитие недуга связано с некоторыми нездоровыми привычками, предотвратить его - в ваших силах.

Самостоятельно постарайтесь придерживаться следующих рекомендаций:

Соблюдайте интимную гигиену, это очень важно.

Откажитесь от прерванных половых актов.

Ваша половая жизнь должна быть стабильной и регулярной, а закуляция - полноценной.

Избегайте случайных половых связей. Моногамные интимные отношения с любимым человеком - лучший способ предупреждения простатита.

Откажитесь от вредных привычек - сократите до минимума спиртные напитки, попытайтесь бросить курить.

Избегайте переохлаждения. Зимой носите теплое белье и не садитесь на холодные поверхности.

В машине постарайтесь садиться на подогретое сиденье или подложив под себя теплую куртку.

Носите свободные хлопковые трусы по покрою похожие на «семейные»

Откажитесь от тесного синтетического белья и обтягивающей одежды, например, узких джинсов.

Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, полезно сходить к урологу и попросить его рассказать о специальных упражнениях, которые можно делать для профилактики венозного застоя в предстательной железе.

**А.ГУТИЕВ, уролог-андролог.**

## Вам шестьдесят? Еще не осень...

***«В моем осеннем возрасте сексуальные проблемы уже как-то теряют свою злободневность», - с грустной безысходностью признался с телеэкрана Михаил Жванецкий. Об этой серьезной стороне личной жизни человека - беседа журналиста с врачом-андрологом Николаем СОРОКИНЫМ.***

Согласитесь, Николай Витальевич, что в своем суждении Михаил Михайлович не одинок. Многие наши мужчины, достигнув пенсионного возраста, а порой и раньше, с покорностью переводят себя в разряд «русской недвижимости». Это действительно критический возраст для сексуальной жизни нашего брата?

- Мне искренне жаль тех мужчин, которые связывают свою способность к сексуальной жизни с определенным возрастным рубежом. Его не существует. Знаю пациента, который в 103 года впервые пожаловался на половую слабость. А есть и совсем молодые люди, страдающие импотенцией. Как врач-уролог, практикующий более двадцати лет, скажу, что мужчина способен получать и приносить сексуальное удовлетворение до тех пор, пока он жив.

- И все же существует такая неизбежность, как старение организма...

- Естественно, рано или поздно старость настигает каждого из нас. Но стареем все мы по-разному. На увядании человеческого организма сказываются особенности генетической наследственности, бытовые условия и характер труда, приобретенные хронические болезни, физические и душевные травмы... А способность мужчин к полноценной половой жизни зависит также от следования национальным и семейным традициям, от уровня сексуальной культуры.

**- Значит, никаких знаков равенства между сексуальным веком мужчины и его пенсионным возрастом не может быть?**

Никакой связи. 55-60 лет это во многих отношениях благоприятный возраст для мужчины: его главные жизненные перипетии позади, дети ведут самостоятельную жизнь, его быт давно обустроен, сам он материально обеспечен... Почему в столь благоприятный период мужчина должен исключить из своих жизненных наслаждений секс? Помешать этому может одно из двух обстоятельств: тяжелая болезнь или отсутствие рядом желанной женщины.

К сожалению, именно последнее условие нередко оказывается главным камнем преткновения для полного желания мужчины. Ведь этот же возраст совсем иначе воспринимается психикой женщины: она уже давно выполнила свою детородную функцию, вложила немало сил и эмоций в воспитание детей, все более сосредоточивается на своем здоровье, многолетняя привычка к одному партнеру превратила ее близость с ним в монотонное занятие.

Что же делать мужчине в такой ситуации? Не каждый в силу своего воспитания и иных причин отважится на поиски другой партнерши или найдет выход в рукоблудии. Большинство мужчин, оказываясь в этот период в холодном супружеском ложе или в холостяцкой постели, невольно вынуждены прекращать половую жизнь и тем самым попадают в подлинно экстремальную ситуацию.

**- Получается, что насмешливая пословица «седина в бороду - бес в ребро» не так уж и справедлива по отношению к мужчине в возрасте?**

Конечно. В чем же вина сидящего человека, который физиологически продолжает оставаться мужчиной? Его предстательная железа, как и прежде, вырабатывает сперму, которая не получает естественного выброса, застаивается, вынуждена обратно всасываться и усваиваться организмом. В дальнейшем наступает прекращение выработки веществ, стимулирующих жизнь мужчины, происходит как бы саморазрушение организма, угнетение мужских функций, потеря интереса к жизни. Это же серьезные вещи, с которыми психика

мужчины подсознательно борется, переключая его внимание на другой объект в женском обличье. О какой же бесовщине тут можно говорить?

Женщине хорошо бы научиться помогать своему партнеру оставаться полноценным мужчиной и тем самым продлить ему жизнь. Ведь досрочное прекращение половой жизни нередко становится причиной аденомы доброкачественной опухоли предстательной железы у мужчин

**- Насколько велика роль предстательной железы в жизнедеятельности мужского организма?**

- Иногда ее называют вторым сердцем - так что судите сами. Если вы становитесь раздражительны, у вас появляются проблемы с мочеиспусканием, боли внизу живота - немедленно покажитесь специалисту. Развитие болезни можно приостановить амбулаторным путем, в случае необходимости - хирургическим. У меня наблюдается достаточно много людей в возрасте за 70 лет, которые даже после операции на предстательной железе сохраняют половую функцию и полны жизненных сил.

**- Николай Витальевич, как нам относиться к различным стимулирующим препаратам, которые сейчас настойчиво предлагает реклама?**

Не советую их принимать. Во-первых, неизвестны отдаленные результаты их применения, о чем реклама не случайно умалчивает. Во-вторых, регулярный прием таблеток, заменяющих человеческие гормоны, ведет к уменьшению их выработки организмом, в результате чего мужчина попадает в зависимость от этих лекарств. Больных, нуждающихся в гормональной терапии, на самом деле очень мало. Так что о широком применении стимуляторов и речи быть не может, если вам небезразлично собственное здоровье.

**- Оправданны ли обращения стареющих мужчин к механическим приспособлениям, стимулирующим эрекцию?**

Да. Но, разумеется, не в массовом порядке и только по рекомендации врача. Медицина довольно давно определилась в этом отношении: если психика мужчины травмирована предыдущим опытом сексуальных неудач, если он страдает заболеванием нервной системы или последствиями травмы пояснично-крестцовой области позвоночника, то обращение к искусственным конструкциям как к вспомогательным приспособлениям, позволяющим начать половой акт, вполне оправданно.

Но прежде я рекомендовал бы мужчинам, испытывающим подобные проблемы, опробовать терапию мягкого действия. У нас есть достаточно успешный опыт применения массажа со звуковой или магнитной стимуляцией. Возможна коррекция витаминами, растительными препаратами. Даже малые дозы

алкоголя бывают полезны: они позволяют мужчине снять стресс, раскрепоститься в постели и в итоге не разочаровать себя и партнершу.

**- Вы могли бы дать какие-то общие полезные рекомендации стареющим мужчинам?**

В рационе любого, особенно пожилого, мужчины должно быть достаточное количество рыбы. Рекомендую ежедневно выпивать белок сырого яйца. Из лекарственных снадобий очень эффективен корень крапивы: выкопать, мелко порубить, высушить, смолоть в кофемолке и полученный порошок заваривать по одной чайной ложке на стакан воды.

По регулярности половых контактов общих рекомендаций давать не берусь - у каждого свой спектр желаний и возможностей. Но занятиям сексом обязательно должен предшествовать отдых - и для полноты ощущений, и для гарантии успеха. А уж когда наступит час желанный, нет смысла экономить сексуальные эмоции, сдерживать свои творческие фантазии.

**Беседовал Ю.ШНИТНИКОВ.**

## Путь к болезни

### ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ПРОСТАТИТА?

К факторам, ведущим к развитию простатита, относятся:

- длительное половое воздержание;
- чрезмерная половая активность;  
венерические и урологические заболевания;
- длительное переохлаждение;
- хронические воспалительные процессы (например, хронический бронхит или тонзиллит) или имеющиеся хронические очаги инфекции (даже невылеченные кариозные зубы);
- регулярные запоры;  
малоподвижный образ жизни и сидячая работа (поэтому простатит часто бывает у шоферов, компьютерщиков, диспетчеров и всех тех, кто в течение рабочего дня не имеет возможности интенсивно двигаться);

угнетение иммунной системы организма (переутомление, регулярное недосыпание, неполноценное и нерегулярное питание, хронический стресс).

В результате сложившейся неблагоприятной ситуации микробы проникают в предстательную железу либо ухудшают кровоснабжение органов малого таза, что приводит к застойным явлениям и способствует развитию воспаления.

# Профилактика старения

## Что необходимо знать пожилым

Стареющему человеку необходимо ежедневно 50 - 150 мг витамина С. Наилучший способ получить достаточное количество этого витамина - употреблять в пищу свежие овощи и фрукты. Помимо витаминов, они содержат клетчатку, стимулирующую процессы пищеварения, что является действенной помощью при запорах, которые довольно часто бывают у пожилых людей.

Пожилым человек должен ограничить употребление таких продуктов, как сало, сметана, жирное мясо, в которых много холестерина и жирных кислот. Что избыток жиров вызывает увеличение веса, знает каждый. А вот что **лишний жир может откладываться в жизненно важных местах, например на стенках сосудов, известно не всем. Особенно опасны такие отложения на стенках сосудов сердца и мозга.** Тенденция к накоплению подкожного жира и отложению его на стенках сосудов значительно возрастает.

Человеку после пятидесяти нужно не забывать и про другого своего врага — сладости. Они богаты калориями, но их биологическая ценность очень мала. Сахар, выпечка, мучные блюда содержат много биологически скудных, так называемых пустых калорий. В этой пище нет ни витаминов, ни микроэлементов. Избыток углеводов откладывается в организме в виде жира, при этом может возникать опасность ожирения и развития атеросклероза. Поэтому лучше отказаться от привычки пить сладкий чай и кофе, есть конфеты и пироги. Если необходимо что-либо подсластить, лучше всего воспользоваться медом. Кроме сахара, он содержит биологически ценные элементы: натрий, соли калия, кальция, фосфора, железо, марганец, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>12</sub>, Е, К, С.

Стареющий человек должен внимательно следить за своим



весом: с годами организму требуется все меньше и меньше калорий, и сжигает он их медленнее.

По сравнению с тридцатилетним у шестидесятилетнего человека интенсивность обмена веществ снижается на 20%, а потому пожилому организму требуется больше времени и для переваривания пищи.

Многие пожилые люди не осознают, что им необходимо пить больше жидкости, потому что у них уменьшается чувство жажды. Между тем с возрастом в организме снижается процентное содержание воды, поэтому пожилому человеку требуется полтора литра жидкости в день. Недостаток жидкости может быть причиной вялости, утомления, частых головных болей.

Время от времени необходимо дать передохнуть своим пищеварительным органам. Вот почему для стареющего человека так важно соблюдение постов и разгрузочных диет. **Очень полезно проводить раз в неделю один день без пищи. На следующий день после такого "голодного" дня человек значительно лучше себя чувствует.**

И конечно, пожилым людям необходимы физические упражнения. Никто не может оспорить их явный омолаживающий эффект. Занятия оказывают самое разнообразное воздействие на сердечно-сосудистую систему; улучшается ее снабжение кислородом, ускоряется кровообращение, следовательно, улучшается питание сердца. Создается регулярная и полезная для сердца функциональная нагрузка, происходит тренировка коронарных сосудов, более того, раскрываются дополнительные небольшие сердечные сосуды. Эти «резервные» сосуды могут оказать сердцу неоценимую помощь, к примеру, в случае возникновения атеросклероза.

## Чтоб старость – не в тягость

***Нашей бабушке 78 лет. Она любит молоко. Но вот прочитала, что у пожилых от молока все в кишечнике как бы спекается и может возникнуть запор. Правда ли это?***

**Н.ГОРДЕЕВА.**

Если ваша бабушка любит молоко и после него не бывает расстройства пищеварения, ей следует употреблять его и в дальнейшем. Разговоры о возможности «заклеивания» тканей и кишечника под влиянием молока ничем не обоснованы. Только надо помнить, что пожилому человеку, помимо натурального мо-

лока, следует использовать и кисломолочные продукты, которые улучшают пищеварение, а стало быть, и укрепляют здоровье.

\* \* \*

**Скажите, действительно ли двигательная активность отодвигает срок наступления старческой импотенции? Мне 63 года, пока все в порядке, но стареть не хочу.**

**В.А.**

Геронтологи считают, что здоровая старость долгое время сочетается с сохранением сексуальной функции. Среди требований к образу жизни стареющих мужчин обязательной является достаточная двигательная активность, которая реализуется пешими прогулками, утренней гимнастикой, работой по дому, продолжением трудовой деятельности, особенно - связанной с физической нагрузкой. Специалисты рекомендуют регулярные интимные отношения с постоянным партнером, что благотворно отражается на физическом и духовном состоянии пожилого человека.

**Мне 85 лет. Человек я бодрый, стараюсь вести здоровый образ жизни и до сих пор работаю. Но вот уже год как меня мучает одно явление: немеют большие пальцы ног. Я их массирую, пью по совету врача трентал. Не помогает. Онемение стало распространяться даже на стопу. Что делать?**

**А.КАНДАУРОВ.**

Жалобы пожилого человека на онемение пальцев могут быть вызваны разными причинами - ношением узкой обуви, наличием таких заболеваний, как остеохондроз позвоночника, артрит, диабет, атеросклероз сосудов нижних конечностей. Лечение может быть назначено после установления причины жалоб и включает лекарственную терапию, физиолечение, иногда - хирургическую операцию.

**Мой муж (76 лет) за день в три приема перед едой выпивает четвертинку водки. Говорит, что это ему помогает бороться с низким давлением (110 на 70). Я борюсь с этим явлением, но безрезультатно. Муж, конечно, не пьяница - не напивается, но разве 250 г алкоголя в день не вредно?**

**Н.НАЗВАНОВА.**

Современная медицина категорически возражает против приема водки в «лечебных целях». Лечение артериальной гипотонии проводится лишь при наличии специфических жалоб и по результатам врачебного обследования. Многие люди при артериальном давлении 110/70 мм рт.ст. чувствуют себя хорошо и в лечении не нуждаются.

**Мой муж (69 лет) изнуряет себя гимнастикой «по Амосову». Он худой как щепка, с высоким давлением. Говорит: «Выбью болезнь из седла». А выбивает себя. Скажите, не вредно ли ему заниматься гимнастикой 3 раза в день по 40 минут.**

**П.ЯРИЛИНА.**

Лечение гимнастикой артериальной гипертонии не только не перспективно, но и опасно. Использование физических упражнений в лечебных программах всегда полезно, но не до изнурения. Не следует забывать, что и академик Амосов, и другие пропагандисты физкультуры не применяли ее бесконтрольно. Вашему мужу следовало бы пройти физический тест на толерантность, посоветоваться с кардиологом. В любом случае не следует игнорировать адекватную медикаментозную терапию, которая наряду со здоровым образом жизни является самым обоснованным и надежным гарантом благополучной старости.

**Мне всего 56 лет, а я теряю слух. Была у отоларинголога, она сказала: ничем помочь нельзя. Но я не верю этому. Подскажите, чем помочь себе от глухоты?**

**Ф.ДЕУЛИНА.**

Снижение слуха не обязательно связано со старением. Острая потеря слуха, как правило, сопровождается шумом в ухе. Чаще всего она вызывается поражением слухового нерва из-за сосудистых нарушений во внутреннем ухе, из-за перенесенной вирусной инфекции или в результате токсического действия некоторых лекарственных препаратов, а иногда - травмы.

Восстановление слуха во многом определяется тем, как быстро больной обратился к отоларингологу и начал лечение.

Хроническая тугоухость формируется в течение месяцев и даже нескольких лет. Если же к перечисленным причинам присоединяются возрастные старческие изменения слухового нерва, прогноз становится сомнительным. Тем не менее специалисты при обнаружении старческой тугоухости назначают комплексную терапию, включающую лекарственные средства (поливитамины, ангиопротекторы, препараты тканевой терапии и др.), а также - физиолечение, рефлексотерапию.

\*\*\*

**Моему мужу 64 года. Ему предлагают имплантировать водитель ритма для стимуляции сердцабиения. Соглашаться ли нам в таком возрасте на операцию? Есть ли в ней смысл? Ведь есть всегда какой-то риск?**

**А.ДАМЛАЕВА.**

Имплантация водителя ритма проводится по серьезным медицинским показаниям при болезнях сердца, когда возможности медикаментозной терапии уже исчерпаны. Так что эта операция - единственный способ улучшить здоровье при нарушении ритма сердечной деятельности. Возраст 64 года не является противопоказанием к этой операции. Риск операции незначителен.

\* \* \*

**Объясните, пожалуйста, что такое абдоминальная жаба?**

**Д.УКОЛОВ.**

Абдоминальной жабой называли в прошлом по аналогии с грудной жабой боли в брюшной полости вследствие нарушения кровоснабжения органов пищеварения. Обычно они возникают вскоре после еды, когда вследствие атеросклеротического (чаще всего) сужения сосудов и проявляется недостаточность притока крови (сравните - грудная жаба вызывается во время сильной физической нагрузки). Чаще наблюдается у больных старшего возраста.

**3 года принимаю от гипертонии капотен. Каждый день, без перерыва. Давление 180/110. После приема капотена 160/90. Другие лекарства не помогают. Не вредно ли принимать капотен так долго? Мне 62 года.**

**В.КОЧЕНОВА.**

Капотен необходимо принимать длительно, без перерыва, независимо от возраста. Доза подбирается индивидуально, совместно с врачом, у которого вы наблюдаетесь.

## **Осень жизни не должна быть хмурой...**

После 60 лет практически все приобретают «букет» из десятка заболеваний.

И набор их стандартен: гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, артриты, артрозы, гастрит, холецистит, колит.

Особенность и коварство пожилого возраста в том, что и жизненные процессы, и ощущения человека словно обретают иное качество, иной уровень: пожилые острее чувствуют утраты и обиды, труднее преодолевают бытовые неурядицы, а добро, участие, даже самую малую радость ценят во много крат выше, чем прежде

Болеют пожилые люди тяжелее и дольше, чем в молодом и даже в среднем возрасте. В то же время некоторые болезни проявляются у них неярко, нетипично. Иногда симптомы одного заболевания как бы затушевывают, «прикрывают» признаки другого, подчас более серьезного. Например, человек страдает ревматическим артритом. Мучительная боль в суставах заставляет его забыть о язвенной болезни. А другой пациент, сосредоточившись на язве, не скажет о суставах. Винить его за это трудно - эти боли схожи. Но стараться их перетерпеть очень опасно.

«Смазанность», «маскировка» болезней у людей старшего возраста создают врачу определенные сложности при диагностике. Но главное - притупляют бдительность самих пациентов. Так возникает риск упустить момент, когда еще можно оказать своевременную помощь. Поэтому, если пожилого человека что-то беспокоит, не стоит дожидаться, когда «само пройдет» - лучше обратиться к врачу. А онколога и гастроэнтеролога надо посещать регулярно, даже если нет никаких жалоб. Здесь нужна особая настороженность. Дело в том, что различные опухоли или язвы желудка у пациентов старшего возраста могут развиваться как «немые», без явных признаков.

Для укрепления и стимулирования защитных сил есть средства более простые и доступные: постарайтесь наладить рациональное питание, режим труда и отдыха, не пренебрегайте закаливанием и посильной физкультурой, прогулками на свежем воздухе, откажитесь от курения и, конечно, стремитесь, чтобы в семье были покой и равновесие.

«Букету» болезней у пожилых неизбежно сопутствует «мешок» лекарств - иногда до десятка наименований в день. Поистине это - химическая атака на организм.

Но большое количество лекарств не может быть совсем уж безобидным. Хотя бы потому, что они воздействуют прежде всего на органы пищеварения - желудок, 12-перстную кишку, печень, поджелудочную железу, кишечник. Когда «удар» наносится не один год, слизистой оболочке непросто это выдержать, и печень - наша главная внутренняя лаборатория - все хуже справляется со своей функцией очищения.

Поэтому пациенты должны помнить непреложное правило: принимать лекарства можно только по назначению врача и по рекомендованной им схеме. Нельзя допускать никакой самостоятельности. Для людей старшего возраста она может обернуться последствиями не просто тяжелыми - драматическими.

Конечно, без лекарств старым людям не обойтись, но надо стараться свести их к необходимому минимуму, а в некоторых случаях заменить другими средствами. Возьмем артриты, артрозы, при которых суставы теряют подвижность. Лекарства

помогают лишь снять боль, немного приостановить развитие патологического процесса. Но только движения - ежедневная специальная гимнастика, ходьба не дадут суставам совсем окостенеть.

Физическая активность для пожилых людей порой более целебна, чем лекарства.

## Как бороться с грустной старостью

Утро. Вставать не хочется. Сделайте небольшое усилие и, не открывая глаз, начинайте гимнастику лежа. Потом - несколько упражнений сидя. Затем легкими, нежными движениями помассируйте все тело - разгоните кровь по сосудам. Вы и не заметили, как сон улетел. А теперь подойдите к зеркалу и улыбнитесь себе: «С добрым утром!»

**Завтрак на столе:** масло сливочное, сыр, колбаса... Остановитесь! Зачем вас столько холестерина? У вас уже достаточно этих накоплений! Не лучше ли «почистить» сосуды геркулесом?

Что это вы готовите на ужин? Жареная картошка с яйцом? Ну можно ли так не любить свой холецистит и гастрит! Они вам этого не простят. Жаль, что вы забыли: на балконе у вас тыква и кабачок с огорода, а в холодильнике творог, винегрет, гречневая каша. Вернее, чем они, вечерних друзей не сыщете.

**Вы не устали судачить у подъезда?** Ноги от долгого сидения не затекли? А ведь прямо за домом - старый парк. Входите смелее, прибавьте шаг, расправьте плечи. Уже легче дышится? Замечательно! Завтра приходите снова. И послезавтра - тоже. Не забудьте захватить семечек и крошек для птиц.

**Давление поднялось.** Отчего бы? Вы так и не поняли? А кто целый день у телевизора дежурил? Четыре сериала посмотреть истинный «подвиг». И вы забыли свое обещание навестить больную соседку. Не грех бы и помочь ей - белье сменить, причесать, покормить, посуду помыть. А какую благодарную улыбку вы получите - душа посветлеет.

**«Сдает» память?** Тренируйте ее. Начинайте учить стихи наизусть. Лучше Пушкина: запоминается легко и каждая строка наслаждение. Повторяйте их, когда шьете или вяжете дома, едете в транспорте, гуляете.

**Вчера был «магнитный день».** Голова болела и кружилась, сердце сжималось. А сегодня - апатия: только бы лежать лицом к стене. Теперь частенько посещает вас «душевная непогода». Но неужто вы позволите ей взять верх? Ни за что!

**Поднимитесь с дивана.** Достаньте из шкафа любимое платье и туфли. Надели? Теперь подберите живот, выпрямите спину, поднимите голову. Что говорит зеркало? Осанка в порядке! Дальше - поправили прическу, немного косметики на лицо. На одежду - две капли духов.

Проверьте: газ и свет выключен, кран не течет? Теперь можно закрыть за собой дверь и в путь. Куда? Например, в кино, в музей, на выставку, в гости.

**О.АЛФЕРОВА.**

## **За несколько часов перед дождем**

***Моя мама (ей 67 лет) очень мучается за несколько часов перед дождем: уши и голову распирает, ощущение такое, что вот-вот лопнут уши.***

***Принимает анальгетики, но они не помогают.***

***Попробовала папаверин, от него стало хуже.***

***У мамы гипертоническая болезнь 2-й ст., тугоухость (в детстве перфорация барабанной перепонки после осложнения скарлатины). Какие современные препараты могут помочь маме?***

**Г.ГОВОРКОВА.**

Повышенная метеочувствительность - частое явление среди гипертоников, особенно у пожилых людей. Барометрические колебания нарушают кровоснабжение мозга и других органов, нередко приводят к опасным осложнениям болезни.

В таких случаях важно правильно оценить характер возникающих реакций организма: каковы уровень артериального давления, частота сердечных сокращений и ритм сердца. Для этого надо вести регулярный контроль за этими показателями. В зависимости от этого строится и программа лечения больного.

Стандартных программ и методик не существует. Правильнее было бы вам обсудить эти вопросы со своим лечащим врачом. «На расстоянии» можно посоветовать лишь следующее.

Наверняка ваша мама принимает что-то из лекарств ежедневно, и это помогает ей. Купите барометр и проследите по колебаниям давления за вышеназванными показателями. Если будет выведена какая-либо закономерность начните при снижении барометрического давления увеличивать дозу лекарств. Для усиления их действия полезно дополнительно

принять сосудорасширяющее или успокоительное средство. Окончательно методику предупреждения «метеокризисов» следует обсудить с врачом.

Полезно использовать общеукрепляющие средства: С- и Е-витаминсодержащие препараты, дибазол, настой валерианы с мятой и шиповником.

## Заморочки от недугов

С некоторых пор я люблю есть вершки, а не корешки. Поэтому что знаю, что в зеленом луке и перьях чеснока витаминов больше, чем в луковице. А листья свеклы, моркови, которые почти все домохозяйки выбрасывают, тоже превосходят по количеству витаминов собственные корнеплоды. Гипертония лечится лучше листьями свеклы, а зрение — морковной ботвой.

Я ругаюсь, когда домашние выбрасывают листья редиски, потому что съедаю их с большим аппетитом. И результат налицо. У меня, шестидесятилетнего инвалида, ощущение такой легкости, что, кажется, взял бы и полетел. Вот что значит питаться солнечной энергией.

Ходил я босиком три зимы и три лета. За это время ни одна зараза ко мне не пристала. Но вот стал я лениться и занятия пропускать. Сначала один день, затем два-три и дошло до того, что на целых три месяца забросил босохождение, хотя для этого оздоровительного процесса надо-то всего 3-5 минут свободного времени.

И стал я болеть. Ни с того ни с сего поднялась температура до сорока. Пришлось сбивать ее таблеткой. Потом левую ногу чуть-чуть натер и она опухла. Опять температура и таблетка. Взялись болеть зубы. Мне все это так надоело, что я подумал: «А ты знаешь, что на стопе находятся точки, связанные почти с каждым органом нашего тела?» Знаю. И на другой день снова вышел пробежаться по снегу и остался доволен.

\*\*\*

Если по молодости кто-то питался основательно, то после пятидесяти желательно такого питания остерегаться. Ближе к старости замедляется на 30% обмен веществ, поэтому пища плохо расщепляется.

Как же перейти на другой режим питания? Нужно взять в руки таблицу калорийности и выбрать для себя продукты менее питательные. Например, курятину и рыбу, ржаной хлеб, овощи и фрукты.



Свою привязанность к пирогам и блинам начинайте потихоньку забывать, иначе вас настигнет сахарный диабет.

Особенно опасно есть калорийные продукты тучным людям. Вероятность заболеть сахарным диабетом у них возрастает в десять раз.

Как-то я приехал в гости к другу. И неожиданно меня зазнобило. Приятель усмехнулся и сказал:

- Это дело поправимое.

Постелил мне на пол старый овчинный полушубок и таким же укрыл.

Утром я проснулся здоровым. А потом узнал из газеты, что в Новой Зеландии лечат недоношенных детей овечьей шерстью: укутывают ею вместо ватных одеял. А если ребенку постелить коврик из овечьей шерсти на полу, то он будет меньше плакать и нервничать.

**Ю.ШАГАРОВ.**

## Недостаток воды ведет к болезни

Как известно, дети пьют много, и в общем-то не стоит беспокоиться о нарушении водного баланса в их организме. Они регулируют свою потребность в жидкости, так сказать, инстинктивно и без проблем.

Но чем старше мы становимся, тем слабее проявляется чувство жажды. У людей старше 65 лет она может и вовсе отсутствовать. При этом как раз пожилым следует больше пить - примерно 2 литра жидкости в день - для поддержания в организме нормального водного баланса. Ведь с возрастом мы как бы «усыхаем», воды в организме становится меньше, снижается функция почек.

Недостаток воды у пожилых людей может привести к заторможенности, нарушению кровообращения, снижению способности к концентрации, состоянию растерянности, а также к запорам. Часто эти симптомы не связывают с отсутствием поступления жидкости в организм. Врачам известно, что после принятия достаточного количества жидкости состояние больного быстро нормализуется.

Проверьте сами себя: действительно ли сигналы вашего организма о жажде соответствуют необходимому количеству жидкости, т.е. 1,5-2 литра ежедневно? Особенно следует много пить, когда ваша пища богата балластными веществами. Это важно не только для обезвреживающей, очистительной работы почек (которые должны

ежедневно пропускать по своим протокам приблизительно литр мочи), но и для пищеварения. При недостаточном поступлении жидкости балластные вещества в кишечнике не могут набухать. Стул становится густым, в результате чего может возникнуть запор.

Лучше всего утоляет жажду вода. Чай (лучше всего фруктовые сорта или сорта из листьев растений) и кофе (не слишком крепкий и в разумных количествах) без сахара, соки, жидкие кисели также хороши.

## Рецепты старины глубокой

Обычная редька является лучшим средством для **лечения болезни сердца**. Ее ежедневное употребление в пищу также способствует укреплению иммунной системы, снижению в организме канцерогенных веществ, холестерина и лечению сахарного диабета. Редька уничтожает микробы в почках, очищает мочегонные пути и укрепляет десны. Есть ее можно в любом виде.

Мужчинам, страдающим **простатитом**, врачи рекомендуют в неделю выпивать как минимум 2 стакана красного вина. Наряду с этим, советует профессор факультета урологии университета Мармара Атыф Акдаш, следует как можно больше есть томаты, а пищу готовить на оливковом или соевом масле. У всех пациентов, которые обращались к врачу, по его словам, спустя некоторое время намечался прогресс в лечении «мужской болезни».

Если вас мучает **бессонница**, не принимайте таблетки, предпочитайте им целебные травы. Для восстановления здорового сна существуют несколько несложных рецептов.

Один из них предусматривает приготовление настоя из 3 столовых ложек хмеля и по одной - зверобоя и мака. Эту смесь заливают стаканом холодной воды и кипятят на медленном огне в течение 20 минут. Употребляют ее за час до сна вместе с медом.

Травяными настоями можно успешно бороться и с раздражительностью. Заварите столовую ложку коры вяза в 500 миллилитрах воды и выпейте стакан жидкости за час до сна. Или приготовьте настойку из 4 стаканов воды и 2 горстей хмеля или мелиссы. Пить ее после 15-минутного приготовления надобно через каждые 6 часов в объеме 50-100 миллилитров.

## Примем ванну и полечимся

Какой лечебный эффект оказывают на организм водные процедуры?

Кожа человека - сложнейшая система, богатая чувствительными окончаниями, реагирующими на боль, холод, тепло, прикосновение, давление, вибрацию. Вода раздражает рецепторы и вызывает тем самым изменения в нервной, сердечно-сосудистой системе, во всех внутренних органах, улучшая их работу.

Характер воздействия ванн зависит от температуры воды, состава ванн, состояния нервной системы.

По температуре различают ванны: холодные (до 20°C), прохладные (20-33°), индифферентные (34-37°), теплые (38-39°), горячие (40° и выше).

Холодные и прохладные ванны тонизируют организм, стимулируют работу нервной системы, сосудов и сердца, улучшают обмен веществ, повышают артериальное давление.

Теплые и индифферентные ванны уменьшают боль, расслабляют мышцы, успокаивают, улучшают сон, снижают артериальное давление.

Горячие ванны повышают потоотделение, стимулируют обмен веществ, расслабляют, снижают артериальное давление.

Правила приема общих ванн: лежать в ванне следует лицом к свету, слегка на правом боку, область сердца должна быть над поверхностью воды. После ванны необходимо протереть тело теплым полотенцем и отдохнуть в течение 30 минут.

Продолжительность теплых и индифферентных ванн - 10-20 минут; холодных, прохладных, горячих - 3 минуты. Все ванны принимают только после консультации врача!

**Для повышения общей сопротивляемости организма, снятия болей, нормализации работы желудка и кишечника при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью.**

**1. Мятные ванны.** 0,3 кг сухой мяты заварить 5 л кипятка. Настоять в течение 2-3 часов. Влить 5 л настоя в ванну. Температура воды 36-37°. Курс лечения - 10 ванн по 10-15 минут через день.

**2. Соляные ванны:**

а) низкой концентрации 200 г хлористого натрия на 200 л воды; б) средней концентрации - 2 кг хлористого натрия на 200 л воды; в) высокой концентрации 5-6-10 кг хлористого натрия на 200 л воды.

Температура воды 36-37°. Курс лечения - 10 ванн по 10 минут через день.

**3. Хвойные ванны.** 100 г хвойного порошка или 100 мл жидкого хвойного концентрата на 200 л воды. Температура воды 36-37°. Курс лечения - 10 ванн по 10-15 минут через день.

## Как похудеть чуть-чуть?

Иногда диета нужна не только для кардинальных перемен. В моем случае было необходимо сбросить всего два-три килограмма и привести в порядок мышцы. При этом серьезные ограничения исключались полностью, ведь я твердо придерживаюсь мудрой истины: пища - лучшее лекарство.

Сначала необходимо четко определить то количество килограммов, от которых вы непременно хотите избавиться. Если их больше пяти, боюсь, подобная диета не поможет. Если же за какой-то период вы совсем немного поправились и хотите вернуться к прежнему весу, вам стоит последовать моему примеру.

Основа любой, в том числе и данной диеты, едина: достаточно калорийные завтрак и обед, чуть менее калорийный полдник и совсем легкий ужин. Плюс, помимо этих правил, вам придется включить в свой рацион некоторые особые продукты. Они помогут наладить пищеварение, обеспечивая стопроцентную усвояемость питательных веществ.

К таковым относятся кефир - не менее двух - трех стаканов в день; салат из свежей капусты и яблок с добавлением столовой ложки лимонного сока - улучшает перистальтику кишечника и повышает аппетит; зеленый чай - надежный помощник в борьбе с токсинами и шлаками. Не обойтись и без так называемого напитка красоты - стакана горячей воды с добавлением столовой ложки лимонного сока, который нужно пить каждое утро, непременно натощак. Все это следует включать в свой ежедневный рацион.

Мое примерное меню на неделю.

**Завтрак** - любой фрукт, чашка кофе или чая, в которую можно положить ложечку сахара. Затем йогурт, можно яйцо, несколько кусочков хлеба грубого помола с джемом или медом.

**Обед** - тарелка овощного супа или куриного бульона - без курицы и уж тем более куриной кожи; или любого рыбного супа, главное, не слишком жирного. На второе - маленькая тарелка отварного риса и небольшой кусок рыбы, курицы или мяса, запеченных в фольге. На десерт могут быть любые фрукты, а три раза в неделю я позволяю себе любимую сладость.

**Отступление.** К диетическим и весьма полезным сладостям относятся сушки с маком, зефир, пастила и мармелад, которые содержат яблочный пектин. Но тем не менее это не повод лакомиться ими каждый день, иначе это уже не диета.

**Ужин** - салат из овощей по выбору с небольшим количеством растительного масла и зеленью, две запеченные картофелины или гречка. На второй неделе диеты я позволяю себе съесть пару

кусочков любимого сыра, хотя он и достаточно калорийный, а раз в неделю - даже что-нибудь жареное, например, курицу, но без кожи или мясо без жира.

Есть надо небольшими порциями, но регулярно, так как при одноразовом приеме пищи организм стремится к накоплению жировых отложений впрок. Хороший черный кофе полезен для пищеварения, но он разрушает некоторые витамины, в частности, витамин С. Но я его все равно пью, правда, через день.

Расписание на неделю всегда неизменно - один день у меня считается сверхразгрузочным, то есть и на завтрак, и на обед, и на ужин нужно есть какой-то один вид продукта. Организм теряет много воды ( не забывайте про минералку) и при этом выводится множество шлаков, а питательные вещества усваиваются полностью. Такие дни могут быть рыбными, кефирными, картофельными, но больше всего мне нравятся фруктовый.

Фруктоза, содержащаяся в сладких плодах, очень быстро усваивается желудком и поднимает уровень сахара в крови, а чувство голода приходит не так скоро. Один килограмм фруктов нужно разделить на порции и съесть в течение дня. Для этого идеально подходят яблоки, груши, виноград. Правда, кислые сорта яблок коварны - они только разжигают аппетит.

Верный помощник разгрузочного дня обыкновенный картофель. Варите его в мундире, иначе он теряет белок. На обед следует съесть около 300 граммов картофеля с добавлением растительного масла и зелени, а на ужин ту же порцию залейте стаканом обезжиренного йогурта.

Рисовый день, когда 200 граммов риса нужно съесть на завтрак с корицей и сахаром, на обед с зеленью и на ужин - с апельсиновым соком, особенно вкусен.

2-3 раза в неделю обязательно занимайтесь физкультурой, причем упор делайте не на тренажеры, а на гимнастику, так как она наиболее деликатно формирует необходимые мышцы.

Оптимального результата я достигла примерно за три недели. Мой вес пришел в абсолютную норму.

**Лидия КНЯЗЕВА.**

## Физкультура эффективнее лекарств

Физические упражнения, низкокалорийная диета и потеря лишнего веса лучше всего помогают избежать диабета и могут быть более эффективны, чем лекарства. Таковы выводы ис-

следования, о котором рассказывает последний выпуск медицинского журнала New England Journal of Medicine.

Вероятность заболеть диабетом у тех, кто начинает вести более здоровый образ жизни, снижается на 58% по сравнению с теми, кто ограничивается таблетками. При этом журнал уточняет, что речь идет о том типе заболевания, который развивается у людей в зрелом возрасте.

Избежать этой болезни, считают ученые, помогает диета. в основе которой фрукты, овощи, рыба и птица. Красное мясо, молочные продукты с высоким содержанием жира и сладкая выпечка, напротив, увеличивают риск диабета.

Перемены в образе жизни вовсе не обязательно должны быть радикальными. Ученые полагают, что достаточно гулять хотя бы по два с половиной часа в неделю и сбросить 7% веса.

## Цените Мурку и Жучку

### ***Общение с домашними животными исцеляет от различных недугов.***

Существует поверье, будто кошки лечат своих хозяев. Стоит, скажем, простуде или радикулиту уложить человека в постель, и Мурка тут как тут: вспрыгнет на кровать, уляжется прямо на больное место и согреет не хуже компресса.

Многие владельцы кошек могут это подтвердить. Однако вывод, который они делают из столь заботливого поведения «хвостатых лекарей», ошибочен. Причина их, казалось бы, вполне осознанных «лечебных процедур», повторяемых не раз и не два, кроется вовсе не в сострадании к недугу хозяина. А в чем? Для начала вспомним один давний обычай: при въезде в новый дом первой в него запускали кошку. Там, где она устраивалась спать, никогда не ставили ни кровать, ни лавку. А вот собака, напротив, ни за что не ляжет в «плохом» месте.

После того как ученые установили существование особых зон с вредным излучением, поведение мурок стало более понятным. Оказывается, в силу особенностей кошачьего организма оно благоприятно воздействует на них, как, впрочем, и отрицательное биоэнергетическое поле, возникающее над больным органом человека. Кошки, чувствуя его, укладываются именно там, поскольку получают «подпитку».

Итак, доказано: и кошки, и собаки оказывают весьма действенную целебную помощь людям. Так, американские врачи установили, что у владельцев домашних животных больше шансов выжить после инфаркта, чем у тех, кто не держит их дома. Причем это

нельзя объяснить лишь тем, что хозяева собак несут определенные физические нагрузки, дважды в день гуляя с ними. Кошкам этого не требуется, но прогноз для их владельцев тот же.

Руководитель группы исследований экологии животных в Кембриджском университете Джеймс Серпелл считает, что домашние животные оказывают своего рода эмоциональную поддержку, которой порой не хватает даже в семьях, не говоря уж об одиноких людях. По его мнению, эту поддержку можно с полным основанием отнести к настоящей психотерапии.

Как это ни парадоксально, отмечает Серпелл, но «немота» мурок и жучек - это преимущество, а не недостаток. Ведь в процессе общения для человека важно не только то, что он слышит, но и как его слушают. Поэтому тот факт, что домашние животные слушают и, кажется, понимают нас, но не задают вопросов и не дают оценок, может быть их самым притягательным качеством как компаньонов.

Отношения между домашними животными и их владельцами весьма схожи с отношениями, которые психотерапевты стремятся наладить со своими пациентами. Однако есть и существенное различие, которое усиливает лечебное воздействие кошек и собак на здоровье людей. К врачу пациент относится нейтрально. А вот своих домашних животных хозяева очень любят. И это куда лучше всяких, в том числе даже патентованных, лекарств снимает стресс. Глядя свою любимицу - кошку или собаку, человек, сам того не замечая, принимает сеанс психологической разрядки и поддержки.

**Сергей ДЕМКИН.**

## Обновляем организм

Хочу рассказать о сабельнике болотном, или декопе. В народе его называют также лапчатка болотная, пятилистник, огнивец, суставка, сухолом, заячьи ушки, серебряк.

Сабельником издавна знахари лечили ряд тяжелых заболеваний.

Сабельник обладает вяжущим, жаропонижающим, кровоостанавливающим, мочегонным, тонизирующим, ранозаживляющим действием, применяется при лечении желудочно-кишечных (гастрит, язва желудка, геморрой) и сердечных заболеваний, болезней печени и желчного пузыря, абсцессов и фурункулов. Настойка сабельника применяется не только внутрь, но и наружно: при полиартрите, ревматизме, подагре, отложении солей, ишиасе, остеохондрозе. Сабельник очищает кровь, обновляет ослабленные клетки организма.

## СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

**Настойка**

60 г сырья высыпать в поллитровую бутылку и залить хорошей водкой. Закрывать крышкой и настаивать 21 день в темном месте (после 8 дней настаивания уже можно начинать прием), процедить, отжать. Пить по одной столовой ложке три раза в день до еды. Курс лечения не менее 3 литров. Для профилактики достаточно одного литра. Настойку также втирают в больные и пораженные места.

**Эмульсия**

120 г сабельника измельчить, залить 0,5 л растительного масла. Настаивать 3 недели. Для растирания больных суставов, ушибов это замечательное средство.

**В.ОЛЕЙНИКОВА.**

## Тайны крепкого сна

Есть такая пословица: человек с чистой совестью засыпает при любых обстоятельствах. К сожалению, это не совсем так - нарушения сна сейчас наблюдаются все чаще и у тех, чья совесть чиста. Согласно статистике, нарушением сна страдают 15,5% москвичей; 14,7% жителей Урала; 12,7% жителей Поволжья, и связано это прежде всего с «нездоровым» ритмом жизни - работой за полночь, «подстегиванием» мозга кофеинсодержащими напитками, расписанной по минутам жизнью. О бессоннице идет речь не при физическом переутомлении, а при интеллектуальном. Может быть, поэтому проблема бессонницы более актуальна в крупных городах, где физической нагрузки маловато, а личностных проблем и «мозговых перегрузок» много.

**Бессонница** - расстройство, связанное с трудностями начала и/или поддержания сна (частые ночные пробуждения, дневная сонливость).

### ЕСЛИ ВЫ СТРАДАЕТЕ БЕССОНИЦЕЙ...

Постарайтесь лечь спать и, главное, встать в одно и то же время. Если это нереально, не ложитесь спать, если не чувствуете, что действительно готовы заснуть - читайте, работайте, занимайтесь домашними делами.

Не спите днем, даже если мучает дневная сонливость.

Не наедайтесь перед сном, однако учтите, что пустой желудок тоже засыпанию не способствует.

Не пейте во второй половине дня тонизирующие напитки (кофе, какао, горячий шоколад, крепкий чай, кока-колу).



Прздумотрите физическую нагрузку в вечернее время, но не позднее чем за 3 часа до сна. Физическое утомление - один из лучших способов борьбы с бессонницей. Постарайтесь прогуляться перед сном на свежем воздухе

Постарайтесь свести к минимуму стрессовые ситуации, умственную нагрузку, особенно в вечернее время.

Выработайте свою систему отхода ко сну - некий ритуал, который вы совершаете ежедневно. Например, теплая ванна, после - уютный махровый халат или мягкая пижама, затем стакан подогретого молока с печеньем. Для спокойного сна лучше не смотреть новостей, а почитать усыпляющую книгу.

Постель должна быть довольно жесткой, а подушка - невысокой. В спальне должно быть проветрено и не жарко.

Если указанные меры не возымели желаемого эффекта, обратитесь к врачу с просьбой порекомендовать снотворное средство.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ НАЗНАЧЕНИЯ ЛЕКАРСТВ ОТ БЕССОННИЦЫ**

Начинают лечение с растительных средств, например, с препаратов валерианы. Ее действие основано на снижении уровня тревожности - сильного фактора, вызывающего бессонницу. Она не вызывает зависимости, ее действие сохраняется длительно после окончания курса ( 2-3 недели приема).

**А.Н.КУРУСЬ, главный врач МЦ «Здоровые дети».**

## **Стареть не хочется. И не надо**

Как можно противостоять старости, отодвигать ее сроки? Многое зависит от природы и судьбы человека, но кое-что - и от нас самих.

Подумаем, как можно замедлить этот неприятный процесс. Старость подкрадывается с малоподвижностью: давайте больше двигаться, заниматься гимнастикой. Уменьшается дыхательный объем легких? Делайте дыхательную гимнастику. Ученые подсчитали, что особенно мощно дыхательные мышцы задействованы во время бега - поглощение кислорода у быстро бегущего человека больше, чем у пловца, лыжника, атлета.

Старение - это и в самом деле такое явление, от которого никуда не денешься.

Однако характер старения и его сроки отличаются у разных людей. Для каждого человека существует календарный и био-

логический возраст. Календарный - это понятно, он определяется штампом в паспорте. А вот с биологическим сложнее. Он может отличаться от календарного - у долгожителей биологический возраст меньше, чем календарный, у некоторых людей - наоборот, и они старятся быстрее положенных сроков. Биологический возраст определяют вовсе не по числу морщинок на лице или седых волосков в шевелюре - седину, в конце концов, можно и закрасить, с морщинами пластическая хирургия сейчас расправляется виртуозно. Но нельзя изменить другое - артериальное давление постепенно повышается, жизненная емкость легких - необходимый нам для дыхания объем - снижается, шлаки и соли выводятся из организма все медленнее, суставы утрачивают подвижность, а сосуды - эластичность, мышцы покрываются жирком, меняется строение печени, почек, сердца... Появляются и болезни - иногда не одна и не две, а целый букет.

Но самое главное, что теряет наш организм с годами, это способность перестраиваться, адаптироваться к меняющимся условиям. Способность адаптироваться как бы отражает степень нашей жизнестойкости, и если она высока, то человек отчасти останавливает старение, замедляет его процессы. Дорогу к старости мостят вредные привычки, малоподвижный образ жизни, частые и длительные стрессы. А вот небольшие стрессы даже полезны - ученые доказали, что при них активизируются защитные силы организма, возрастает в крови число иммунных клеток, и к следующему стрессу человек приходит более «подготовленным». Это и есть адаптация.

## Китайский секрет долголетия

***Восточные люди знамениты своим долголетием. Мы наслышаны о секретах этого долголетия, но рецепты его очень различны и нередко взаимно исключают друг друга. Что говорят о секретах здоровья и долголетия на Востоке?***

**И.ШИРОКОВ.**

На вопрос отвечает нижегородец Алексей САВИН - чемпион и член сборной команды России по традиционному у-шу, президент Нижегородской региональной Федерации традиционного у-шу, член Ассоциации китаеведов Российской академии наук.

Я изучал методы традиционной китайской медицины, которые до сих пор практикуются в Шаолине, под руководством известных китайских мастеров.

Эти секреты изложены в одной старинной поучительной китайской притче. Однажды путник встретил десятерых столетних старцев и спросил у них о рецептах долголетия. У каждого из них оказался свой секрет, который позволил достичь столь почтенного возраста. Вот эти десять секретов.

1. Никогда не пить вина.
2. Проходить сто шагов после каждой еды.
3. Есть только растительную пищу.
4. Ходить все время пешком.
5. Делать все домашние дела, стирать белье только собственными руками.
6. Выполнять комплекс физических упражнений каждый день.
7. Держать окна открытыми и давать войти в дом свежему воздуху.
8. Принимать солнечные ванны.
9. Рано вставать и рано ложиться.
10. Сохранять радостное настроение на протяжении всей жизни.

Повторюсь: каждый из старцев следовал не всем, а только одному из перечисленных правил, но следовал ему неукоснительно!

Также в китайских источниках мы можем найти и десять препятствий, которые могут помешать здоровью и долголетию. Повредить себе легче всего, если:

1. Не иметь сил бросить курить.
2. Постоянно помногу выпивать.
3. Неупорядоченно питаться.
4. Пребывать целыми днями в плохом настроении и не проявлять интереса к своей работе.
5. Не заниматься каким-либо физическим трудом.
6. Быть мнительным, завистливым, вспыльчивым.
7. Иметь необузданное половое влечение.
8. Не искать себе друзей.
9. Пускать болезни на самотек.
10. Походив на «пузырек для лекарств», то есть при малейшем недомогании пичкать себя лекарствами, не зная им счета.

Причины большинства наших болезней, как физических, так и духовных, кроются в нашем неправильном, зачастую наплевательском отношении к себе и окружающим.

Здоровье - это вкус к жизни, к здоровому образу существования и полноте бытия.

# Некоторые другие проблемы

## Как принимать лекарства пожилым людям

Обычная терапевтическая доза лекарства для пожилых слишком велика.

У многих людей пожилого возраста одновременно развивается несколько заболеваний, поэтому им приходится принимать лекарств больше, чем молодым. Например, 75-80 процентов всех средств, назначаемых при сердечно-сосудистых заболеваниях, приобретают в аптеках люди пожилого возраста.

К тому же многие из них, помимо выписанных врачом лекарств, принимают препараты, которые помогли кому-то из родных и знакомых. По собственному усмотрению пожилые пациенты нередко увеличивают дозу лекарства, не считаясь с тем, что для них самолечение вдвойне опасно.

Постараюсь разъяснить, почему. Большая часть любого лекарственного вещества, поступившего в кровь, связывается особыми белками плазмы - альбуминами. Эта белково-связанная фракция лекарства не оказывает действия на организм. Она лишь выполняет роль своеобразного депо, откуда в кровь постепенно поступает свободная активная часть лекарства. Таким образом концентрация его в крови поддерживается определенное время на постоянном уровне.

Так вот, у пожилых количество альбуминов в крови меньше, чем у молодых, и, следовательно, меньшая часть лекарства связывается альбуминами, а большая его часть поступает сразу в кровь. Поэтому **обычная терапевтическая доза для пожилых слишком велика.**

Немаловажен и другой факт. У людей пожилого возраста

снижена функция печени, где большинство лекарств после того, как они проявили свое фармакологическое действие, распадается и обезвреживается. Снижена также и функция почек, ответственных за выведение лекарств из организма, вследствие чего лекарственные средства и продукты их химического превращения задерживаются в организме, да еще порой в высокой концентрации.

Вот почему у пожилых в 7 раз чаще, чем у молодых, возникают такие реакции в ответ на прием лекарств, как тошнота, рвота, боль в желудке и различные осложнения: анемия, язва желудка, возбуждение или депрессивное состояние. Например, снотворные средства, принятые в дозе, рекомендованной людям среднего возраста, у пожилого человека могут вызвать упорные запоры, депрессию, сонливость в течение длительного времени.

**Обычно пожилым людям лекарства назначают вначале в дозе наполовину или на треть меньше обычной.** Врач, как правило, не дает пожилым и ударных доз антибиотиков и сульфаниламидов, цель которых сразу создать высокую их концентрацию в крови для большей эффективности терапевтического действия. У пожилых ударная доза этих препаратов чаще может вызвать различные аллергические реакции, раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, что проявляется тошнотой, болью в подложечной области, расстройством стула, крапивницей и другими симптомами. Всего этого, конечно, не может знать пациент. И лечение по собственному усмотрению нередко обрывается для него большими неприятностями.

Не знает больной и о взаимодействии разных лекарственных средств в организме. Некоторые препараты, в том числе и ацетилсалициловая кислота (аспирин), более активно связываются альбуминами плазмы крови, вытесняя не столь тесно связанные с ними другие лекарственные вещества, например, антикоагулянты. В результате они в избытке накапливаются в крови в виде свободной активной формы. И если больной, принимающий антикоагулянты, по собственному усмотрению, скажем, простудившись, станет принимать аспирин, у него могут возникнуть серьезные нарушения свертывающей системы крови, что проявляется носовыми кровотечениями или другими, более тяжелыми осложнениями.

А вот такие **витаминные препараты, как декамевит, квадевит, ундевит, весьма полезны.** Они активизируют функции нервной, эндокринной и иммунной систем, препятствуют развитию гиповитаминоза, нормализуют обмен веществ. Эти препараты улучшают работу печени и почек, усиливают механизмы адаптации организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды. Их, кстати, принято называть гериатрическими,

то есть предназначенными прежде всего для пожилых людей. Их можно принимать вместе с другими лекарствами, но даже и такие благоприятные для организма пожилого человека средства должен назначить врач, определив длительность курса и дозу.

**В.РЯБИНИНА, фармацевт.**

## Еще раз о щитовидной железе

***Как лечить заболевания щитовидной железы? Мы предлагаем вам несколько рецептов.***

Носите на шею янтарь.

Ешьте свежую морскую рыбу и морские водоросли.

Употребляйте побольше черноплодной рябины.

Чайную ложку измельченного корня дудника кипятите в стакане воды 3 минуты. Отвар пейте холодным, глотками, одну чашку в день. В этом количестве отвара содержится ежедневная доза йода, необходимая для щитовидной железы.

**При диффузном токсическом зобе.** Корень солодки - 20 г, корень марены красильной - 40 г, пион уклоняющийся - 10 г. Все это выдержать в 600 мл кипятка 45 минут. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером до еды.

100 г перегородок грецких орехов (или 50 г зеленых грецких орехов) настоять в 200 мл медицинского спирта 2 месяца, процедить, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

**При узловом зобе.** 1 столовую ложку лапчатки серебристой варить 2-3 минуты, настаивать 2 часа. Процедить и принимать 4 раза в день по 50 мл до еды. Курс лечения - 45 дней. Одновременно делать ежедневно компрессы на шею: 2 столовые ложки несоленого растопленного нутряного свиного сала с 1 ложкой полыни горькой. Компресс держать 40 минут за несколько часов до сна.

**При гипофункции щитовидной железы** эффективны морская капуста, грецкие орехи, фейхоа, черноплодная рябина, медуница.

1 столовую ложку медуницы, 1 чайную ложку морской капусты, 1 чайную ложку красного корня (копеечник забытый) залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

**При повышенной функции железы** и при ее увеличении пить, как чай, заваренные листья майских незабудок.

**При увеличении железы** натереть и смешать с сахаром

лимон или апельсин с кожурой. Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке.

При начинающемся зобе заварить 1 стаканом кипятка 2 столовые ложки дубовой коры, настоять 30-60 минут, процедить. Смочить в настое ткань и обвязать горло.

Кору дуба можно вешать на шею на шнурке и носить до исчезновения или уменьшения зоба.

Жидкий экстракт боярышника по 20-30 капель 3 раза в день до еды применяют при заболеваниях щитовидной железы.

Или: отвар шиповника по 1/2 стакана 3 раза в день.

Или: корень солодки 1 столовая ложка, корень марены красильной - 2 столовые ложки, 0,5 л воды. Держать на водяной бане 30 минут. Отвар принимать утром по 1 стакану.

## Не позволяйте больному лежать на спине

***Лежачих больных, кроме основной болезни, подстерегает еще одна опасность - пролежни. О том, как их избежать, мы говорим с врачом.***

**- Что такое пролежни? Отчего они возникают?**

- Пролежни - это участки кожи, в которых нарушено питание. Больной долго лежит в одном положении. Кожа сдавлена. Пережимаются микроскопические сосуды, по которым поступает кровь. Это ведет к тому, что к тканям прекращается доступ кислорода, не происходит отток продуктов обмена. Кожа становится мертвой.

Развитию пролежней способствует и состояние больного. Ведь работой кровеносных сосудов управляет нервная система. Если у больного поражен спинной мозг, то нервы не справляются со своими обязанностями. Нарушаются функции по управлению сосудами. Это тоже приводит к пролежням.

Тяжелая болезнь - стресс для всего организма. Слабеют его функции, а это прямая дорога к пролежням. Бывает, человек настолько подавлен своим состоянием, что пролежни начинают появляться буквально на глазах, на второй-третий день после того, как его уложили в постель.

**- Насколько опасны пролежни?**

- Опасны настолько, что от них можно погибнуть. Пролежни это участки кожи, лишенные питания. Внешне это выглядит так. Сначала появляется легкое покраснение. Впечатление такое, что с кожи удален верхний слой. И это близко к дей-

ствительности: кожа на этом участке подверглась эрозии. Пораженный участок тут же становится мокрым. А где мокро, там и привнесенная инфекция. Часто через пролежни проникают болезнетворные микробы, и может развиваться сепсис. Есть такой термин: «пролежневый сепсис», что равносильно заражению крови. Такая форма заболевания, если ее не лечить, может привести к гибели.

Омертвление кожи ведет к нагноению. Может возникнуть гнойный токсикоз, что тоже смертельно опасно.

**- Что можно сделать в домашних условиях, чтобы не допустить пролежней?**

Прежде всего не позволяйте больному лежать на спине. Лучше лежать на боку. Сначала на одном, затем на другом. Переворачиваться через каждые 3 часа. Если больной не может сам, помогите. Участки кожи, где тело соприкасается с постелью и на которые давит вес больного, надо обрабатывать. Лучше всего это делать камфорным спиртом 2-3 раза в день.

Следите, чтобы постель была ровная, чтобы не было бугров и жестких швов. Простыни хорошо разглаживайте.

Кожа должна быть всегда сухой - бойтесь сырости. Постель тоже не должна быть влажной.

Теперь несколько слов о тех случаях, когда пролежни все-таки появились. Вы их сразу заметите - розовые мокнущие пятна. Бороться с ними можно с помощью крепкого раствора марганцовки. Смажьте пораженное место раствором и не закрывайте, оставьте на воздухе, пусть подсохнет. Хорошо бы еще обработать этот участок ультрафиолетом. Или на несколько минут подставить под солнечные лучи.

Если рана начинает гноиться и появляются омертвевшие участки - это беда. В таких случаях требуется помощь хирурга. Пораженные участки кожи иссекаются хирургическими инструментами. Поэтому если заметили нагноение, немедленно обратитесь к врачу.

**Анатолий ЛЕЛЬЕВР.**

## При диабете поможет

Две столовые ложки семени льна размолоть в муку, залить кипятком (0,5 л). Кипятить пять минут в эмалированной кастрюле с закрытой крышкой. Снять с огня, остудить, не снимая крышку, чтобы не образовалась пленка. Если пленка все же появилась, оставьте ее: в ней содержится льняное



масло, которое чрезвычайно полезно для профилактики и лечения склероза.

Отстоявшийся теплый отвар надо выпить за 20-30 минут до завтрака. Осадок можно выбросить. Но если у вас запоры, то выпейте отвар вместе с осадком.

Уже через месяц вы почувствуете легкость в желудке, пройдут боли в подреберье, улучшится цвет лица, поднимется настроение. Лен регулирует биохимический обмен в организме. Он полезен не только пожилым людям, но и ослабленным детям.

Через два месяца заработает поджелудочная железа. Первые признаки этого - покраснение лица по вечерам (хотя бывает и днем) и сильное чувство голода. Если захотелось есть - не сдерживайте себя. Но никакой самостоятельности с диетой и инсулином: вы должны находиться под контролем врача.

Отвар семени льна необходимо принимать около полугода. И даже если врач полностью отменит инсулин, пейте отвар по 2-3 раза в неделю в течение года. Параллельно следует принимать и цикорий (экстракт можно купить в магазине). Пейте его вместо воды и чая. Одной упаковки хватает почти на год. Цикорий снижает уровень сахара в крови, связывает и выводит через почки диабетические яды, следовательно, препятствует возникновению гангрены.

Одновременно с приемом льна необходимо пить аскорбинку во время или сразу после еды (для профилактики язвы желудка и двенадцатиперстной кишки таблетку размять, развести в чае, воде).

Больше употребляйте репчатого лука в печеном виде, в супах. Хороши лук-батун и порей. Больше ешьте арбузов - они выводят сахар. А вот с дынями и виноградом будьте осторожны. Они повышают его уровень. Откажитесь от копченостей, жгучего перца, алкоголя, курения.

По возможности работайте на даче, больше ходите пешком. Не переутомляйте себя сидячей работой, не просиживайте вечера перед телевизором.

От диабета, даже застарелого, хорошо помогает «японский рис». Моя приятельница много лет страдала. И вот попробовала пить этот «рис». Уже через 10 дней почувствовала улучшение, отказалась от черничника со створками фасоли (от порошка), но диеты придерживалась. Через месяц проверилась, сахар был в норме. Еще через месяц уже и диеты не придерживалась, ела все подряд. А когда снова проверилась, сахар был в норме и даже немного ниже нормы. Но пить «рис» приятельница продолжала. И у нее улучшилось общее состояние, прошли отеки на ногах, боль в суставах. Дело в том, что «рис» - мочегонное средство, хорошо выводит соли из организма.

### ЕЩЕ ОДИН РЕЦЕПТ ОТ ДИАБЕТА

4 стакана очищенных грецких орехов и 4 стакана гречки смолоть на кофемолке, хорошо перемешать. Принимать по 1 дес. ложке с верхом, тщательно пережевывая и не запивая водой, за 30 минут до еды 3 раза в день постоянно.

**Л.КОВАЛЬ.**

## Если у вас невралгия и гайморит

Хочу поделиться двумя рецептами. Первый - от невралгии и радикулита дал врач моей подруге. Она простыла, отнялись ноги и осень она ходила на костылях, а весной - как ни в чем не бывало бегала.

Взять по 1 стакану керосина, скипидара, соли и постного масла, добавить 10 стручков горького перца или 1 стакан толченого. Слить в банку, взболтать, укрыть темной тканью и дать постоять в тепле 2 недели. Натираться, укрываясь шерстяным платком (не простывать, керосин не любит холода).

Второй рецепт для полоскания при гайморите. На 1 стакан кипяченой воды взять: половину чайной ложки соли, щепотку соды, 3-4 капли настойки йода, 3 чайные ложки настойки эвкалипта или календулы. Этим раствором дважды в день промывать обе полости носа, втягивая поочередно из ладони и зажимая другую ноздрю.

Затем растопить мед и смешать с соком алоэ (1:1), взять полосочку бинта и, намочив в растворе меда с алоэ, вложить поглубже в обе ноздри. Мешочек с горячей солью - на затылок на 10 минут, после чего бинт из носа убрать.

**М.ВЕЛИЧКО.**

## Грыжа

«Надорвался...» - обычно этот доморощенный диагноз означает, что у человека образовалась грыжа. При поднятии тяжести живот напрягается и повышается брюшное давление, из-за чего расходятся лентообразные мышцы живота, и образовавшаяся щель (грыжевые ворота) служит лазейкой для внутренних органов, самым «свободолюбивым» из которых является кишка.

В результате натуживаний и колебаний при ходьбе или беге

кишечная петля выпячивается все больше и удерживается на месте только кожей. Вправить обыкновенную (не ущемленную) грыжу каждый может самостоятельно. Для этого надо лечь на спину, расслабиться, нащупать грыжевые ворота и, ощущая кишку под кожей пальцами, потихоньку вдавливать ее вовнутрь.

Но избавиться таким способом от грыжи навсегда не удалось еще никому. Для того чтобы мягкое набухание на животе появилось снова, достаточно встать и в умеренном темпе пройти метров двести. Или чихнуть. Поэтому так называемое вправление грыжи без хирургического вмешательства - занятие бесперспективное. Кроме того, бывает так, что выпирающий сегмент кишки переполняется продуктами пищеварения. В таких случаях грыжа считается невправимой. Если она остается такой в течение трех суток, значит, грыжевые ворота слишком узки и налицо - ущемленная грыжа.

При отсутствии оперативного вмешательства ущемленная грыжа несет смерть. Зато операция вам будет сделана незамедлительно. Полезно знать при этом, что хирургическое вмешательство по поводу ущемленной грыжи гораздо сложнее, чем обыкновенное грыжесечение.

### **МНОГООБРАЗИЕ «ЩЕЛЕЙ»**

У тех, кого миновали подобные осложнения, слово «грыжа», как правило, ассоциируется с пупочной грыжей - опухолевидным образованием на пупке.

Самой распространенной считается грыжа паховая - мешочек в районе пахового кольца. Паховая грыжа может образоваться слева и справа, но чаще - справа. У мужчин в результате этого заболевания, постепенно опускаясь, кишечная петля способна уйти в мошонку.

### **ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ ПОЯВЛЕНИЯ ГРЫЖ**

Женщинам следует помнить, что так называемые «щели» для выхода грыжи скорее образуются в «патологических условиях», например, после резкого похудения, поэтому диета внезапная и жесткая опасна.

Мужчинам же можно посоветовать... не стареть. Дряблость мышц повышает вероятность выхода грыжи. Но определяющую роль играет наследственность. Если «по наследству» соединительная ткань слабая, укрепиться она может лишь у правнуков, отцы, матери, дедушки и бабушки которых будут укреплять ее с детства.

### **ЛЕЧЕНИЕ**

Как уже упоминалось, наиболее распространенной грыжей остается вправимая паховая грыжа у мужчин. Методик операций

много. Во избежание ее ущемления чаще всего рекомендуется операция. Итог операции - создание «дубликатуры ткани», то есть разошедшиеся мышцы натягиваются и соединяются. Со временем инфильтрация (уплотнение) выравнивается, что придает ослабленному сектору особую прочность. Одновременно значительно снижается вероятность рецидива грыжи.

А повышают эту вероятность поднятие тяжестей и прочие нутуживания в первые 2-3 месяца после операции. В раннем послеоперационном периоде (первые 3-4 недели) опасен бег, но можно и нужно делать дыхательную гимнастику (особенно это касается пожилых людей), а также общеразвивающие упражнения для здоровых частей тела, способствующие циркуляции крови и нормализации обменных процессов (но не бегать).

В первые 3-4 дня после операции единственно важным упражнением является голод. Кроме того, можно потихоньку, не вставая, двигать коленями, пить бульоны, морс (не газированный). Молоко не употреблять.

## Катаракта и... лук с медом

Различают три стадии катаракты - начальная, зрелая и гиперзрелая. В начальной стадии она выявляется при обследовании. В зрелой наблюдается частичная потеря зрения «туман» перед глазами. ореол вокруг светящихся предметов, их «умножение». Гиперзрелая стадия - это уже максимальная потеря зрения.

Для лечения катаракты нетрадиционными способами необходимо соблюдать определенные правила. Вот они.

Надо следить за состоянием желудочно-кишечного тракта, печени (согласно китайской медицине, этот орган контролирует глаза).

Не употреблять повторно разогретую пищу, есть как можно больше свежих овощей и фруктов.

Сократить до минимума употребление мясных продуктов (колбасу вообще исключить), углеводы, хлеб, особенно из муки высших сортов.

Не злоупотреблять конфетами, печеньем, пирожными.

Как можно больше двигаться и бывать на свежем воздухе.

Начать лечение необходимо с очищения кишечника, затем заняться чисткой печени, то есть надо освободить организм от шлаков.

Хорошие результаты получены при лечении катаракты травой очанки лекарственной. Это растение полупаразитирует на

корнях других растений. Цветет в июле-сентябре, тогда очанку и собирают. Встречается она повсюду на лугах, низменных торфяниках.

Используют очанку для промывания глаз, пьют как чай. Для приготовления настоя надо залить 1 ч.л. травы 1 стаканом кипятка и настаивать в течение часа, процедить и выпить в течение дня. Охлажденным настоем промывают глаза несколько раз в день. Применять очанку необходимо достаточно долго, с перерывами в 2 недели через каждый месяц.

Хорошие результаты по рассасыванию катаракты получены и при использовании луковых и медовых капель: репчатый лук натереть на мелкой терке и отжать сок. Развести его кипяченой водой в пропорции 1:1. Хранить капли в прохладном темном месте и готовить ежедневно.

Медовые капли лучше всего готовить из меда белой акации с растворенным в нем прополисом и добавкой дистиллированной или кипяченой воды (1:1). Хранить следует на холоде не более 3 дней.

Лечение такое: закапывать в глаза луковые капли, а через час - медовые. В течение дня процедуру повторять 3 раза (то есть всего закапывать 6 раз). Через месяц сделать небольшой перерыв. Лечение длительное.

Можно использовать и только медовые капли с прополисом.

**Е.ЮДИНА.**

## На приеме у знахаря

**От геморроя** знахари лечили осиновыми листьями: листья обмыть, наложить на геморроидальные шишки на 1-2 часа. Через день-два лечение повторить.

Горец птичий - почечная трава избавляет от геморроя, если его заварить и пить как чай.

Русские знахари исстари советовали есть чеснок при склерозе и малокровии.

**При запоре** пьют рассол капусты с дрожжами. На стакан рассола половину чайной ложки дрожжей. Это дневная доза. Можно разделить на 2 приема.

**При мочеудержании** хорошо заварить и пить, как чай, смесь зверобоя и золототысячника в равных частях.

**Колит** лечат настоем золототысячника, шалфея и аптечной ромашки. Все взять по одной чайной ложке, залить стаканом кипятка, настоять. Пить через два часа по столовой ложке.

При **отложении солей в суставах, пяточных шпорах** используйте цветки сирени. Одну часть сухих цветков залить 10 частями водки и настаивать две недели. Из настоя делать компрессы, пока боль не пройдет.

**Бородавки** можно удалить соком чистотела, соком одуванчика или натирать чесноком.

От **радикулита** помогает хорошая русская парная баня. Надо сильно парить березовым или дубовым веником больные места.

## Поддержите остроту зрения

*Расскажите, в каких витаминах нуждаются люди с ослабленным зрением и заболеваниями глаз?*

**В.ГЛОВА.**

Витамин А необходим для поддержания нормальной работы сетчатки и содержится в большинстве оранжевых овощей и фруктов. Считается, что самыми мощными природными глазными витаминами являются черника и морковь.

Близоруким глазам нужен также **кальций**, который не дает возможности растягиваться соединительным тканям глаза, то есть предотвращает развитие близорукости. Самые кальцийсодержащие продукты - капуста, зеленый салат, лук и творог.

**Рибофлавин - витамин группы В**, помогающий при дистрофии роговицы, содержится в овощах, грибах, кисломолочных продуктах.

Важным **витамином С** богаты шиповник, молодой картофель, квашеная капуста, цитрусовые.

Нельзя назвать витамины для глаз лечебными, они, скорее, тормозят развитие болезней

## Обретение слуха

Считается, что на каждое заболевание в народной медицине припасено по крайней мере пять действенных средств. Но что касается рекомендаций и рецептов по восстановлению слуха и устранению различных воспалений в ушах - здесь ведуны и народные целители поставили своеобразный рекорд - их насчитывается не меньше двенадцати. Итак...

1 Выжать сок травы молодила кровельного и 5-7 капель за-

капать в ухо. Помассировать козелок уха по часовой стрелке. Если ощущается боль при нажатии на козелок, то налицо воспаление уха. Процедуру повторять 3-5 раз в день. В итоге боль проходит, а слух восстанавливается.

2. Сок одной луковицы смешать с женским молоком в пропорции один к одному. Часто капать по 5-7 капель в каждое ухо детям. Через некоторое время воспаление проходит.

3. Смешать мумие - 1 часть и 4-9 частей сока незрелого винограда. Капать полученную смесь по 5-7 капель в ухо. 2-3 раза в день массировать козелок. Плюс мумие под язык два раза в день. Возвращает слух даже в очень трудных случаях.

4. В головке луковицы, в верхней ее части, сделать ножом углубление (в форме кубика), расширяя его внутрь. В это углубление насыпать чайную ложку тмина и закрыть отверстие вырезанным кубиком. «Фаршированную» луковицу испечь. Из еще горячей луковицы выжать сок. Несколько капель теплого сока закапать в канал уха и заткнуть ватой. Повторять два раза в день до исчезновения недомогания. Улучшается слух и исчезает шум в ушах, проходит отит.

5. Полезно мыть голову в настое герани болотной - это способствует улучшению слуха.

6. Для улучшения слуха едят по 1/4 части лимона вместе с коркой. Уже через неделю слух заметно улучшается.

7. Одну столовую ложку чистого березового дегтя (аптечного) смешать с одним стаканом теплого молока. Принимать три раза в день в промежутках между приемами пищи. Пить полтора месяца. Глухота пропадает.

8. Сварить очищенную свеклу, отжать сок. Капать в каждое ухо по 3-4 капли. Улучшает слух, в некоторых случаях снимает глухоту.

9. Плоды аниса растолочь в порошок, засыпать порошком четвертую часть бутылки. Остальной объем залить маслом шиповника. Настаивать в темном месте 21 день, изредка взбалтывая. Применять при глухоте: ежедневно, перед сном, капать в каждое ухо по 2-3 капли полученного масла.

10. Если ухудшился слух от простуды или ревматизма, то нужно приготовить такое же масло, как в предыдущем рецепте. И в первый день закапать в одно ухо 6-7 капель этого масла и заткнуть ватой, на второй день закапать в другое ухо. Так попеременно закапывать масло то в одно ухо, то в другое в течение нескольких дней. Через некоторое время слух улучшится. Но после всех процедур необходимо в поликлинике промыть слуховой проход.

11. Для лечения тугоухости применяется 30-40%-ная спиртовая настойка прополиса в смеси с жидким растительным маслом (оливковым или кукурузным) в концентрации 1:4. При взбалтыва-

нии смеси образуется однородная жидкость - масляно-спиртовая эмульсия прополиса. Лечение проводится путем введения в слуховой проход марлевых трубочек, пропитанных эмульсией. Курс лечения: детям после 5 лет - ежедневно на ночь на 10-12 часов (10-14 процедур), взрослым через день на 36-38 часов (10-12 процедур).

12. Две медные монетки очистить, прокипятить в насыщенном водном растворе соли в течение 10 минут. Потом прилепить одну монетку на выпуклую кость за ухом, а другую на ухо с внешней стороны. Процедуру повторить в течение нескольких дней. Через некоторое время исчезает шум в ушах. При стуке (ритмичном шуме) в ушах монеты прикладывают сзади на шею.

Это всего лишь двенадцать народных рецептов лечения различных заболеваний ушей. На самом деле их намного больше. Но для начала, возможно, стоит попробовать хотя бы эти.

**Игорь КРАЕВ.**

## Когда дрожат руки

Как известно, болезнь Паркинсона с трудом поддается лечению. Но если «взять себя в руки», дрожание рук будет для вас менее серьезной помехой в повседневной жизни.

Когда движения замедленны, мышцы напряжены и трудно совершать даже самые обычные действия - одеться, обуться, застегнуть пуговицы, не спешите пичкать себя таблетками. Сначала попробуйте обойтись без них.

Запомните, что гораздо легче начинать движение по чьей-либо команде, а не по собственной инициативе. Призовите на помощь кого-либо из ближайших родственников и поупражняйтесь в такой «ходьбе по команде». В вашем мозгу словно бы повернется ключик, который заставит непослушное тело довольно легко подчиняться чужой команде.

Легче ходить, если на полу имеются какие-нибудь ориентиры. К примеру, отличающаяся по цвету планка паркета, разноцветный плиточный пол, линолеум с шахматным или полосатым рисунком. Эти ориентиры сделают вашу походку более легкой и уверенной.

На улице ходьба облегчается, если поверхность тротуара или дороги неоднобразна.

Дома можно научиться снимать напряжение мышц с помощью физических упражнений. Придумайте себе их сами, в меру своих сил и возможностей - для рук, ног, туловища. Но запомните, что лучше всего делать такую гимнастику в теплой воде - это значительно облегчает расслабление мышц.



Полезно тренировать точные движения, и делать это очень просто. Достаточно, к примеру, каждый день собирать мозаику или складывать детские кубики - результат не замедлит сказаться уже в ближайшее время.

Старайтесь поменьше обращаться за помощью к близким - свои домашние дела выполняйте самостоятельно. Обслуживайте себя сами: даже если поначалу будет трудно, не отчаивайтесь - это приучит вас к дисциплине, собранности. Несмотря на протесты близких, которым, конечно же, вас жалко, пусть у вас в доме будет хоть маленькое, но свое дело, за которое вы отвечаете, - это тоже своего рода тренировка.

Когда дрожание рук и скованность мышц усиливаются до такой степени, что человек при всем желании просто не в состоянии справиться с привычной работой, лучше поменять ее на более легкую. Но полное отстранение от труда недопустимо - это может заметно ухудшить состояние.

## Ком в горле

Про него вообще ничего не пишут, а ведь этим неприятным состоянием страдают многие. Я это тоже на себе испытала. Несколько месяцев не могла есть сухие продукты: обязательно что-нибудь да застрянет в горле. Таблетки и те в воде разводила, а иначе проглотить их не могла - мешал ком в горле.

Обошла кучу врачей. У всех ответ один: «У вас ничего нет». Наконец встретила знакомую медсестру, которая отвела меня к кардиологу. Врач меня расспросила обо всем и про мой остеохондроз, и про фарингит, и про мое психологическое состояние. И говорит: «Ваш ком в горле - никакой не ком, а спазм на нервной почве».

Велела купить в аптеке валерьянку, таблетки от фарингита и мазь от шейного остеохондроза.

Я пока до дома добиралась, 4 таблетки валерьянки проглотила и всю дорогу леденцы от фарингита сосала. А как приехала домой, натерла шею мазью разогревающей, которую мне в аптеке от шейного остеохондроза посоветовали.

На следующий день с удивлением заметила, что кома в горле будто бы и нет. Но лечение не прекращала, так несколько дней и пила по 4 таблетки валерианы 3 раза в день, сосала фарингосепт и натирала шею мазью со стороны спины. Неделью так лечилась. И исчез мой ком в горле, надеюсь, навсегда.

**Т.СУББОТИНА.**

## Глава II

### Детские заболевания

# Срочная ПОМОЩЬ

## Отравился!

***Что случилось с ребенком? Только что увлеченно играл и вдруг обмяк, стал сонным, вялым, улегся на диван, а то и просто на пол. Или, наоборот, резко возбуждился, щеки горят, зрачки расширены...***

То и другое может быть признаком отравления, а отравляются маленькие дети чаще всего лекарствами. Для них опасны почти все «взрослые» препараты: снотворные, транквилизаторы, таблетки, снижающие артериальное давление, - особенно клофелин, а также препараты, содержащие атропин. Ребенок может отравиться и «детским» лекарством - например, парацетамолом в виде сладкого сиропа, если проглотит большую дозу.

Как только такое подозрение возникло, немедленно посмотрите, не валяется ли флакончик из-под таблеток среди игрушек, не стоит ли открытый поблизости? Если помните хотя бы приблизительно, сколько таблеток там было, пересчитайте оставшиеся, посмотрите, не рассыпаны ли они по полу. То, чего не хватает, ребенок, вероятно, и проглотил.

С отравлением вы сами не справитесь: немедленно звоните в «скорую». А пока ее ждете, постарайтесь вызвать у ребенка рвоту: дайте ему выпить стакан-полтора теплой воды. Если отказывается, обойдитесь без питья: вложите ему в рот обернутый бинтом палец и нажмите на корень языка. Действуйте

решительно, не считаясь с протестами на уговоры времени нет! Процедуру можно повторить, а потом дать 3-4 таблетки активированного угля, растолченного и размешанного в воде.

Не спешите убирать рвотные массы: они могут понадобиться для исследования, особенно когда неизвестно, какое лекарство ребенок проглотил.

**ВНИМАНИЕ!** Если отравление вызвано не лекарствами, а кислотой или щелочью, каким-нибудь растворителем, химикатом, вызывать рвоту нельзя. Токсичное вещество «обратным ходом» во второй раз обожжет слизистые и может попасть в органы дыхания. Желудок ребенку промоют в больнице, а вы дайте ему попить немного воды маленькими глотками - это принесет облегчение.

Профилактика подобных несчастных случаев предельно проста: лекарства и химикаты надо хранить в недоступном для ребенка месте. Всегда.

## Первая помощь при ожогах детей

*Вот что надо делать, если ребенок опрокинул на себя чашку с горячим чаем.*

### **Прекратить тепловое воздействие:**

быстро снимите промокшую одежду, смахните остатки жидкости, поместите обожженные участки под струю холодной воды, в таз водой или приложите обернутый в чистую ткань лед. (Если ожог неопасный, этого бывает достаточно для того, чтобы предотвратить образование отека и снизить боль.)

### **На место ожога наложить:**

бинт, смоченный ментоловым спиртом (не туго закрепить) - в качестве дезинфицирующего охлаждающего средства;

чистую ткань (маленького ребенка просто заверните в чистую пеленку).

### **На место ожога нельзя накладывать:**

масла, мази, компрессы. Нельзя присыпать место ожога пудрой, мукой, содой, смазывать яичным белком, пользоваться другими «народными средствами».

### **Что еще сделать до приезда врача?**

Дать обильное теплое питье; при сильной боли можно дать 1/4 таблетки анальгина (детям до четырехлетнего возраста).

### **У ребенка «всего лишь» покраснела кожа?**

Насколько велик покрасневший участок? Помните, при по-

ражении 3-5% поверхности тела у малыша может развиваться ожоговый шок (1% равен площади ладони ребенка).

### **Малыш перестал плакать?**

Он успокоился, занялся игрушками, вы с ним разговариваете? Скорее всего, боль прошла, и ничто ему не угрожает. Малыш замолчал, но выглядит вялым, сонным, не реагирует на окружающих? Это первые признаки ожогового шока. Кожа ребенка может стать бледной, холодной, учащается пульс, может начаться рвота. Ему срочно нужна помощь.

## **Ожоги пищевода**

### **ГЛАВНЫЕ ВРАГИ**

«Враг» № 1 для пищевода - уксусная эссенция, № 2 - каустическая сода (едкий натрий). На шаг позади от «лидеров» - кристаллы марганцовки, нашатырный спирт, технические кислоты (серная, азотная, концентрированная соляная), так называемый сухой лед - охлажденная угольная кислота, конгорский клей, скипидар, аккумуляторная жидкость и жидкость «Крот» для прочистки засоров в трубах. Храните эти вещества в не доступных для детей местах!

### **ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ХИМИЧЕСКОГО ОЖОГА ПИЩЕВОДА**

Рвота, на губах появляется пена или изо рта вытекает много слюны, которую ребенку больно глотать, он плачет, мечется, ведет себя очень беспокойно, как правило, в первые часы после травмы повышается температура тела.

Немедленно звоните в «скорую»! А пока набираете номер, окиньте комнату мгновенным взглядом - где-то поблизости должен обнаружить злополучный пузырек с едким химикатом. Важно узнать наверняка, что именно и в каком количестве проглотил малыш, - от этого зависит тяжесть травмы и некоторые особенности первой помощи.

### **ВЫПИЛ УКСУС ИЛИ КИСЛОТУ**

Самые сложные ожоги возникают при контакте пищевода с концентрированными кислотами (в том числе и 70%-ной уксусной эссенцией). Они «забирают» (абсорбируют) воду из тканей, вызывая свертывание (коагуляцию) тканевых белков.

### **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

Нужно немедленно промыть малышу желудок. Если по

каким-то причинам не удалось это сделать сразу, не поздно прибегнуть к этому средству в течение 6 часов после травмы. Все едкие жидкости имеют неприятный вкус, поэтому, отхлебнув первую порцию, ребенок обычно выплевывает остальное. Но даже то небольшое количество, которое «проскочило» внутрь, способно травмировать нежную слизистую оболочку желудка и отравить организм, всосавшись в кровь. Чем промывать - зависит от того, что именно выпил пострадавший:

при ожоге уксусной эссенцией промывайте желудок охлажденной кипяченой водой;

ожог вызван техническими кислотами - серной, азотной, концентрированной соляной. Поможет раствор пищевой соды (чайная ложка на стакан воды).

### **ВЫПИЛ КЛЕЙ**

Не легче, когда причиной беды становятся щелочи, в первую очередь каустическая сода и клей, изготовленный на ее основе. Они разъедают и разрыхляют ткани, растворяя белки и внедряясь в самую толщу пищевода - такие ожоги всегда бывают достаточно глубокими.

### **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

Если виной несчастья явилась щелочь, воспользуйтесь 0,1%-ным аптечным раствором соляной кислоты.

### **СЪЕЛ МАРГАНЦОВКУ**

Очень опасны ожоги, вызванные кристаллами некоторых солей, например, перманганата калия, обладающего местным прижигающим действием и известного в быту под именем марганцовки.

### **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

Если малыш наглотался марганцовки, учтите, что ее кристаллы имеют свойство прочно прилипнуть к слизистой оболочке рта и глотки, прижигая ее. Растворите несколько таблеток аскорбиновой кислоты (витамина С) в 1/4 стакана кипяченой воды, смочите раствором чистый ватный тампон и осторожно удалите из рта малыша «приросшие» кристаллики, а затем промойте желудок кипяченой водой.

### **КАК ПРОМЫВАТЬ ЖЕЛУДОК**

Если в доме нет нужного раствора для промывания, но под рукой оказался пакет молока - воспользуйтесь им!

Ребенок должен быстро выпить из стакана примерно столько жидкости для промывания, сколько способен вместить его желудок: младенец от 5 месяцев до года - 220 мл, малыш от 3 до 5 лет - 300-400 мл, ребенок 4-7 лет - 600-800 мл, а старше 10 лет - около 1 л. После того как разовая доза выпита, вызовите рво-

ту, надавив на корень языка черенком чистой ложки или двумя пальцами. Повторите процедуру 3-5 раз, а при ожоге уксусной эссенцией промывайте желудок до тех пор, пока в промывных водах не исчезнет характерный уксусный запах.

### **ПРОМЫЛИ? ТЕПЕРЬ...**

Закончив промывание, дайте ребенку стакан киселя, молока или 2-3 сырых яйца, обладающих обволакивающим действием. То же самое можно сделать, если несчастье случилось в дороге или каком-нибудь другом месте, где по не зависящим от вас обстоятельствам процедура очищения желудка абсолютно невыполнима. Болеть будет меньше после того, как пострадавший выпьет чайную ложку любого растительного масла, альмагеля, обволакивающих обожженные ткани вместе с обнаженными нервными окончаниями.

### **«СКОРАЯ» ПРИЕХАЛА!**

Теперь можете перевести дух. Все, что от вас зависело, вы сделали. Теперь дело за медиками. Ребенку предстоит длительное лечение — приготовьтесь к этому и ни в коем случае не отказывайтесь положить малыша в больницу. Пары едкого вещества, которое он проглотил, не только травмируют пищевод, но и обжигают гортань, нередко вызывая в первые часы ее отек, из-за которого ребенок может задохнуться! Он будет в безопасности лишь под наблюдением специалистов.

## **Пуговка в носу?**

Если инородное тело попало в нос, первая реакция ребенка навязчивое чихание и слезы из глаз. Если помощь сразу не оказали, в течение суток эти симптомы стихнут по мере того, как нервные окончания слизистой оболочки носа «свыкнутся» с давлением «интервента». А через несколько дней из «впустившей» его ноздри потечет слизь, затем выделения станут слизисто-гнойными с неприятным запахом и примесью крови: из-за хронического раздражения слизистой оболочки вокруг инородного тела со временем разрастается кровотокающая грануляционная ткань.

### **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

1. Прижмите большим пальцем ноздрю «здоровой» стороны к носовой перегородке и попросите ребенка с силой высморкаться.

2. Инородное тело не вышло? Стоп! Все дальнейшие манипуляции отменяются! Не пытайтесь достать его пинцетом или под-

деть черенком ложки. Только протолкните дальше в носоглотку, и тогда ребенок может задохнуться! Не важно, день или ночь, не откладывая, везите малыша к ЛОР-врачу.

3. После удаления инородного тела специалисты обычно назначают на 5-7 дней дезинфицирующие капли в нос, чтобы снять вызванное посторонним предметом воспаление слизистой оболочки. Не пренебрегайте рекомендацией врача!

## Острая ситуация

***Что-то произошло, ребенок находится в явно опасном состоянии. Нужна срочная медицинская помощь. Но пока она не подросла, вы должны уметь оказать первую помощь.***

### ПРИ СУДОРОГАХ

Они могут случиться и от повышения температуры выше тридцати девяти с половиной, и при инфекционном заболевании, остром отравлении, поражении головного мозга.

Немедленно уложите ребенка, но не на спину, а на бок (чтобы не произошло западание языка в сторону задней стенки глотки, так ребенок может задохнуться). Освободите от одежды. Скрутите марлю, чистый носовой платок и просуньте его между зубами ребенка, чтобы он не прикусил язык. (Можно использовать и деревянную палочку.) Чтобы сбить высокую температуру, разотрите бедра, грудь, спину водкой или смоченным холодной водой полотенцем. Накройте ребенка одной простыней. Распахните форточку. Когда ребенок придет в сознание, дайте выпить воды комнатной температуры.

Приступ судорог может повториться. Заметьте для врача, через какое время они наступили снова.

### ПРИ ПЕРЕГРЕВАНИИ

Гипертермия может возникнуть, если температура ребенка поднимается выше тридцати девяти градусов - при остром заболевании, если на ребенке излишне теплая одежда, в жару, в жарком помещении.

Температура сорок два градуса смертельно опасна. Меры нужно принимать, если она поднялась до тридцати девяти.

Давайте жаропонижающее: аспирин, ацетилсалициловую кислоту. Грудному ребенку - амидопирин в виде полупроцентного раствора, одну чайную ложку не чаще чем через пять часов. Чтобы получить такой раствор, надо растолочь одну

таблетку амидопирина (0,25 г) и растворить ее в четверти стакана теплой кипяченой воды. Детям старше шести месяцев готовится однопроцентный раствор.

Если температура опустилась ниже тридцати восьми с половиной, жаропонижающее больше не давайте.

### ПРИ ОБМОРОКЕ

Он может возникнуть просто от духоты, оттого, что ребенок резко встал с постели, оттого, что он волнуется (предстоит что-то торжественное) или боится (сдавать анализ крови, к примеру).

Во всех этих случаях обморок наступает из-за недостаточного снабжения головного мозга кровью. Ребенок бледнеет, покрывается холодным потом, у него появляется шум в ушах, тошнота.

Упав, ребенок постепенно приходит в себя, потому что, когда он лежит, в мозг поступает больше крови.

Если вы успели поддержать падающего ребенка, все равно его нужно немедленно уложить, приподняв ноги. Освободить от одежды. Впустите в квартиру свежий воздух! К носу поднесите ватку с нашатырным спиртом; когда он понюхает, разотрите ваткой виски. Слегка побрызгайте на лицо холодной водой. Ребенок должен полежать не менее 5 минут.

## Дизентерия

***Катастрофически возросли инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта.***

***Причина - наши неаккуратность и легкомыслие.***

***Запомните, дизентерия - очень серьезное заболевание.***

Начинается она, как обычно, остро.

Появляются слабость, недомогание, озноб, покалывание, схваткообразные боли в нижней части живота и в паховой области слева, повышается температура. Нарастает понос. Стул бывает до пятнадцати-двадцати раз в сутки, жидкий, скудный, со слизью и прожилками крови.

Больного беспокоят частые позывы без дефекации. У детей в стуле могут быть примеси зелени.

Больные раздражительны, жалуются на головокружение, возможны обмороки. При этих признаках надо немедленно вызывать врача! Бывает, что необходима срочная госпитализация. Никакими домашними средствами тут не обойтись!

Изолируйте больного до прихода врача, лучше в прохладную, полутемную комнату. Выделите ему индивидуальную посуду и



полотенце. Ограничьте контакты с другими членами семьи.

От пищи надо воздержаться, но необходимо обильное питье, сначала лучше просто сладкий чай. Позже можно давать отвары, кисели и морсы.

При ознобе укутайте больного, дайте грелку к ногам. Врач назначит диету, исключающую полностью продукты, вызывающие брожение в кишечнике: молоко, сметану, копчености, жирные и острые блюда, соусы, маринады, консервы.

Надо отказаться пока от ягод и фруктов. Через неделю можно дать протертое яблоко.

После возвращения ребенка из больницы (с диагнозом: дизентерия) необходим щадящий режим: противопоказано загорать на пляже, вообще подолгу быть на солнце, нельзя поднимать тяжести, заниматься спортивными играми, кататься на велосипеде в течение месяца как минимум!

Диета по-прежнему нужна еще две недели. Исключите все острое, жирное, пряное, жареное. Забудьте о консервах, откажитесь от мороженого и фруктовых вод.

## Калган вылечил диарею

Было это более 30 лет назад.

Моя 9-месячная дочь заболела: появились температура и диарея. Врач сказала: «Мы поносы дома не лечим» и выписала направление в инфекционное отделение больницы.

Знакомая, встретив меня в удрученном состоянии на улице, принесла какие-то корешки. Сказала, что их надо измельчить и минут 15 кипятить, настоять, процедить и поить ребенка (сколько он выпьет). Я поила дочку утром, а вечером уже все было в норме. Оказалось, что так у нее сопровождалось прорезывание зубов.

А корешки эти - калган, или лапчатка прямостоячая, что растет возле болот. Отвар корня калгана без запаха, не горький, если заваривать его некрепко, а эффект очень хороший.

А еще при лечении диареи хорошо помогает крепко заваренный зеленый чай: и вкусно, и не горько, и лечит.

**Л.БОЛОТОВА.**

## Алтей поможет

При дизентерии залейте 4 ч. ложки мелко измельченных корней алтея 0,5 л кипяченой воды и настаивайте ночь. Настой надо пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

# Детские инфекции

## Что необходимо знать о кори

*Начальный, так называемый катаральный, период развития кори - острого вирусного заболевания - напоминает многие респираторные инфекции. Поэтому до прихода врача родители не должны начинать лечить ребенка от мнимого, как в данном случае, ОРЗ.*

**- Что же они прежде всего должны сделать?**

Уложить малыша в постель, по возможности изолировав от других детей. Корь - заразное заболевание и передается воздушно-капельным путем при кашле, разговоре, общении. До прихода врача следует давать обильное питье, витамины, особенно С, А и группы В.

Обычно корью болеют дети в возрасте от года до пяти лет, после чего у них вырабатывается пожизненный иммунитет к этому заболеванию.

**- У кори есть характерные специфические признаки?**

- Конечно, но их может выявить только врач. В самом начале заболевания, а катаральный период продолжается три-четыре дня, на слизистой оболочке щек больного появляются мелкие белые бляшки. Иногда возникают рвота и боли в животе. Кроме того, развивается конъюнктивит, слезотечение, светобоязнь. Значит, прежде всего необходимо защитить глаза ребенка от яркого света. Днем притенять окна плотными шторами, а вечером не включать яркое освещение - пользоваться ночником.

На четвертый день болезни высыпает сыпь на лбу и за ушами, затем по всему лицу, а в последующие два дня - на туловище и конечностях.

Корь особенно тяжело протекает у ослабленных детей ран-

него возраста, а также у страдающих рахитом и диатезом.

Состояние больного в первые два дня, когда появляется сыпь, может быть очень тяжелым: сильно повышается температура, лицо становится одутловатым, дыхание затрудненным, иногда из глаз выделяется гной.

**- Какую помощь можно оказать ребенку именно в этот период?**

Необходимо давать жаропонижающие лекарства: детский панадол, аспирин, парацетамол, дозировку которых в каждом конкретном случае назначит врач. Поскольку сильно воспалены слизистая полость рта, горло, а также слизистая желудочно-кишечного тракта, особое внимание следует обратить на питание детей.

Малышей грудного возраста нужно кормить грудным молоком часто и небольшими порциями. Детям старшего возраста лучше всего готовить полужидкую пищу, исключить из рациона питания жареное и острое. Кроме того, утром и вечером промывать глаза трехпроцентным раствором борной кислоты или закапывать двадцатипроцентным раствором альбумида. Если на губах появились трещины, то смазывать их борным вазелином. Чаще проводить влажную уборку помещения, при этом хорошо укутывая малыша.

**Корь опасна осложнениями.** Это могут быть глазные болезни, пневмония, снижение сопротивляемости организма, что неизбежно повышает восприимчивость к другим заболеваниям.

Но чтобы избежать всех вышеизложенных переживаний и возможных осложнений, следует сделать детям вовремя прививки. К сожалению, и после иммунизации они могут заразиться корью, но болезнь в этом случае будет протекать в легкой форме и без осложнений.

## Переболеть краснухой надо вовремя

*В вопросе борьбы с «детскими» инфекционными болезнями педиатры всегда были единодушны. Лучше дошколятам сдаться без боя, перенести легкую форму заболевания, чем, повзрослев, выдержать более суровый натиск противника, вооруженного к тому же «тяжелой артиллерией» осложнений.*

Особенно усердно врачи ратовали за то, чтобы девочка успевала «подхватить» краснуху, пока ее интерес к куклам не уступил место осознанному стремлению создать свою семью, родить ребенка. И вот почему: заболевание краснухой беременных женщин грозит внутриутробным поражением плода. Вирус краснухи, для которого плацента не является преградой, вызывает тяжелейшие пороки развития: плод перестает нормально расти, возникают поражения центральной нервной системы, катаракта, глаукома, глухота. Если заражение произошло в первый месяц беременности, приговор врачей один — прерывание. Вирусное инфицирование плода в более поздние сроки проявляется анемией, поражением внутренних органов. Такие дети являются носителями вируса в течение полутора лет и могут заразить окружающих.

И хотя столь роковое стечение обстоятельств — удел далеко не каждой женщины, все же задумаемся: имеет ли смысл убеждать дочку-дошкольницу от этого заболевания. Тем более что детьми оно обычно переносится легко.

Вирус краснухи передается воздушно-капельным путем и при соприкосновении с больным. Век у возбудителя недолгий: ни посуда, ни игрушки, ни одежда не могут стать источником заражения. Попав в организм ребенка, вирус может не обнаруживать себя в течение 16-22 дней.

Скрытый период заболевания сменяется проявлением первых его симптомов: насморка, светобоязни, боли при глотании, кашля. Через несколько часов после этого вначале на лице, а затем и по всему телу высыпают розовые, слегка выпуклые пятна размером с чечевицу. Если нажать на них, станут бледными. Через полдня старые пятна исчезают, появляются новые. Сыпь держится на теле 2-3 дня. Шелушения не бывает, зато высыпания всегда сопровождаются зудом. Температура поднимается до 38,5° держится более двух дней. У детей старше 10 лет могут возникнуть боли в суставах, отечность. Увеличиваются заушные, заднешейные, затылочные лимфатические узлы.

Ребенку, заболевшему краснухой, не требуется специфического лечения.

Малышу лучше лежать в постели. При высокой температуре можно дать жаропонижающее. Не нужно волноваться из-за того, что больной съедает не так много, как хотелось бы его родителям. Организм активно борется с болезнью, и его тяготит перспектива тратить силы на переваривание пищи. Пусть главное место в рационе ребенка займут соки, ягодные морсы, фрукты, некрепкий чай с лимоном. Малыш сам расскажет, чего бы ему хотелось поесть, вам останется лишь выполнить его пожелание.

Ну а если ваше чадо так и не посетила краснуха? Или вам

не захочется, чтобы она его посетила? Современная медицина предлагает выход — вакцинацию. Особенно она показана девушкам-подросткам и женщинам детородного возраста (при том условии, что они не беременны). Вакцина рекомендована ВОЗ и разрешена к применению в России отечественным Минздравом.

## Коклюш

***Многие дети часто простужаются. Заболевание, как правило, протекает с насморком, кашлем, иногда повышается температура. Обычно в течение двух недель ребенок выздоравливает. Но вот однажды у него появляется сухой незначительный кашель, небольшой насморк, вначале все вроде как всегда, но... проходит неделя, другая, а дома нет покоя.***

У ребенка — сильные приступы кашля, особенно в ночное время, иногда рвота и покраснение лица. Он становится раздражительным, теряет аппетит, худеет, бледнеет, плохо спит. Родители пытаются лечить сами, назначает лечение врач, но кашель не проходит, а часто еще и усиливается,

**И тогда можно предположить, что у вашего ребенка — коклюш.**

*Что же представляет собой типичный приступ? Это серия резких, отрывистых кашлевых толчков, между которыми ребенок не успевает захватить воздух и начинает задыхаться. Язык при этом как бы сворачивается трубочкой, лицо краснеет, через несколько секунд слышен длинный свистящий вдох сквозь сведенные судорогой голосовые связки. Вот такие приступы, иногда с рвотой, да еще и преимущественно в ночное время, характерны для коклюша.*

**Что же нужно знать о нем?**

Во-первых, если в семье есть еще дети — изолируйте. Учтите, что ребенок заразен в течение первых четырех недель от начала кашля. Во-вторых, помните, что основным средством борьбы с приступами является максимальное пребывание ребенка на свежем воздухе, особенно вблизи водоемов. Недопустим сон в душной, плохо проветриваемой комнате. В-третьих (не менее важно) — внимание и спокойствие родителей,

Если находящиеся рядом будут охать, ахать и стонать — ребенку сразу же передается беспокойство, и приступы усиливаются.

В период болезни дети должны получать достаточно витаминов, высококалорийную пищу (ведь часть ее может теряться с рвотой) и свежий воздух. Это главное лекарство. А вот медикаментозное лечение возможно только под врачебным контролем.

## Пошел сын в садик... и болеет, болеет

*Достаточно часто родители обвиняют садик в частой причине простудных заболеваний своих детей. Отчасти они правы, т.к. для этого есть определенные предпосылки. Но это только часть проблемы.*

Коллектив детей в садике, как и любой коллектив, участвует в эпидемическом процессе инфекционных заболеваний, однако имеется одна особенность этого коллектива - он относительно постоянный, скорее непостоянный, с точки зрения наличия в этом коллективе возбудителей инфекций и возбудителей ОРЗ в частности.

Что это означает? Среди участников определенной группы людей, каким-то образом связанных (местом работы, учебы, проживанием), существует циркуляция возбудителей инфекций, особенно тех, которые передаются воздушно-капельным путем. Стоит попасть в этот коллектив новому человеку, как происходит обмен микроорганизмами. И если он приносит более «зловредный» вирус - заболевает коллектив. Если же встречается сам с обратным - заболевает сам, т.к. в коллективе уже сложился своеобразный иммунитет.

Так и в садике, с той лишь разницей, что дети постоянно приносят разные микроорганизмы еще и из семей, т.е. этот круг очень обширен, а поэтому и цикл обмена микроорганизмами достаточно короткий. Так, например, в среднем для ОРЗ этот период «благополучия» 3 недели, т.е. каждые 3 недели появляется новый вирус, с которым дети не сталкивались ранее (большинство из них) и кто-то заболевает.

Это очень заметно проявляется, например, осенью, когда дети собираются вновь вместе после длительного перерыва или же после длительных праздников. Если это не очень опасный возбудитель - заболевает 1-2 человека, если более болезнетворный - возникает в садике (в группе) вспышка. В такой ситуации чаще болеют ослабленные дети, с наличием хронических заболеваний и т.д. и т.п.

# Скарлатина

***Что такое скарлатина? Чем она опасна? Как ухаживать за больным ребенком? На эти вопросы отвечает врач-педиатр Татьяна Анатольевна БУРАЯ.***

- Сейчас, когда мы все чаще сталкиваемся с легкой, так называемой стертой, формой скарлатины, не следует забывать, что эта болезнь весьма коварна. К ней следует относиться крайне серьезно. Нередки случаи, когда у ребенка скарлатина протекает с нормальной температурой и ненарушенным общим состоянием. Такое легкое течение (при отсутствии правильного лечения) приводит к серьезным осложнениям. Поэтому при скарлатине необходимо аккуратное и тщательное лечение, прежде всего важно пропить курс антибиотиков, рекомендованных врачом.

Заражение скарлатиной происходит непосредственно от больного воздушно-капельным путем - при кашле, чихании, поцелуях. Бациллоносителями могут быть взрослые, на их слизистой оболочке стрептококк может существовать, не причиняя никакого вреда, но, попадая на слизистую ребенка, вызвать заболевание. Не исключен способ заражения через третье лицо или от вещей больного. Если ребенок попал в контакт со скарлатинозным больным, немедленно изолируйте его от детского коллектива как минимум на неделю.

Скарлатина - болезнь детей младшего возраста, от двух до девяти лет. Могут болеть и более старшие дети, в редких случаях - взрослые. Среди них особую группу риска составляют матери, ухаживающие за больными малышами.

Начало заболевания - период наиболее острый. У ребенка повышается температура, он начинает капризничать, старается прилечь. Чуть позже появляется боль в горле при глотании. Скарлатину сопровождают симптомы ангины: воспаление оболочки зева, мягких тканей неба, увеличение миндалин. Опухают и становятся болезненными шейные лимфатические узлы, в первые часы заболевания может возникнуть рвота. В этот момент необходимо вызвать врача, не дожидаясь появления сыпи, которая покрывает тело ребенка к концу первых - вторых суток болезни. Особенно обильны высыпания на груди, животе, спине, внутренней поверхности рук и ног

На красноватом лице ребенка, больного скарлатиной, выделяется белый чистый треугольник - область носа, губ и подбородка.

Матово-белесый налет на языке через четыре дня меняет свой цвет на пурпурно-красный, по оттенку похожий на спелую малину (отсюда и название заболевания - «малиновый язык»).

# Респираторные инфекции

## Правда о ложном крупе

*Объясните, что за болезнь «ложный круп». Такой диагноз врачи ставят моему семилетнему сыну. Чем отличается ложный круп от какого-то другого?*

Консультирует врач-отоларинголог Валерий Петрович АНТОНОВ.

- Круп - это воспаление гортани и сужение ее просвета, сопровождающиеся периодическим появлением хриплого голоса, специфического тяжелого кашля и затруднением дыхания. Чаще всего это заболевание наблюдается у детей в возрасте от 1 года до 5 лет.

**Различают круп истинный и ложный. Истинный** круп возникает только при дифтерии, **ложный** - как правило, при острых респираторных заболеваниях, гриппе.

Независимо от причины, вызвавшей круп, в основе его лежит сокращение мышц гортани. При крупе слизистая оболочка гортани воспалена и отечна. При вдохе воздух раздражает воспаленную слизистую оболочку гортани, вызывая тем самым сокращение ее мышц. В результате просвет гортани сужается и дыхание затрудняется. Также при крупе воспаляются голосовые связки. Отсюда и грубый хриплый голос, и так называемый «лающий» кашель.

Нередко пациенты спрашивают, чем отличается истинный круп от ложного? Давайте рассмотрим каждый из этих видов подробно.

**При истинном крупе у больного дифтерией** появляются охриплость голоса, грубый кашель, отмечаются затруднения в дыхании. Явления болезни быстро нарастают. Охриплость усиливается вплоть до полной потери голоса. В конце первой -



начале второй недели болезни развивается расстройство дыхания. Дыхание становится слышным на расстоянии, развивается удушье, ребенок синее, мечется по кровати и, как следствие, быстро ослабевает. Сердечная деятельность при этом резко снижается. В данной ситуации очень важно своевременное оказание медицинской помощи.

Наиболее часто, особенно в холодное время года, встречается **ложный круп**. Он развивается преимущественно на фоне ОРЗ, а также кори, скарлатины, ветряной оспы, стоматита. Основными проявлениями заболевания, как и при истинном крупе, здесь являются затрудненное дыхание, «лающий» кашель и охриплость голоса.

Нередко явления крупа бывают первыми признаками недуга. В отличие от дифтерийного крупа затруднение дыхания возникает внезапно. Чаще всего ребенок, который ложится спать здоровым или с незначительным насморком, просыпается ночью от внезапно захватившего кашля. Дети в такие минуты обычно испуганы и беспокойны, что еще больше усиливает появившуюся одышку. При ложном крупе почти никогда не наступает полная потеря голоса. Явления удушья могут быстро проходить или продолжаться в течение нескольких часов. Иногда приступы повторяются и на следующие сутки.

При первых же проявлениях крупа необходимо срочно вызывать «скорую помощь». До приезда врача ребенку желательно обеспечить поступление теплого влажного воздуха. Лучше всего для этого использовать ванную комнату, наполненную паром от горячей воды. Также можно дать больному теплое питье и сделать горячую ножную ванну.

## Малыши болеют часто

ПОЭТОМУ РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ,  
КАК ОБЛЕГЧИТЬ ИХ СТРАДАНИЯ

**Малыши, особенно те, кто посещает детские учреждения, часто болеют. Кашель, насморк, боли в горле, ушные инфекции - всего не перечислить. В большинстве случаев это болезни вирусного происхождения. Они обычно обостряются к вечеру, утром и днем наступает улучшение. Но при болезнях, вызванных бактериями, неприятное состояние сохраняется и днем, и ночью. В таких случаях надо вызвать врача.**

**Если вашему ребенку больше шести месяцев, прислушайтесь к некоторым советам педиатра Ольги ОКОЕМО-ВОЙ:**

- Если болит горло, подождите хотя бы сутки. В большинстве случаев лечение не нужно. Но если на следующий день состояние ухудшилось, есть опасность стрептококковой инфекции, которая требует лечения антибиотиками. И лечение обязательно, потому что иначе инфекция может привести к ревматизму, наносящему вред сердцу и суставам.

**При стрептококковой инфекции** ребенок чувствует себя очень плохо, у него высокая температура, он сильно краснеет, миндалины воспалены, больно глотать. Иногда появляются боли в желудке, тошнота, сыпь на животе. Если у малыша при больном горле есть хоть один из этих симптомов, надо вызывать врача.

С высокой температурой дети справляются лучше, чем взрослые. Если на короткое время она поднимается даже выше 38 градусов, это неопасно. Ребенок играет, охотно пьет и в постель уложить его нелегко. В таких случаях дайте ему обычные жаропонижающие (чай с лимоном, малиной или лекарство, которое он хорошо переносит) и подождите до следующего утра.

Но вот прошло 24 часа, температура не спадает, появляются другие симптомы. Малыш бледнеет, становится сонливым, сильно кашляет, ему трудно вертеть головой или болит ухо, мочеиспускание болезненно. Значит, пора вызывать врача.

Если высокая температура сопровождается приступами озноба, это тоже сигнал - надо обратиться к доктору. Ну а рвота? Если это единичный случай, не волнуйтесь, но наблюдайте, нет ли других симптомов. А вот когда после рвоты появляются кашель (можно предположить **воспаление легких**), сильная головная боль (**есть вероятность менингита**) - вызывайте врача.

Рвота без других симптомов часто сигнализирует о начале вирусного заболевания, которое проходит через один-два дня. Но здесь есть **опасность обезвоживания**. У детей младше двух лет оно развивается очень быстро. Если малыш отказывается пить, а болезнь длится больше 48 часов, посоветуйтесь с врачом, как поступить.

Вызывает у мам сильное беспокойство и **диарея**, но ребенок, скорее всего, не нуждается в немедленном лечении. Все зависит от того, достаточно ли он пьет. Если понос продолжается и на второй день, откажитесь от молочных продуктов, творога, молока. Сок лучше пить грейпфрутовый, яблочный может усилить понос. Если понос длится больше 48 часов, или ребенок мало пьет, или его то и дело рвет, или в стуле появляется слизь или кровь - вызывайте врача.

**Насморк.** Первую неделю только наблюдайте. Но вот прошло восемь, десять дней, а выделения не прекращаются, хотя

меняют цвет и становятся гуще. Скорее всего, это показатель острой инфекции в носовых пазухах. Настала пора пойти к врачу и провести лечение. У этого заболевания есть и другие симптомы. Боль на щеках и над бровями, высокая температура, ребенок вынужден дышать ртом.

**Об ушной инфекции** у малышей, которые еще не умеют говорить, сигнализируют беспокойный сон, плач и высокая температура. Обычно инфекцию провоцируют простуда, насморк. В таких случаях тотчас обратитесь к врачу, и он назначит лечение.

**Кашель** обычно безвреден, если это не коклюш, для которого характерны тяжелые приступы с захлебыванием и даже рвотой. Часто самое тяжелое время - с 10 вечера до двух ночи. Лечения от коклюша пока нет, но есть лекарства, облегчающие приступы кашля. Так что не забудьте о них.

## Иммунал

***Моему ребенку 3 года. Он часто болеет. Для профилактики, чтобы укрепить его иммунитет, врач посоветовал давать ему иммунал. Но другой врач сказал, что иммунал ребенку давать нельзя, т.к. он содержит спирт. Кто из них прав? Давать ребенку иммунал или нет?***

Иммунал является стимулятором иммунитета. Рекомендуется для профилактики простудных заболеваний, в том числе и для детей. Никаких противопоказаний, если отсутствует на препарат аллергия, для обычных детей нет. Препарат дозируется каплями, разводится в небольшом количестве жидкости. Количество спирта, попадаемое в организм, минимальное, бояться его не стоит.

Противопоказанием к приему иммунала являются лишь туберкулез, лейкоз, каллагеноз, рассеянный склероз.

## Нельзя!

**...забывать**, что детские дозы лекарств намного меньше взрослых. В аннотации четко указаны дозы для детей разного возраста или дан расчет дозы на килограмм веса. Если такой

информации нет, обязательно посоветуйтесь с педиатром.

...**бороться** с небольшой температурой (37,0-37,5 градуса). Никакой опасности в таком подъеме температуры нет это своего рода защитная реакция на проникшую в организм инфекцию.

...**лечить** ОРЗ и грипп антибиотиками. Антибактериальные препараты не убивают вирусы, а только вызывают аллергизацию организма. Кроме того, родители не знают, какой антибиотик выбрать, не говоря уже о правильной его дозировке. И, как правило, лечат недостаточно долго, что тоже вредно.

...**лечить** насморк у детей до 3 лет галазолином и нафтизином. У маленьких детей эти капли быстро всасываются в кровь. А так как точную дозу при закапывании рассчитать невозможно, то у малыша нередко появляются признаки передозировки: тошнота, головная боль, повышение давления и учащение пульса.

...**давать** обезболивающие препараты при болях в животе. Но-шпа, анальгин и слабительные средства маскируют болезнь, врач «скорой помощи» может не распознать аппендицит и другие острые хронические заболевания.

## Не делайте трагедии, если у ребенка ОРЗ

*С приходом сырой промозглой погоды наши дети опять разболелись. Хотя дети простывали и будут простывать, каждый родитель воспринимает очередное ОРЗ как вселенскую трагедию.*

*Давайте обратимся к достижениям классической медицины, опыту старых педиатров и собственным родителям.*

Первый признак простуды - **температура**. Следует помнить, что у здорового маленького ребенка температура постоянно то повышается, то понижается, в зависимости от того, чем он занимается. Даже у абсолютно здорового ребенка может доходить до 37,8 градуса, если он бегал, визжал или смотрел волнующие мультфильмы.

У детей более старшего возраста температура тела уже не так сильно зависит от физических упражнений.

Между годом и пятью температура у детей может повышаться до 40 градусов и выше даже при «обычных» забо-

леваниях (простуда, ангина, грипп). С другой стороны, при опасных заболеваниях она может не превышать 38,3 градуса. Поэтому не судите по температуре о потенциальной опасности болезни ребенка, а старайтесь определить признаки в комплексе.

Больной ребенок редко может похвастаться хорошим **аппетитом**. А мы усердно пичкаем его, чтобы «поскорее выздоравливал». Но, как утверждают врачи, далеко не всегда пища помогает лечению.

Если ребенок испытывает легкий голод, дайте ему сухое печенье, кашу, творожную массу, желе, яблочное пюре, яйцо, сваренное в мешочек. А до полноценной белковой пищи дело дойдет, когда больной пойдет на поправку.

Если ребенок не хочет есть, то каждый час, когда он не спит, давайте ему питье. Ничего страшного, если ребенок отказывается пить полезные напитки - молоко, соки и настаивает на воде, в которой нет никаких питательных веществ. В этом случае предложите ему минеральную, не слишком сильно газированную воду.

**Насморк.** Аппетит у больного ребенка с насморком обычно ниже, чем у здорового. Не заставляйте его есть больше, чем он хочет, почаще предлагайте ему питье.

**Рвота.** Рвотой сопровождаются очень многие заболевания, особенно вначале, пока держится высокая температура. Не стоит обманывать организм всякими обволакивающими универсальными для всего желудочно-кишечного тракта препаратами (типа смекты). Возможно, организму нужно во что бы то ни стало освободиться от принятой пищи во избежание вреда, которого вы не понимаете.

Лучше дать желудку полностью отдохнуть по меньшей мере два часа после приема пищи, вызвавшей рвоту. И только потом можно дать воды - не больше столовой ложки. Подождите 15-20 минут. Если глоток воды не спровоцирует рвоту, можно дать еще глоток. В любом случае не пытайтесь промыть желудок (если только речь не идет об отравлении) и не давайте воды больше чем по полстакана за раз в течение всего первого дня болезни.

Если же рвота возобновится, ничего не давайте в течение 2 часов, а затем начните с чайной ложки воды. Через 20 минут дайте еще 2 чайные ложки воды. Если ребенок не хочет пить даже несколько часов спустя, не предлагайте ему ничего: его наверняка стошнит снова. В любом случае не старайтесь поскорее напоить ребенка, чтобы устранить обезвоживание: в случае новой рвоты он потеряет больше жидкости, чем выпьет.

И конечно, в любом случае покажите заболевшего ребенка врачу.

## Не спешите сбивать температуру

***Моя свекровь - человек старой закалки. И сколько я ее ни прошу вызывать врача к простудившемуся сыну (6 лет), она упорно лечит его молоком с медом, чаем с малиной. Это все хорошо, но когда у ребенка температура 37,8, надо же медикаменты давать, а она не дает даже парацетамол. Какими аргументами убедить ее, что повышенная температура - это вред ребенку?***

Если температура до 38<sup>0</sup> и даже 38,5<sup>0</sup> - следствие ОРЗ, то, возможно, ваша свекровь права. Дело в том, что повышением температуры организм стимулирует выработку интерферона - особого белка, борющегося с вирусами. 37<sup>0</sup> - это самая лучшая температура для размножения вируса. Так что иногда с жаропонижающими действительно можно не спешить. А вот горячее молоко и чай с малиной - потогонные средства, повышающие вроде бы температуру дополнительно, весьма полезны. При ОРЗ и гриппе также очень полезен горячий душ, смывающий токсины, выделяющиеся через кожу.

## Советы педиатра

***Нет ни одного ребенка, который бы не простужался ни разу в жизни. Вот несколько советов на этот случай.***

■ Четвертушку лука или несколько зубчиков чеснока мелко нарежьте, положите в кулечек из бумаги или ткани и трижды в день давайте ребенку вдыхать богатые фитонцидами пары (для каждой процедуры смесь готовите заново).

■ Столовую ложку липового цвета залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, добавьте чайную ложку меда и понемногу поите ребенка через каждые полчаса - это способствует снижению температуры и интоксикации, активизирует иммунитет.

■ От боли в горле помогает паровая ингаляция: таблетку валидола и столовую ложку пищевой соды растворите в литре горячей воды. Если дома нет специального ингалятора, сделайте так: заверните кастрюльку с раствором в одеяло, а сверху наденьте на нее чистые детские брючки, завязав одну

штанину. Через другую, куда будет направлен пар, предложите малышу подышать 5-10 минут. Несколько раз в день повторяйте процедуру.

■ Если ребенок уже умеет полоскать горло, пусть делает это 5-6 раз в день. Эффективный раствор для полоскания: в стакан теплой кипяченой воды добавьте столовую ложку аптечной настойки календулы или чайную - пищевой соды.

■ При насморке хорошо помогают горчичники, приложенные к пяткам, но только если у ребенка нет температуры, в противном случае ставить их нельзя.

■ Если первое драгоценное для лечения время упущено, по появлению кашля - основному сигналу бедствия, который посылают воспаленные бронхи, вы узнаете о том, что воспаление спустилось ниже, в дыхательные пути, и начался острый бронхит.

**М.КОНСТАНТИНОВА.**

## При трахеите

***Трахеит - воспаление слизистой оболочки дыхательного горла (трахеи).***

***Предрасполагающие факторы - в первую очередь переохлаждение организма, рахит, экссудативный диатез. При резко выраженном трахеите появляется тупая саднящая боль в зеве и за грудиной, особенно после кашля, охриплость голоса в результате присоединившегося воспаления гортани (ларингит).***

Лечение проводит врач. При остром трахеите облегчает кашель питье горячего молока с содой (1/4 чайн. ложки на 1 стакан) и маслом (5-10 г на 1 стакан), медом или боржомом. При хроническом трахеите с частыми обострениями по совету врача проводят климатическое лечение на курортах с максимальным пребыванием на воздухе.

**Народная медицина предлагает применять отвар** из молодых побегов или почек сосны лесной в соотношении 15 почек на 250 мл воды. Кипятить 5 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4-5 раз в день в горячем виде.

**Коровяк высокий.** Препараты из растения разжижают бронхиальный секрет, оказывают отхаркивающее противовоспалительное и спазмолитическое действие. Рекомендуются при ларингитах, трахеитах, бронхитах. 2 чайные ложки измельченных

листьев залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. 200 мл - суточная доза для взрослого. Для детей – рассчитайте объем в зависимости от возраста ребенка. Для трехлетних – 3 раза в день по 1 ч.л., для 5-летних – по 1 десертной, для 7-летних – по 1 ст.л. Выпить в 3-4 приема.

**Вероника лекарственная.** Столовую ложку сырья заливают 150 мл кипятка, настаивают 2 часа. Процеживают и применяют перед едой по столовой ложке.

## Если малыш простыл...

*Если малыш простыл, проконсультируйтесь, конечно, с врачом. Но не спешите пичкать ребенка пилюлями. Тем более что радикального медикаментозного средства от простуды и гриппа все равно нет. Вспомните о пищевых растениях...*

### ПРИ БОЛЕЗНЯХ НОСА

**Картофель.** При насморке полезно вдыхать пар, образующийся при варке картофеля (добавить немного соли).

**Алоэ.** Сок: по 5-8 капель закапывать в каждую ноздрю с интервалом в несколько часов при остром насморке.

**Чайный гриб.** Теплым настоем полоскать нос при насморке.

**Чеснок.** Смешать с медом (1:1), принимать по одной чайной ложке через 2 часа при насморке.

**Лук.** На дно тонкого стакана положить 2 столовые ложки свеженатертого лука, поставить стакан в кастрюлю с горячей водой, накрыть воронкой из плотной бумаги. Конец воронки приложить к носу и вдыхать испарения 10 минут каждой ноздрей. Повторять 3-4 раза в день при насморке, сенной лихорадке.

### ПРИ БОЛЕЗНЯХ УХА

**Лавр.** Настой листьев: 30 г сухого измельченного сырья на 200 мл подсолнечного масла, настаивать 6 суток, процедить. Закапывать в уши по 3 капли.

**Лук репчатый.** Смоченный разведенным водой (1:1) соком лука ватный тампон вводят в ухо при отите.

**Свекла.** Теплый сок: по 3-5 капель вводят в ухо при болях.

**Хрен.** Разведенный (1:1) сок закапывают по 3-5 капель в ухо при болях.



# Ухо, горло, нос

## Стало больно глотать...

Если горло покраснело, стало больно глотать, поднялась температура, ни в коем случае не смазывайте миндалины популярным «народным» средством - керосином (испаряясь, он может вызвать ожоги трахеи и бронхов!).

Не выдавливайте пробки из миндалин в этот период их легко травмировать, усилив воспаление. Лучше делайте ингаляции прополисом, биопароксом или каметоном (вдох 2-3 раза в день).

Повышению обороноспособности миндалин способствует прополисная настойка (10 г на 100 мл спирта). Приготовьте «лекарство» заранее, выдержав в темном месте 10 дней. Принимайте по 15-20 капель 1 раз в день в промежуток между едой в течение декады.

Каждые 2 часа до снижения температуры полощите горло настоем одной из трав - зверобоя, шалфея, календулы или эвкалипта. Столовую ложку сырья залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 15-20 минут, процедите. Добавьте 20-40 капель прополисной настойки.

Чередуйте их с полосканиями раствора пищевой соды (1/4 чайной ложки на стакан воды).

## Что делать с гландами?

***О том, что предлагает гомеопатия против такого распространенного заболевания, как хронический тонзиллит, рассказывает Т.И.БОБРОВА, отоларинголог-гомеопат.***

- Татьяна Ивановна, статистика говорит, что 12-15 процентов всех случаев обращений к детским лор-врачам - PRESЛОВУТЫЕ гланды, а по-научному «хронический тонзиллит». Чаще всего предлагается один выход - удаление небных

**миндалин. Любая операция - всегда сильный стресс для ребенка, а тут еще появились сообщения, что «вырезание гланд» - вовсе не благо для организма...**

- Нёбные миндалины, или гланды, - это своеобразные защитные ворота: они не дают инфекции проникнуть внутрь организма. Но когда по каким-то причинам в лимфоидной ткани миндалин происходит активное размножение попавших туда микроорганизмов, возникает воспаление, которое и называют «тонзиллит». Ему, кстати, способствуют переохлаждения, снижение сопротивляемости организма под влиянием неблагоприятной экологической обстановки, ослабление иммунитета после перенесенной ангины, кори, скарлатины.

При хроническом тонзиллите в миндалинах обнаруживают около 30 разновидностей микробов, чаще всего это различные формы стрептококков и стафилококков. У детей же в гландах нередко поселяются и аденовирусы - они-то и провоцируют частые обострения болезни. Самое опасное - хронический тонзиллит ведет к нарушениям функций сердца, почек и печени.

Современные медики считают хронический тонзиллит инфекционным заболеванием, вызванным в большинстве случаев внутренней инфекцией.

**- Но ведь тонзиллит не сразу, наверное, становится хроническим?**

Чаще всего тонзиллит начинается после острой ангины, когда воспалительный процесс в гландах не прекращается, а переходит в хроническую форму. Возникновению хронического тонзиллита «помогают» и кариозные зубы, и воспаления в полости носа и его пазух, и аллергия. Правда, бывает и безангинозная форма заболевания - то есть ей не предшествуют ангины.

**- А по каким признакам родители могут заподозрить у ребенка тонзиллит?**

- Дети жалуются на боль в горле, миндалины так распухают, что значительно уменьшается просвет между ними, на гландах заметны налет и гнойные пробки, увеличиваются подчелюстные лимфоузлы («желёзки»), долго держится температура 37,1 - 37,3 градуса. Ребенок слабеет, капризничает, быстро устает, могут быть боли в суставах.

**- Но вернемся к лечению хронического тонзиллита...**

Традиционный набор средств консервативного лечения: промывание лакун миндалин различными антисептическими растворами, физиотерапевтическое воздействие с помощью УВЧ и СВЧ (ультрафиолетовое облучение, электромагнитные колебания высоких и средних или сверхвысоких частот), ультразвуковая терапия, лазеротерапия. При отсутствии эффекта после консервативного лечения врачи-аллопаты советуют полное удаление миндалин - тонзиллэктомия.

**- И вот тогда-то испуганные родители обращаются к врачу-гомеопату?**

- Да, как правило, ко мне идут, убедившись в безрезультатности консервативного лечения и не желая подвергать ребенка операции. На мой взгляд, обычная медицина часто не в состоянии побороть этот недуг - потому что лекарства и физиотерапия на болезнь действуют местно, тогда как хронический тонзиллит - заболевание всего организма, а не только миндалин. Внешний эффект при таком лечении вроде бы есть, но он нестойкий - рецидив болезни возникает достаточно скоро, патологический, разрушительный процесс в организме продолжается и нарастает.

Что же касается хирургического метода борьбы с тонзиллитом, то он лишает ребенка защитных ворот, организм становится особенно уязвимым для всевозможных инфекций. К тому же после тонзиллэктомии рано или поздно возникают фарингиты - воспаления задней стенки глотки: постоянно першит в горле и словно ком встает при глотании и дыхании. Хронические фарингиты аллопаты практически не лечат, да и гомеопатам с ними справляться сложнее, чем с тонзиллитом.

**- Что же предлагают «от гланд» гомеопаты?**

- Гомеопатия смотрит на хронический тонзиллит как на заболевание организма в целом, а потому мы лечим ребенка комплексно. Главное - привести миндалины в норму: не задавить антибиотиками, не прижечь, не вырезать, а дать им возможность наладить свою охранительную деятельность. Наши лечебные средства избавляют человека, больного тонзиллитом, от множества проблем: прекращаются ангины, исчезают гнойные пробки, нормализуется ткань миндалин, лимфоузлов, укрепляется иммунная система, исчезают боли в суставах, в сердце.

Диагноз «хронический тонзиллит», как правило, снимается через год-полтора после начала лечения. Но еще и еще раз настоятельно советую родителям: не запускайте болезнь, не ждите, что «все само пройдет», «рассосется», не испытывайте на прочность растущий организм своего ребенка - лечите его вовремя и правильно.

## Если носик «плачет»

Моей дочке 2,5 года, она веселый, здоровый ребенок. Правда, нос у нас все же иногда «плачет». Я не бегу в аптеку - зачем же сразу за химией? В тот момент к нам на помощь приходят наши старые друзья - морковь, свекла и чеснок. Привожу рецепт.

Натереть на мелкой терке немного моркови, свеклы. От-

жать сок: на одно прокапывание необходима 1 ч. ложка. Затем натереть чеснок и выжать в ранее отжатый сок 2 капли (это же ребенку!). Затем получившееся количество сока разбавить 1:1 подсолнечным маслом. Сок делается только на один раз, т.е. на каждое прокапывание в нос делаются свежие капли. Желательно делать прокапывание 4-6 раз в день.

Сока обычно бывает больше, чем необходимо для процедуры, тогда я его предлагаю дочке просто выпить, конечно, без чеснока. Это тоже полезно, да еще и вкусно! Такой способ лечения насморка передала мне моя бабушка, он испытан не на одном поколении. Попробуйте, мамочки, так сделать - и ваши «носики-курносики» будут в полном порядке.

**О.ОВЧАРОВА.**

## Смоляной жгутик

Недавно ночью нас с мужем разбудил детский плач. Плакал наш пятилетний сын. На вопрос, что болит, мальчик ответил: «Ушко». Тогда я приложила ему к уху теплый компресс, и ребенок через некоторое время успокоился. Однако на следующую ночь повторилось то же самое.

Врач сказал, что у мальчика отит среднего уха. Однако лечить сына антибиотиками я торопиться не стала. Мама по телефону отговорила. Взамен она привезла мне из деревни немного сосновой смолы. Я скатала из нее тоненький жгутик и завернула его в два слоя марли. Затем вставила этот жгутик в ушко сыну и не вынимала в течение 5-6 часов. После за кончик бинтика осторожно его вытащила.

В эту ночь сын спал спокойно, на боли в ухе больше не жаловался. Однако для большей уверенности я проделала потом эту процедуру еще три раза. Причем для профилактики вставляла жгутик и в другое, здоровое ушко. Надо сказать, что сын во время процедур никаких неудобств не чувствовал и на жжение не жаловался.

Уезжая, мама рассказала нам еще один рецепт для лечения отита, как говорится, на всякий случай. По ее словам, в деревне только им и спасаются. При этом рецепт очень простой: в течение десяти дней нужно закапывать в больное ухо по три капли сока репчатого лука, запеченного в духовке с семенами тмина. Для приготовления раствора необходимо взять большую луковицу, срезать верх, сделать в ней ямку. В эту ямку насыпать одну чайную ложку семян тмина. Затем снова закрыть ее верхушкой луковицы, которую для прочности можно привязать

нитками, и поставить в духовку запекаться на 20-30 минут. Затем нужно отжать теплый сок и теплым закапывать его в больное ухо на ночь.

С.ПОДАНКИНА.

## Воспаление среднего уха

*В холодное время года отит (воспаление среднего уха) - частый спутник простуд и ОРВИ. Нередко, особенно у самых маленьких, он возникает как бы на пустом месте: вроде ничего с ребенком не приключилось, не было ни температуры высокой, ни ломоты - «посопливился» немного, и все. И вдруг отит! С чего бы?*

Дело в том, что анатомическое строение детского внутреннего уха не такое, как у взрослых: просвет евстахиевых труб у малышей гораздо шире. А раз так, жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда попадают, попросту затекая, особенно если ребенок много лежит (а для грудничков, например, это основная поза). Поэтому хворающих малышей надо чаще брать на руки, укладывать спать не на спинку, а на бочок. У детей постарше (дошкольников) эта проблема не так остра, как у младенцев, но и им лучше не спать на спине. Когда ребенок болен ОРВИ, проследите за этим.

Неотъемлемая часть лечения отита - согревающий компресс. Он уменьшает боль в ухе, способствует стиханию воспалительного процесса. Если врач назначил ребенку компрессы, обязательно их делайте.

### **Приготовьте для согревающего компресса:**

1. 60-70 мл водки или спирта, наполовину разведенного водой.

2. Небольшая марлевая салфетка или чистая хлопчатобумажная ткань размером 6х6 см.

3. Полиэтилен (или вощеная бумага) размером на 3 см больше салфетки.

4. Вата.

5. Широкий бинт.

6. Шерстяной или хлопчатобумажный платок (ни в коем случае не синтетический).

### **Действуйте**

В марлевой салфетке и полиэтилене (вощеной бумаге) сделайте разрез посередине такого размера, чтобы в него про-

ходила ушная раковина. Обратите внимание: необходим именно разрез, а не отверстие в виде овала, круга и т.п.

Слегка подогрейте водку или водный раствор спирта (ориентировочно до 40°C). Все остальные составляющие компресса тоже должны быть под рукой. Посадите малыша поудобнее, попросите наклонить голову больным ушком вверх. Намочите в теплой водке марлю, отожмите и быстро «проденьте» в нее ухо. Первый влажный слой должен прилегать сзади вплотную к ушной раковине. Следом немедленно наложите (также продев ухо в разрез) второй слой - полиэтилен так, чтобы он полностью закрыл первый. Сама ушная раковина и слуховой проход остаются открытыми! Поверх полиэтилена вокруг уха положите толстый слой ваты и прибинтуйте. В слуховой проход можно поместить небольшой ватный тампон, смоченный в теплом борном спирте и слегка отжатый. Это уменьшит боль, если ухо «стреляет».

Сверху компресс завяжите косынкой.

#### **Внимание!**

Никогда не ставьте ребенку согревающий компресс на ухо на всю ночь до утра!

Время действия компресса - 1-2 часа, иначе нарушается его герметичность и мокрая салфетка становится уже не источником ровного тепла, а холодной примочкой.

Как часто ставить ребенку такой компресс? Раз в сутки, до тех пор, пока не прекратится боль.

**М.В.САФОНОВА, педиатр.**

## **Если операции не избежать...**

***Если у ребенка обнаружили разрастание носоглоточной миндалины II-III степени, не успокаивайте себя, что это в конце концов «всего лишь» аденоиды! Если врач упорно настаивает на неизбежности операции, проконсультируйте ребенка еще у нескольких отоларингологов и, если они едины во мнении, прислушайтесь к их рекомендациям. Капли, полоскания и другое консервативное лечение помогают только в самом начале, когда дыхание затруднено лишь во сне.***

Не исключено, что, если тянуть с операцией, возникнет риск появления эпилептиформных припадков, бронхиальной астмы, навязчивого кашля, склонности к спазмам голосовой щели,

ночного недержания мочи. В период полового созревания у подростков аденоиды подвергаются обратному развитию, а осложнения могут остаться на всю жизнь.

**Необходимо знать, что, скорее всего, оперативного удаления аденоидов не избежать, если:**

- ◆ - ребенок часто простужается;
- ◆ - у него резко нарушено носовое дыхание;
- ◆ - нарастает деформация лица;
- ◆ - постоянно воспалены придаточные пазухи носа, повторяются трахеобронхит, пневмония, появились признаки бронхиальной астмы;
- ◆ - снижен слух, ребенок страдает секреторными, рецидивирующими или хроническими отитами;
- ◆ - стал гнусавить, нарушено формирование речи;
- ◆ - имеются психоневротические и другие расстройства (энурез, судороги).

Возможно, ребенок спокойнее отнесется к предстоящему вмешательству, если вы пообещаете «лечение» мороженым! После операции его нужно будет уложить на кровать с низко лежащей подушкой на полчаса и дать посмаковать мороженое маленькими кусочками (в крайнем случае подойдет обычный лед из замороженной кипяченой воды): местное снижение температуры способствует быстрой остановке кровотечения. Через 2 часа после операции ребенка можно накормить жидкой прохладной нераздражающей пищей.

Спустя 3 часа после операции ребенка осмотрит врач и, если все в порядке, выпишет домой. В ближайшие 6 дней маленькому «герою» придется посидеть дома, а также забыть о подвижных играх, физической нагрузке. Диета та же щадящая. И еще надо обязательно принимать назначенные врачом лекарства, улучшающие свертываемость крови. Приготовьтесь к тому, что в первые двое суток носовое дыхание может немного ухудшиться. Это связано с отеком ткани в области операционной раны и не должно беспокоить родителей или наводить на мысли о неудачной операции.

## Насморк у малыша

Растворите чайную ложку меда в двух столовых ложках теплой кипяченой воды. Сделайте два жгутика из ваты, обмакните их в медовый раствор и вставьте ребенку в нос на 20 минут. Если малыш сильно сопротивляется, сначала вставьте жгутик в одну ноздрю, затем в другую.

# Аллергия

## Диатез и травы

Недавно ко мне на прием молодая мама и бабушка принесли семимесячного ребенка с жестоким диатезом. Все началось с того, что у матери уменьшилось количество молока на втором месяце жизни малыша. Педиатр посоветовал перейти на искусственное вскармливание. Однако от смесей у ребенка появились зуд и краснота на лице. Потом, несмотря на старания домочадцев и педиатров, краснота распространилась по всему телу, кожа стала мокнуть, шелушиться, особенно на лице, ягодицах, руках. Ребенку давали витамины, димедрол, тавегил, тиосульфат натрия, делали примочки, применяли гормональные мази. Лучше ему не становилось. Он стал терять в весе, плохо спал, часто капризничал.

К сожалению, это очень распространенное заболевание. Называют его по-разному: диатез, «атопический» дерматит, нейродермит. Все это - проявления аллергии. Как показывает мой 30-летний врачебный опыт, у каждого пятого ребенка наблюдаются те или иные признаки аллергии. Наиболее яркое ее проявление - диатез.

Причины могут быть разными: неблагоприятная наследственность, непереносимость молока, манной крупы, некоторых фруктов (обычно ярких или экзотических), шоколада (иногда к диатезу приводит пристрастие к шоколаду матери в период беременности), плохая работа желудка, печени или кишечника, а также недостаточный уход за ребенком.

Установить причину заболевания бывает нелегко. И часто родители ищут какое-нибудь чудодейственное средство, чтобы облегчить страдания ребенка. Однако самые современные препараты, как наши, так и зарубежные, устраняют лишь отдельные проявления диатеза - уменьшают зуд, красноту, отечность, улучшают сон. Но диатез - это заболевание всего организма, при котором страдают иммунитет, нервная, лимфатическая и пищеварительная системы.



К сожалению, универсального лекарства, способного воздействовать на все эти системы, не существует.

В этой непростой ситуации я предпочитаю использовать не химиопрепараты, а естественные методы лечения, в первую очередь лекарственные растения, растущие вокруг нас: подорожник, трехцветную фиалку, тысячелистник, ромашку, полынь, зверобой, трифоль, березу, сушеницу, девясил, аир, мяту и другие. А кроме этого, рекомендую ряд мер по уходу за ребенком и соблюдение разумных правил его питания.

**Осмотрев семимесячного ребенка с сильным диатезом, я предложил маме и бабушке следующие рекомендации.**

1. **Чай из трав:** трехцветной фиалки, хвоща и тысячелистника в соотношении 4:2:1. Все травы как следует перемешать. Для приготовления чая берут 1 ч. ложку смеси и заливают стаканом кипятка. Настаивают 30 минут, процеживают и по 1 ч. ложке дают ребенку за 10 минут до каждого кормления.

2. **Сироп шиповника** по 5-10 капель 3 раза в день. Это средство помогает преодолеть отставание в развитии.

3. **Капли Зеленина**, настойка пиона или экстракт пассифлоры. Сколько лет - столько капель на прием. Ребенку до 1 года дают 1-2 капли, добавляя их в чай из трав. Это помогает наладить сон, снять раздражительность.

4. Для улучшения работы кишечника настоем вышеописанного чая из трех трав можно применять в виде микроклизм. Делают их через день вечером. Курс лечения - 6-10 процедур (по 1-2 ст. ложки). Такие микроклизмы особенно полезны детям, которые имеют привычку грызть ногти, сосать пальцы или скрипят зубами ночью, что косвенно, возможно, свидетельствует о глистной инвазии.

5. Ребенок должен принимать ванну, даже если у него есть высыпания и мокнет кожа. Лучше всего делать крахмальные ванны: 1/2 стакана любого крахмала (картофельного, рисового и т.п.) на детскую ванночку. Такую ванну можно принимать ежедневно или через день в течение двух недель. Затем делают хвойные (2 ст. ложки хвойного экстракта на ванночку) или травяные ванны (2 стакана настоя трехцветной фиалки, хвоща и тысячелистника на ванночку). Можно осторожно пробовать ванны с ржаными отрубями, сенной трухой, овсяными хлопьями, корой дуба, морской солью. Таким образом вы сумеете подобрать составы ванн, которые лучше всего подходят вашему ребенку.

6. При применении наружных средств лечения надо исходить из правила: если кожа мокнет, то пользуются примочками или настоями; если нет, то подходят мази, кремы, в том числе и косметические. И еще одно золотое правило дерматологии: каждые три дня мази следует менять. При диатезе я советую использовать гомеопатические мази: «арнику», «красавку», «рус»,

«календулу», «конский каштан» или цинковую мазь, пасту Лас-сара, бутатионовую, аренариновую и алпизариновую мази.

7 В отношении питания я придерживаюсь принципов полноценности и разумности. Исключать из рациона ребенка нужно только те продукты, которые явно вызывают ухудшение его состояния. Кроме этих немногих исключений, ребенок должен получать все, чтобы он развивался нормально. Как показывает опыт, никакая диета, даже самая жесткая, не исключает рецидивов болезней.

**Владимир КОРСУН, доктор медицинских наук, профессор.**

## Отберите у нее колбасу и капусту

***Существуют определенные факторы, способствующие аллергии у детей.***

**Во-первых**, это наследственная предрасположенность. Риск возникновения аллергии у ребенка увеличивается, если хотя бы один из родителей страдает этим заболеванием, и практически становится стопроцентным, если аллергией страдают оба родителя.

**Во-вторых**, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта матери. Эти нарушения ведут к изменению проницаемости кишечника, вследствие чего пищевые аллергены проникают в кровь, затем через плаценту к ребенку в период его внутриутробного развития, а после рождения малыша попадают к нему с молоком матери.

**В-третьих**, избыточное употребление матерями продуктов, часто вызывающих аллергию, минимум за 6 месяцев до беременности, в период беременности и во время кормления грудью.

Процесс образования и выделения грудного молока у матери зависит от многих факторов, в том числе и от ее питания. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, реагируют на продукты, потребляемые матерями. Доказана также и возможность поступления пищевых аллергенов в женское молоко и развитие на этой почве аллергии у детей при вскармливании грудным молоком. Это происходит в том случае, если нарушена проницаемость кишечника и молочной железы.

Кроме того, появлению аллергии способствуют позднее прикладывание к груди новорожденного, докорм смесями в первые дни жизни.

**Продукты, которыми питается кормящая мать и которые способны вызвать аллергию у детей, можно разделить на три группы:**

1) высокоаллергенные - молоко, яйца, арахис, мед, креветки, раки, рыба (кетовая, лососевая), икра красная и черная;

2) продукты, содержащие гистаминоподобные вещества, помидоры, малина, клубника, шоколад, цитрусовые;

3) продукты, содержащие много пищевых волокон, - капуста, яблоки, корнеплоды в сыром виде.

Избыточное употребление продуктов 1-й и 2-й группы приводит к кожным высыпаниям (аллергодерматозам) на лице, покраснению щек, себорейным коркам на волосах, опрелостям - даже несмотря на хороший уход за ребенком. Если к этим продуктам добавить пищу, содержащую много волокон, это приведет к нарушениям в работе желудочно-кишечного тракта.

Больше всего рискуют вызвать пищевую аллергию у детей матери, сами страдающие пищевой аллергией, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и патологией беременности. Таким женщинам в период беременности следует соблюдать гипоаллергенную диету с частичной или полной заменой молока на кисломолочные продукты.

Учитывая экологическое неблагополучие и ухудшение здоровья населения в целом, лучше исключить из рациона кормящей женщины бульоны, колбасные изделия, консервы, кофе, шоколад, копчености, экзотические фрукты, капусту, виноград, чеснок, зеленый лук.

Проявления аллергии у детей, находящихся на грудном вскармливании, разнообразны и могут проявляться в виде частого стула, болей в животе, сильного крика через 15-20 минут после кормления, аллергических высыпаний на коже. При появлении этих симптомов нужно изменить характер питания матери.

## Уменьшить диатезные мучения

Профессор Илья Аркадьевич Аршавский настоятельно рекомендует - для профилактики диатеза как можно раньше приложить ребенка к груди, чтобы он высосал молозиво - секрет молочной железы, который вырабатывается в последние сутки беременности и в первые 5-7 дней после родов.

Основной пищей малыша в первые полгода должно быть грудное молоко, а в случае перевода на искусственное вскармливание - кисломолочные продукты.

Прикорм можно начинать с четырех месяцев в виде овощных пюре, затем каш (гречневой, овсяной, рисовой). Манная каша не рекомендуется. Обязательно следует включить в рацион малыша фруктовые и овощные соки, а с 5-6 месяцев - и мясо.

В период обострения рекомендуется снизить калорийность пищи, сохранив прежний объем, уменьшить содержание соли, животные жиры заменить растительными.

Помните, что ребенок должен больше гулять на свежем воздухе в любое время года. Ни в коем случае не допускайте, чтобы он лежал мокрым. При купании рекомендуется добавлять в воду слабый раствор марганца, крахмала, отвара трав (корня лопуха, листьев березы, крапивы, корневищ калгана), а во время обострения - отвары мяты, череды, рябины, ромашки, зверобоя, помогающие снять зуд.

## Ягода калина, лук да мед

Ни для кого не секрет, что один из симптомов бронхиальной астмы и астматического бронхита - нарушенный выдох. Поэтому следите за тем, чтобы при ходьбе ваш ребенок дышал поверхностно, при этом выдох должен быть всегда длиннее вдоха. Как показала практика, «способствовать» недугу могут неполадки в органах, не имеющих никакого отношения к дыхательным путям: атония толстого кишечника, холецистит, спазмы гладкой мускулатуры. Следовательно, борьба с бронхиальной астмой должна начинаться именно с кишечника.

**Родители в состоянии улучшить самочувствие больного ребенка.**

◆ Оздоровлять его желудочно-кишечный тракт с помощью очистительных клизм (1 ч.л. соли на 0,5 л кипяченой воды).

◆ Ежедневно полоскать горло (желательно после чистки зубов) следующим раствором: на стакан воды возьмите 1 ч.л. соли, 1 ч.л. соды и 5-10 капель 5-процентного йода.

◆ 4 чайные ложки измельченных листьев мать-и-мачехи заваривают стаканом крутого кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают и принимают по 1/4 стакана 4 раза в день.

◆ 400 г репчатого лука проворачивают через мясорубку, добавляя литр воды, полстакана сахарного песка, 1 столовую ложку меда. Эту смесь 3 часа кипятят на медленном огне, процеживают и принимают по столовой ложке 3-4 раза в день незадолго до еды. Кстати, большего эффекта можно добиться, заменив обычную водопроводную воду крепким отваром ягод калины.

Да и самой калиной бронхиальную астму врачуют. Растира-

ют столовую ложку ягод, заливают стаканом воды, добавляют столовую ложку меда и кипятят на медленном огне 20 минут. После тщательного перемешивания процеживают и съедают полностью в течение дня, принимая через каждые полтора-два часа по 1 столовой ложке.

## Экссудативный диатез

***Что это такое? Это повышенная чувствительность кожи и слизистых оболочек к внешним раздражителям.***

### СИМПТОМЫ

Обычно он проявляется у детей в первые 2-3 месяца жизни в виде «молочного струпа» - желтых корочек на голове, над бровями. Позже кожа щечек краснеет, затем становится шершавой и шелушится, на этих местах появляются пузырьки с жидкостью, которые лопаются, оставляя влажные, саднящие, сильно зудящие ранки, покрывающиеся корочкой. Расчесывая их, дети вносят в ранки инфекцию, начинают появляться гнойнички.

### УХОД И ЛЕЧЕНИЕ

Там, где находятся дети, страдающие экссудативным диатезом, нужна тщательная влажная уборка. Необходимо ограничить в помещении количество ковров, мягкой мебели, игрушек из меха и шерсти. На ребенке не должно быть одежды из синтетики, шерстяные вещи нельзя надевать на голое тело. Пеленки и одежду детей стирать только детским мылом.

Очень полезны детям:

- ◆ массаж, гимнастика (зарядка), воздушные и солнечные ванны, водные процедуры;
- ◆ при сухой экземе делают 1-2 раза в день общие **ванны со слабым раствором марганцовки** (температура 36-37°C, продолжительность 5-10 минут). Состав раствора 10 мл 5%-ного раствора на 1 ведро воды. **Крахмальные ванны:** 100 г крахмала, предварительно размешанного в небольшом количестве воды комнатной температуры (чтобы не было комочков), разводят на 1 ведро воды. Полученную смесь наливают в ванну с водой (температура 36-37°C), продолжительность процедуры 8-15 минут. После ванны ребенка нельзя вытирать, лишь через 2-3 мин. завернуть в полотенце и похлопывать по телу.

**Ванна с геркулесом или пшеничными отрубями** - 1 горсть на ведро воды.

Геркулес (пшеничные отруби) кладут в тонкий полотняный мешочек, опускают в кастрюлю с водой и варят 1 час. Содержимое мешочка выжимают в кипящую воду, а затем выливают в ванну (температура воды в ванне - 36-37°C).

Продолжительность процедуры - 7-10 минут, выполнять 3-4 раза в неделю.

**Травяная ванна - 50-150 г сырья на ведро воды.**

100 г коры дуба, 10 г травы душицы, 10 г корневища аира, 10 г цветков тысячелистника, 20 г сосновых веток с иглами, 20 г травы череды, 20 г травы фиалки, 500 г листьев черной смородины, 500 г пшеничных отрубей.

Сырье заваривается в небольшом количестве воды, кипятится 10-15 минут, настаивается 40-50 минут, процеживается и вливается в ванну с температурой воды 36-37°C. После лечебной процедуры нельзя пользоваться мылом, не нужно ополаскивать и сразу вытирать ребенка.

## Врач была удивлена...

Часто встречаю просьбы о помощи вылечить диатез у маленьких детей. У нас тоже была такая беда: у трехмесячного сына начался диатез. Сначала это были просто красноватые пятна, но в конце концов все тело ребенка покрылось будто коркой. Ребенок не мог нормально спать: заходился от крика, все чесалось. Чтобы не расчесывал кожу, приходилось на руки ему надевать гольфы.

Ни одно средство, выписанное участковым врачом, не помогало. Диатез становился все сильнее и сильнее. Даже белки глаз у ребенка стали красными. Когда в очередной раз я бежала с кричащим ребенком на руках в поликлинику, на автобусной остановке мне встретился старик. Он взглянул на моего сына и сказал, что есть очень хорошее средство от такой болезни: нужно купать ребенка в воде со скорлупой от только что вылупившихся цыплят.

На работе у меня была знакомая женщина из деревни. Она привезла мне скорлупу. Я стала заваривать ее и купать в этой воде ребенка. Уже после нескольких купаний кожа у ребенка посветлела. А через месяц мы и вовсе забыли о диатезе. Врач была крайне удивлена, что я так быстро «поставила ребенка на ноги», но подтвердила, что скорлупа от вылупившихся цыплят обладает целебными свойствами.

А теперь о самом главном, о скорлупе и о том, как надо ее заваривать. Скорлупу достать, конечно, трудно, но возможно.

Хочу предупредить, скорлупа должна быть от цыплят, высиженных наседкой, а не из инкубатора. Это важно.

Достав скорлупу, я положила ее в марлю и завязала в узелок. Нагрела ведро воды. Когда вода закипела, опустила в ведро этот узелок и, немного (1-2 мин.) прокипятив, дала время настояться. Вот в этом настое, разбавив его холодной водой, я и купала ребенка. Скорлупы нужно немного - от 5-10 цыплят. Этот узелок я использовала многократно. Так я вылечила своего сына. Буду рада, если этот метод поможет кому-либо.

**Е.ОРЛОВА.**

## Свечи с димедролом от аллергии

***Свечи с димедролом для детей старше одного года - испытанное средство от аллергии.***

В последние годы отмечается значительное увеличение аллергических заболеваний у детей. Это можно объяснить увеличением антигенного воздействия на растущий организм ребенка широкого применения антибиотиков, химико-фармацевтических средств, экологического загрязнения среды обитания отходами производства, повсеместного применения пищевых красителей, консервантов, подсластителей и ароматизаторов, которые превращают пищу ребенка в постоянный аллергизирующий фактор.

Доказана и роль наследственной предрасположенности в развитии аллергических заболеваний.

Родители страдающих аллергией детей вынуждены находиться в состоянии постоянной тревоги о ребенке, всегда должны быть готовы оказать помощь, всегда иметь под рукой необходимые лекарства. Эта задача существенно осложняется при выездах за город, на дачу, где риск встречи с аллергеном возрастает, а получение экстренной медицинской помощи затруднено. Конечно, можно взять с собой противоаллергические средства.

Среди них не последнее место занимают противоаллергические свечи с димедролом.

Димедрол в качестве противоаллергического препарата для детей выбран не случайно. Он разработан достаточно давно, хорошо изучен и неоднократно испытан в ведущих клиниках страны. Известны как положительные, так и отрицательные его свойства, так что неожиданностей от его приема ждать не приходится.

Учитывая возрастную психологию и физиологию ребенка, а также общие анатомические закономерности человеческого организма, ректальный путь введения лекарства можно считать оптимальным. Находящиеся в прямой кишке венозные сплетения обеспечивают быстрое всасывание лекарства в кровь: столь же быстрое, как при внутримышечной инъекции. Введенные в прямую кишку лекарства разносятся по организму, минуя печень, которая многие из них (и димедрол в том числе) частично или полностью разрушает.

Основным показанием для применения димедрола являются аллергические реакции - сенная лихорадка, вазомоторный ринит, крапивница, отек Квинке, зудящие дерматозы и пр. При аллергических реакциях на лекарства или прививки тоже помогает димедрол.

О применении димедрола в качестве успокаивающего и снотворного средства, наверное, знают все.

Димедрол, независимо от пути его введения, является достаточно сильным препаратом и не должен применяться без рекомендации врача. Во избежание передозировки нужно применять только те свечи, которые соответствуют возрасту вашего ребенка. От 1 года до 3 лет - свечи, содержащие 0,005 грамма димедрола; от 3 до 5 лет - по 0,01; от 5 до 7 лет - по 0,015; от 8 до 14 лет применяются свечи, содержащие 0,02 грамма димедрола.

Если димедрол хорошо действует и нормально переносится ребенком, можно применять его для экстренной помощи при внезапно возникшей аллергической реакции на пищу, лекарство или укус насекомого.

## Мазь для дочурки

Диатез у моей дочери был, можно сказать, врожденный. Не успели как следует вычесать корочки на темени головки, как загорелись щечки. Далее диатезная сыпь стала переползать на все остальные части тела. Все зудело и чесалось. Лет семь с этой болезнью «сражались». А в итоге выручила мазь, которую прописал один очень опытный детский врач. Рецепт этот я стараюсь не терять и всем, у кого проблемы с диатезом, всегда рекомендую.

В состав мази входят:

цинка окись (или сухие цинковые белила) - 20 г, масло подсолнечное - 20 г, мазь нафталанная - 15 г, ланолин - 20 г, настойка валерианы - 12 г, настойка ландыша (или пустырника) - 12 г, димедрол - 0,5 г.



Мазь несложно сделать и самим, тщательно смешав все компоненты, а еще лучше попросить, чтобы такую мазь приготовили вам в аптеке.

**В.ЗАПЕКИНА.**

## Попугаи – не для астматиков

***У моего десятилетнего сына астматический бронхит. Не повредит ли ему, если мы заведем какую-нибудь живность, например, попугайчика или канарейку?***

**Г.ПОСТНИКОВА.**

Увы, от этой затеи вам придется отказаться. В квартире ребенка, страдающего астматическим бронхитом, не должно быть ни птиц, ни аквариумов с рыбками, ни домашних животных.

Даже контакт с человеком, который ухаживает за своим питомцем, а потом, не переодевшись и не вымыв руки, близко подошел к ребенку, страдающему астматическим бронхитом, может вызвать у последнего приступ астматического кашля. Перья и пух птицы, шерсть животного и даже мельчайшие частицы их испражнений, осевшие на одежде или руках, могут быть очень сильными аллергенами.

## Гусиный жир да череда

Я своего малыша вылечила от диатеза, воспользовавшись советом, который дал мне в свое время наш детский врач. Выполнив ее советы, я смогла буквально за месяц излечить своего ребенка от диатеза.

Первым делом я смазывала головку малыша (диатез был именно там) гусиным жиром и спустя 40-60 минут вычесывала корочки.

Эту процедуру делала 1 раз в день. Потом купала ребенка в отваре череды или смородиновых листьев.

Давала пить свежее (некипяченое) козье молоко. Кашки варила тоже на козьем молоке.

Давала пить водичку с добавлением сырой смородины. Использовала детские смеси, приготовленные на соевой основе, а не на коровьем молоке. Эти детские смеси есть в продаже.

Очень хорошо при этой болезни помогает скорлупа дере-

венских куриных яиц, смолотая в кофемолке с добавлением нескольких капель лимонного сока. Давала по половине чайной ложки скорлупы с добавлением 5-6 капель лимонного сока 2 раза в день в течение месяца.

Скорлупа куриных яиц помогает и при лечении рахита.

**Н.ЯЛУГО.**

## Пищевая аллергия у ребенка

*Каждое лето я отвожу сына к бабушке в деревню. Здесь у него в огороде полно соблазнов, и мы даже не знаем, на что у него возникает аллергия. То ли на клубнику, то ли на малину, то ли на яйца деревенские. Дома - ничего, а как в деревне - что ни день - щеки красные. И что это такое?*

**Т.ЗЕЛЕНОВА.**

При пищевой аллергии у детей народные целители хорошим средством считают золототысячник. Обычно сухую траву заваривают кипятком (1 ст.ложка на 1 стакан кипятка) и дают настояться ночь в тепле. Поить ребенка по 1 ст.ложке перед каждой едой. Можно не делать никаких перерывов, поить все лето, т.е. пока существует опасность появления пищевой аллергии.

## Крахмальные ванны

*Научите делать крахмальные ванны ребенку. Говорят, они помогают при диатезе. Говорят, даже врачи их рекомендуют. Или крахмальные ванны - это народное средство?*

**Н.ТИШКИНА.**

У детей, страдающих экссудативным диатезом, эти ванны действительно облегчают зуд, уменьшают воспаление кожи. Картофельный крахмал берется для ванн из расчета 100 граммов на ведро воды. Его разводят в холодной воде и добавляют в воду, температура которой 37-38 градусов. Продолжительность ванны - 7-10 минут. Курс - 10-12 ванн через день или ежедневно. Крахмальные ванны относятся к лечебным процедурам, поэтому делают их по рекомендации врача.

# Глазные проблемы

## Если глазик косит

***Любые физические недостатки, связанные с глазами, человек воспринимает особенно болезненно.***

***А уж косоглазие... К тому же это не только косметический недостаток, но и серьезное заболевание, которое в конечном счете ведет к нарушению зрительного восприятия мира.***

Что приводит к болезни? Основная причина — это расстройство деятельности тех отделов центральной нервной системы, которые ведают мышцами, осуществляющими движения глаз.

Корь, скарлатина, дифтерия, грипп и другие детские инфекции, вызывая ослабление организма, тоже способствуют появлению косоглазия. Вот почему родителям надо следить, чтобы больной ребенок не слишком долго читал, рисовал, рассматривал мелкие предметы. Ну и, конечно, нельзя во время болезни увлекаться телевизором и компьютером.

В дальнейшем косоглазие влечет за собой потерю зрения. Дело в том, что в косящем глазу изображение не попадает, как это необходимо, на центральный участок сетчатки — «желтое пятно», а проецируется на соседний и начинает двоиться. Чтобы исправить положение, мозг подавляет зрительные восприятия, таким образом устраняя двоение. Так что длительное подавление зрительных восприятий постоянно косящего глаза и его бездействие могут приводить к резкому и стойкому понижению зрения — амблиопии.

Косоглазие можно предупредить, своевременно исследовав зрение, и при необходимости постоянно носить очки, начиная с 2-3 лет. Маленькие дети, по наблюдениям врачей, очень быстро привыкают к очкам. Отвыкнуть от очков, когда их уже можно будет отменить, так же легко, как и привыкнуть к ним.

Заметив, что ребенок косит, родители должны как можно скорее показать его офтальмологу. Нельзя ждать, пока косоглазие

станет постоянным. Лучше перестраховаться, ведь, чем раньше начато лечение, тем больше возможностей для восстановления нормального зрения. К тому же лечение косоглазия, даже если оно идет успешно, продлится многие месяцы и потребует терпения и настойчивости от врача, родителей и от самого маленького пациента.

Чтобы создать условия для активной работы косящего глаза, «выключают» здоровый глаз. Для этого его закрывают специальной заслонкой из нескольких слоев чистой марли размером примерно 5х7 см, крепящейся на оправе очков, или с помощью «наклейки». Каждые два дня наклейку снимают и после промывания глаза свежeproкипяченной водой накладывают вновь.

Одновременно проводят упражнения для развития косящего глаза: вышивание, перерисовывание картинок через копировальную бумагу, нанизывание на нить мелких бусинок, составление мозаики и т.п. В период лечения ребенка каждые три-четыре недели показывают специалисту.

Таким консервативным способом удается исправить косоглазие примерно у четвертой части всех больных. Но если полугодовое постоянное ношение очков не устраняет косоглазие, то надо делать операцию, суть которой заключается в изменении положения, укорочении или удлинении соответствующих мышц, двигающих глазное яблоко. Наиболее подходящий возраст для оперативного вмешательства - три-пять лет.

## Такая «заразная» близорукость

### ЛОЖНАЯ ТРЕВОГА

Чтобы приостановить или замедлить развитие близорукости, очень важно заметить ее первые признаки. Когда школьник начинает плохо видеть написанное на доске, либо щурится, рассматривая предметы, либо приближает книгу к глазам во время чтения, либо сильно наклоняет голову к столу во время письма, это сигнал для родителей ребенка необходимо показать главному врачу.

У детей часто появляется ложная близорукость, или так называемый спазм аккомодации, требующий консервативного лечения у офтальмолога. В такой ситуации необходимо наладить правильный режим занятий и отдыха и с помощью специальных глазных капель и упражнений снять возникший спазм. В этом случае зрение быстро возвращается к норме.

## НЕ ДОВОДИТЬ ДО ОПЕРАЦИИ

Близорукость - не просто дефект зрения, а болезнь, при которой увеличивается диаметр глазного яблока. Причем чем сильнее увеличение, тем больше прогрессирует близорукость. Значительное увеличение глазного яблока может привести к серьезным осложнениям и прогрессирующей потере зрения.

Очень важно квалифицированно подобрать очки или линзы, чтобы они не вызывали повышенной утомляемости, головных болей, воспалительных процессов в глазу.

Развитие близорукости часто удается приостановить или замедлить с помощью специальных упражнений, улучшающих аккомодацию глаза. Однако если близорукость продолжает прогрессировать, тогда показано хирургическое лечение - склеропластика. Это операция на одной из оболочек глазного яблока - склере.

## ЕСЛИ ОПЕРАЦИЯ НЕОБХОДИМА

Склеропластическая операция рекомендуется, как правило, при увеличении близорукости в год на одну диоптрию. Если же ослабление зрения составляет полторы диоптрии, такая операция просто необходима. После склеропластики укрепляется склера, улучшается кровоснабжение глазного яблока, тормозится его рост и тем самым развитие близорукости.

В случаях, когда близорукость не прогрессирует или больному уже произвели склеропластическую операцию, по его желанию может быть проведена операция по коррекции (устранению) близорукости.

# Глазик слезится, глазик гноится

***Моему сыну два с половиной годика. С самого рождения у него болит левый глазик: постоянно слезится и гноится. Я пробовала лечить его всевозможными лекарствами. Однако после лечения болезнь возобновляется.***

**А.ЗАБЕГАЛОВА.**

**Консультирует врач-офтальмолог I категории Светлана Петровна ЗАРЕЦКАЯ.**

По всей видимости, у вашего сына дакриоцистит, или другими словами непроходимость носослезного протока. Появляется это заболевание у детей с рождения. В числе причин, спровоциро-

вавших подобный недуг, на первом месте стоит аномалия развития организма. Также на дакриоцистит могли оказать влияние различные инфекционные заболевания глаза, например, острые гнойные конъюнктивиты.

Основными проявлениями дакриоцистита являются слезостояние и слизисто-гнойные выделения из одного или обоих глаз.

Лечение этого заболевания проводится в первые недели жизни ребенка. На боковой поверхности носа в углу воспаленного глазика делается массаж области слезного мешка. Также параллельно назначается закапывание дезинфицирующих капель. Если же проведенное лечение никакого положительного результата не дало, тогда малышу нужно делать зондирование слезно-носового хода. Процедура эта проводится обязательно в условиях стационара. Если же зондирование не было сделано вовремя, то есть на первых неделях или месяцах жизни ребенка, то в дальнейшем, возможно, придется прибегнуть к хирургическому вмешательству. Создание искусственного слезно-носового хода проводится под общей анестезией. Длится операция в среднем около часа. В дальнейшем рецидивов дакриоцистита, как правило, не возникает.

## Профилактика близорукости у школьников

К окончанию школы каждый пятый школьник имеет близорукость, а ведь это не просто оптический дефект, а болезнь. При высокой близорукости в глазу наступают необратимые изменения, которые могут привести к такому грозному осложнению, как отслойка сетчатки, а это осложнение, несмотря на несомненные достижения последних лет в области микрохирургии глаза, не всегда поддается успешному хирургическому лечению и может привести к утрате зрения.

Для того чтобы близорукость не прогрессировала, необходимо неукоснительное соблюдение рекомендаций лечащего врача-офтальмолога. Прежде всего нужно соблюдать строгий зрительный режим - нельзя читать лежа, низко наклоняться к тексту во время работы, читать в транспорте. Нужно обязательно следить за освещенностью рабочего места, чередовать работу на близком расстоянии с отдыхом для глаз. Мы рекомендуем через каждые 30 минут чтения делать 5-10-минутные перерывы для отдыха.

Во время этого перерыва можно сделать несложные упражнения. Вот некоторые из них:

1) Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

2) Быстро моргать в течение 1-2 минут.

3) Смотреть прямо перед собой 2-3 сек. поставить палец правой руки на расстоянии 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть 3-5 сек. Повторить 10-12 раз.

4) Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.

Для того чтобы близорукость не прогрессировала, нужно пользоваться правильно подобранными очками для дали или контактными линзами. Нередко приходится сталкиваться с тем, что подростки, особенно девушки, стесняются носить очки. Кроме того, что тем самым они способствуют прогрессированию близорукости, они еще и наносят непоправимый вред своей внешности. Поясню, что имеется в виду.

Близорукость, или миопия, происходит от двух греческих слов: «мио» - щуриться и «опсис» - взгляд, зрение. То есть давно замечено, что близорукие люди щурятся, чтобы лучше рассмотреть удаленные от глаз предметы. Однако именно постоянное прищуривание ведет к раннему появлению морщин вокруг глаз, которые, как известно, не красят никого.

Насколько важно в профилактике прогрессирования близорукости повышение физической активности, говорит тот факт, что близорукость у спортсменов прогрессирует гораздо реже, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

При близорукости слабой степени (до 3,0 диоптрий) практически нет ограничений в занятиях физкультурой и спортом. Предпочтительны такие виды спорта, как плавание, теннис, лыжи, бег и бадминтон.

При близорукости средней степени и высокой степени нужно обязательно посоветоваться с лечащим врачом в отношении занятий спортом. Нельзя не сказать и о значении в прогрессировании близорукости длительного просмотра телепередач и занятий на компьютере, особенно в темном помещении. Детям, страдающим близорукостью, рекомендуем сократить время, проводимое у телевизора и компьютера, до одного часа в день.

Говорят, что близорукость - это так называемый налог на грамотность. Но все же при соблюдении режима зрительной нагрузки, высокой физической активности, правильном режиме труда и отдыха, рациональном питании риск возникновения близорукости можно уменьшить, а если близорукость развилась, то, строго следуя рекомендациям лечащего врача, во многих случаях возможно приостановить ее прогрессирование.

**Елена СИРОТА, офтальмолог.**

## Зрение вашего ребенка

Главное, чтоб любой наследственный либо приобретенный глазной недуг не застал родителей врасплох. Для этого требуется немного: не менее одного раза в году показывать ребенка офтальмологу. Маленький человечек не знает, что такое видеть хорошо или плохо. Он просто смотрит. Взрослый может, например, заметить, что стал хуже видеть, уставать при чтении и тому подобное. Малышу это не дано. Задача врача разобраться, нормально ли он видит. Ведь бывают случаи, когда приходится принимать весьма срочные и радикальные меры. К примеру, катаракта — болезнь стариков, бывает и у совсем крошечных детей. Мировая практика говорит, что лучше всего избавиться от катаракты до полугодичного возраста, сменить хрусталик и позволить глазу нормально расти.

Мальчики и девочки в возрасте от четырех лет уже способны контактировать с врачом, отвечать на вопрос, видит ли он лучше или хуже. При ранней близорукости задача состоит в том, чтобы заставить мышцы глаз работать, помочь глазу самому справляться. Это происходит сравнительно легко до тех пор, пока близорукость еще не перешла в осевую форму.

И еще по поводу близорукости. Сегодня довольно часто прибегают к атропинизации, к длительному применению всевозможных капель или таких препаратов, как бетаблокаторы, нередко сроком до полугода и более, рассчитанных на предотвращение процесса дальнейшего развития близорукости. А ведь это приводит к угнетению продукции внутриглазной жидкости, к ухудшению деятельности цилиарного тела, болезнь от этого только усугубляется. Бесконтрольное применение капель недопустимо.

В детском возрасте бывает, что под близорукость маскируется юношеская глаукома. И тогда она обнаруживается довольно поздно. Глаукому необходимо распознать вовремя, обязательно прооперировать. Иначе это может привести к атрофии зрительного нерва, к слепоте.

Или возьмем амблиопию. Это болезнь «ленивого глаза». У ребенка один глаз трудится нормально, а другой — лентяй! Приходится с ним повозиться, подстегнуть его. Если диагноз поставлен рано, то можно добиться правильного развития зрения, сделать его бинокулярным.

При амблиопии показало свою эффективность комплексное лечение — использование различных тренажеров всего зрительного анализатора, включая и центры зрительного нерва в головном мозгу. Ранняя диагностика позволяет стабилизировать состояние даже при самых серьезных заболеваниях сетчатки.



# Желудочно-кишечные расстройства

## Стул, стол и гимнастика

### *Как помочь ребенку, если он страдает запорами?*

При отсутствии у ребенка стула в течение нескольких дней ему обязательно надо помочь. Для начала приготовить смесь из сухофруктов. Равные части инжира, кураги и чернослива промыть, заварить кипятком, чтобы они размягчились, и провернуть через мясорубку. В смесь можно добавить немного меда, если он не вызывает аллергии у ребенка.

Лечение лучше начинать в выходные дни, когда ребенок отдохнул. Вечером, перед сном, пусть он сразу съест две-три ложки смеси из сухофруктов. Наутро надо дать ему попить теплого чая или кипяченой воды и приступить к гимнастике.

Ежедневная гимнастика, минимум по десять минут, поможет не только справиться с запорами, но и предупредить их. Малыша надо научить приседать, ходить на корточках и «гусиным» шагом, отжиматься от пола на руках, делать ногами «ножницы» лежа на спине.

Маленькому ребенку делать гимнастику должна помочь мама. Положив малыша на спинку, надо сгибать ему ноги и прижимать их к животу, прямые ножки раздвигать и перекрещивать «ножницами». Все упражнения следует повторять от 5 до 10 раз, постепенно увеличивая их число. Затем надо помассировать малышу животик круговыми движениями по часовой стрелке.

После таких занятий ребенка надо сразу высаживать на горшок. Очень важно, чтобы, сидя на нем, малыш упирался ногами в пол. Когда он приучается к унитазу, ему под ноги сле-

дует приладить подставку. Необходимо, чтобы дети учились тужиться, но непродолжительное время. Нельзя долго держать их на горшке.

Детям, страдающим спастическими запорами, полезны вечерние хвойные ванны, успокаивающие настои и отвары мяты или пустырника. Облегчает опорожнение кишечника чай из кукурузных рылец или бессмертника, но он горьковат на вкус и его дают детям постарше. Лечение травами следует проводить курсами по две-три недели с такими же перерывами в течение трех месяцев.

## Полные дети

### НЕ ЗАКЛАДЫВАЙТЕ С ДЕТСТВА ПРИВЫЧКУ ПЕРЕЕДАТЬ

***Как довольны бывают некоторые родители, когда их грудные дети хорошо едят. Однако не спешите радоваться, когда малыш постоянно просит добавки. Слово - врачу-педиатру Римме Владимировне ТИТОВОЙ.***

Если ваш малыш «молотит» все подряд и просит еще и еще, можно поздравить родителей с тем, что их ребенок неприхотлив в еде. Но, с другой стороны, именно в раннем детстве закладывается склонность к худобе и полноте. Если потакать безмерному аппетиту детей, то к трем годам им почти наверняка обеспечен лишний вес. В детском саду и в школе таких детей дразнят. И не лучше ли сразу, то есть с грудного возраста, принять своевременные меры профилактики?

Очень часто полнота передается по наследству. Но если вы приучите ребенка не переедать, его, может, и минует чаша сия. Если большинство ваших родственников полные, следует как можно раньше забить тревогу по поводу веса ребенка. Начните следить за тем, сколько малыш съедает. В общей сложности в сутки он не должен потреблять более 1 килограмма пищи. Это означает 5 кормлений по 200 граммов.

Детям старше не давайте каш и никакой еды между приемами пищи; у полненьких ребятешек это не отбивает аппетита, а возбуждает его.

Чем еще помочь ребенку, чтобы у него не сформировалась привычка к перееданию с ранних лет? Ограничьте его в хлебе и сахаре. Еду давайте маленькими порциями. Повзрослев, ребенок сам будет стремиться есть меньше.

## Дисбактериоз

***У моего малыша подозревают нарушение кишечной флоры и порекомендовали ему пить бифидокефир. Но это совершенно не дает результатов. Что же нам делать?***

Бифидокефир годится лишь как сопутная мера при лечении дисбактериоза у детишек. А оно будет проходить легче и с большим эффектом, если исследовать состояние кишечной флоры ребенка в специальной лаборатории. Это поможет определить наличие и соотношение полезных и вредных микроорганизмов в кишечнике. В соответствии с результатом врач сможет подобрать правильный способ лечения. Но если нет возможности сдать анализы, можно посоветовать следующие лекарства, которые используются поэтапно.

**Сначала** в кишечнике ребенка необходимо подавить болезнетворные бактерии. Для этого применяют препараты-бактериофаги: стафилококковые, колипротейные и другие. **Затем** приступают к восстановлению кишечной флоры. Детям до полугода в этом помогут бифидобактерин и лактобактерин. Их следует принимать не более трех недель по 2 раза в день. Допустим, утром можно давать бифидобактерин, а вечером - лактобактерин. При сильно выраженных симптомах за день может понадобиться до 10 доз лекарств, которые следует выпить за три приема. Детям старше 6 месяцев в течение 2-3 недель дают бификол или линекс.

**Вместе** с этими лекарственными средствами ребенку надо принимать сорбенты, которые выводят из организма продукты распада, - смекту, активированный уголь или полифепан. Однако смекту не стоит давать детишкам, которые подвержены запорам. В процессе лечения детей также необходимы препараты с ферментами, укрепляющие кишечную флору - нормазе, мезим форте или фестал.

## Обеденный стол – не поле боя

***Когда родители говорят, что ребенок плохо ест, они, конечно, имеют в виду не качество продуктов, а то, что ребенок ест мало.***

Существующие нормы, таблицы - все это способно доконаť кого угодно и невероятно пугает родителей: «Наш и половины этого не съест!» Добрые бабушки порой разыгрывают целые спектакли,

чтобы любимое чадо покушало. Нельзя однозначно запретить подобные действия, потому что существуют дети, на которых одно упоминание о еде действует угнетающе. В связи с этим существуют рецепты, как не превращать обеденный стол в поле боя.

**У ребенка должна быть своя посуда.** Салфетка, столовый прибор, как у взрослых. Если у ребенка действительно есть нелюбимое блюдо, не обязательно постоянно включать его в меню и настаивать на своем. Перед едой постарайтесь чем-то рассмешить ребенка. Или начните рассказывать длинную сказку, пообещав досказать после того, как тарелка станет чистой. Не надо соблазнять послеобеденным шоколадом или конфетами. В какой-то момент «наградных» сладостей может не оказаться, и это вызовет «сольный концерт» невиданной силы и отказ от еды.

По возможности **делайте порции зрительно маленькими** (мясо, котлеты нарежьте кусочками). Желательно, если вы, конечно, уже не кормите ребенка с ложки, составлять ему компанию за едой, «вдохновляя» личным примером. Старайтесь рассказывать о продуктах, о различных блюдах что-нибудь интересное и полезное. Например, загадайте ребенку загадку про какой-нибудь продукт, который входит в меню, а поев, пусть он скажет отгадку.

**Никогда не торопите ребенка.** Еда - не спортивное соревнование. Это не значит, что ребенок должен сидеть по пятнадцать минут над одной ложкой, научите его есть неторопливо, красиво и с достоинством. Если ребенок отказывается есть в тот момент, когда вы его позвали, не уговаривайте, но скажите: «Надо же, а я думала, что ты составишь мне приятную компанию, я уже проголодалась». Редко какой ребенок устоит от общения с ним как с равным.

Рассматривайте кормление малыша как некую игру или шахматную партию, где выигрывает тот, кто умнее, а не настырнее!

## Заморим червячка?

**Народная «травная» медицина может дать немало советов, которые помогут избавить вашего ребенка от глистов и других кишечных паразитов.**

- При **острицах** у детей взять 10 г соцветий пижмы и 5 г травы чистотела, залить стаканом кипятка. Когда остынет до 25-30°C, использовать для клизмы. Повторить трижды с двухнедельными перерывами.

При **лямблиозе** (заболевание, вызванное простейшими паразитами - лямблиями) взять по 50 г травы чабреца, корневищ аира и корней девясила, по 25 г листьев мяты и грецкого ореха, 10 г листьев полыни горькой. Засыпать 2 столовые ложки смеси в термос, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день между приемами пищи в течение одной недели. Затем уменьшить дозу до 1-1,5 столовой ложки смеси и пить в течение нескольких недель.

- Чтобы выгнать **солитера**, надо смешать по 100 г очищенных и измельченных семян тыквы и ягод брусники, дать съесть натощак, через 2 часа дать ребенку слабительное (горькую соль, касторовое масло или другие средства). Через 2 дня процедуру повторить и еще через 2 дня сделать ее в третий раз. Наконец дать ребенку несколько кусочков селедки с луком и растительным маслом. Если организм малыша переварит селедку без расстройств, можно считать, что солитер изгнан полностью.

- Цветки полыни горькой измельчить в порошок и давать в количестве 8-10 г ежедневно при круглых и ленточных **глистах** в течение недели.

- Легкое лечение для детей любого возраста - лук и чеснок (по 5 г) хорошо размять, размешать в 1,5 стакана кипяченой воды комнатной температуры. Делать клизмы утром и вечером 2 дня подряд. Для закрепления лечебного действия эту процедуру повторить через неделю.

- Для капризных детей хорош такой метод: 1 чайную ложку мелко нарезанного чеснока залить 1/2 стакана нежирного молока, кипятить 1-2 минуты на слабом огне, процедить. Выпить утром натощак. В этот день есть только картофельное пюре.

- **Солитер** рекомендуют выводить так. Необходимо съесть натощак около 100 г очищенных тыквенных семян. Через час после этого выпить маленькими глотками стакан нежирного натурального молока, в котором была сварена головка чеснока. Через 30 минут выпить сильное слабительное (но не касторку) и еще через 1,5-2 часа поставить клизму из теплого настоя чеснока.

- Прекрасное средство для детей **от ленточных глистов** - каша из семян тыквы с медом. Готовят ее так: семена высушить (только не жарить их), почистить, стараясь не повредить тонкую зеленую оболочку. Небольшими порциями растереть в ступке, добавляя по каплям воду. Полученную массу смешать с медом. Ребенку в возрасте 2-3 лет добавив утром натощак в течение часа по 1 чайной ложке 50 г тыквенно-медовой каши, 4-5 лет - 70 г, 6-7 лет - 90 г, 8-9 лет - 120 г, 10-12 лет - 150 г, 13-15 лет - 200 г. Два дня до начала лечения нужно держать ребенка на протертой овощной пище. После приема кашицы через 1,5-2 часа поставить очистительную клизму. Как правило, достаточно 2-4 таких курсов лечения с перерывами на 2-3 дня.

## Веселые дети – хорошие едоки

Нет большего источника для огорчений в воспитании, чем плохой аппетит у детей. Почти всем родителям приходится сталкиваться с этим.

Вы должны лишь усвоить некоторые важные положения, которые помогут вам принять правильное решение в этой жизненной коллизии.

1 Самое важное положение: **от природы плохих едоков нет.** Есть лишь дети со слабо выраженными инстинктами, болезненные, заторможенные, нервные, психически неуравновешенные, травмированные, брошенные, анемичные и закомплексованные - все они предрасположены к трудностям с приемом пищи.

И если трудности возникают, то в этом «заслуга» взрослых.

2. Необходимо знать, что принятие пищи связано не только с потребностями тела, но и духа. Задавались ли вы вопросом, в чем причина в большинстве случаев язвы желудка? Каждый специалист скажет вам, что истоки этого заболевания коренятся там, где еда из приятной церемонии превращается в формальный акт насыщения. Это типичный случай у тех, кто в неуютной обстановке различных забегающих в спешке проглатывает свой обед, тех, кто никакого значения не придает заботливо накрытому обеденному столу.

Наши дети на неправильно обставленный ритуал еды пока еще не реагируют язвой желудка, но и у них возникают сложности в виде потери аппетита и удовольствия от еды.

3. Организм ребенка обладает качеством саморегуляции. Реакция на жесткие принудительные меры не заставит себя долго ждать. Заставлять ребенка есть силой безжалостно. Безжалостно заставлять его есть то, от чего отказывается его организм. Жестоко не оставлять ребенка свободы решать, сколько он может съесть. Ни один ребенок не выносит насилия, а тем более когда речь идет о еде.

До недавнего времени во многих семьях было принято, чтобы ребенок съедал все, что положено на тарелку. Если ребенок чего-то не любил, то его заставляли есть насильно, чтобы он якобы не был разборчивым. Но на сегодняшний день хорошо известно, что человеческий организм может какие-то продукты просто не принимать.

**Проблем, связанных с кормлением детей, можно избежать если:**

- не заставлять ребенка есть силой;

не навязывать ему еду, от которой он категорически отказывается;

- оставлять больше времени для завтрака, обеда и ужина, несмотря на нехватку времени, которую мы постоянно испытываем;

- придавать значение тому, как накрыт стол;

- во время еды избегать неприятных бесед и сцен, создавать дружескую, непринужденную обстановку;

- как можно раньше приучить ребенка пользоваться столовыми приборами;

- давать ребенку возможность самому определять размер порции (только тогда можно требовать, чтобы все было съедено);

быть для ребенка образцом хороших манер во время еды;

- прививать ребенку уважение к «хлебу насущному»

Если, кроме того, мы будем садиться за стол в одно и то же время, то с еще большей вероятностью мы защитим ребенка от язвы желудка, а самих себя от неприятностей в воспитании.

**Вот еще несколько практических советов для особо трудных случаев.**

**Мой ребенок болен, что он должен есть?**

У больных детей аппетит пропадает. Уже за несколько дней до болезни ребенок ест без удовольствия. Не беспокойтесь! Организм ребенка сам все мудро скорректирует. Ваш ребенок не умрет от голода. Ему достаточно будет сока, чая, каши, немного печенья. По мере выздоровления аппетит к нему вернется. Только не заставляйте его есть! По мере выздоровления каждый ребенок быстро наверстывает потерянное.

**Мой ребенок не все ест!**

Существует естественное неприятие каких-то блюд. К этому мы должны относиться с уважением и на какое-то время вычеркнуть эти блюда из нашего рациона. Когда они вновь появятся на столе, ребенок может не вспомнить и начать их есть. Но никогда не заставляйте ребенка силой есть продукты, которые отторгает его организм. Это бессмысленно и жестоко.

Действуя силой, мы попадаем в лабиринт неразрешимых проблем и вдобавок наносим ребенку душевную травму.

**Мой ребенок не поправляется и выглядит бледным.**

Может быть, причиной этого являются глисты. Это тоже не повод для волнения, потому что такое случается почти с каждым ребенком. Существуют очень действенные препараты, не вредящие детскому организму. Во всех случаях проконсультируйтесь с врачом.

**Мой ребенок опаздывает к столу.**

Вы уже три раза звали его к столу, но он все еще никак

не может оторваться от игрушек. Начинайте есть без него! Не устраивайте сцен. Он получит то, что в данный момент едят все. А если обед подошел к концу, то вообще ничего. И конечно, никакого десерта. Очень скоро, когда семья будет собираться к столу, он будет прибегать первым.

## Расстройство желудка

***Пищевые токсикоинфекции - самые частые отравления у наших детей. Пищевые токсикоинфекции вызываются различными микробами и могут быть как сравнительно легкими, так и тяжелыми (особенно у маленьких детей).***

Все начинается обычно с сильной боли в животе, рвоты, поноса. **В тяжелых случаях**, когда рвота и понос бывают каждые полчаса, может развиться обезвоживание с потерей жизненно важных минеральных солей: быстро падает давление, холодеют конечности, нарушаются функции всех внутренних органов. Лечение в подобных ситуациях должен проводить врач - инфекционист специализированного отделения или стационара.

**В более легких случаях** необходимо прежде всего хорошо промыть желудок (до чистой воды). Промывание нужно делать водой комнатной температуры, ни в коем случае не теплой! Иначе эффект будет обратным - теплая вода легко всасывается, ослабляет рвотный рефлекс. Если поноса нет, его необходимо вызвать (нужно очищение кишечника) приемом слабительных, например раствора магнезии. Она действует довольно быстро.

После промывания желудка следует приготовить крепкий отвар кровохлебки - лучшее противопоносное средство с антимикробным действием. Также мощным противомикробным и спазмолитическим действием обладают зверобой, ромашка. Эти травы надо чередовать. Неплоха и мята. Полезно 6-часовое голодание. Жидкости (отвары трав, подсоленная вода) пить столько, чтобы полностью восполнить ее потерю. Через 6 часов начинайте легкое питание - рисовый отвар, обладающий, кстати, и противопоносным действием. В ближайшие дни запрещаются пряности, перченое, жареное, острое.

Как правило, пищевые отравления протекают без осложнений и не требуют стационарного лечения. Но для маленького ребенка любая пищевая токсикоинфекция может быть опасной, поэтому в таких случаях необходимо обращаться к врачу.



# Осанка

## Гимнастика от плоскостопия

### **Исходное положение лежа**

1. Попросите ребенка лечь на спину, одновременно согнуть обе ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны и снова свести их вместе (10-12 раз).

2. В том же положении пусть поочередно 10-12 раз отрывает пятки от пола, опираясь на переднюю часть стопы.

3. Ноги лежащего на спине ребенка согнуты в коленях, бедра разведены, а стопы прижаты друг к другу подошвами. Опираясь на передние части стоп, 10-12 раз развести и свести вместе пятки.

4. Лежа на спине с вытянутыми ногами, каждой стопой по очереди выполнить 10-12 круговых движений сначала в одну, а потом в другую сторону. Усложненный вариант - те же движения стопой, согнутой в колене ноги, положив ее на другую полусогнутую ногу.

5. Лежа на спине, нужно 10-12 раз соскользнуть левой стопой вниз по голени правой ноги, начиная от колена. Затем повторить правой стопой.

### **Исходное положение сидя**

6. Ребенок сидит на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны друг другу. 10-12 раз приподнять пятки, не отрывая носки от пола, - сначала обеими ногами вместе, а затем столько же раз попеременно.

7. 10-12 раз, опираясь на пятки, оторвать от пола носки по очереди сначала одной, а потом другой ноги.

8. Приподнять пятку правой ноги, не отрывая носок от пола, и одновременно приподнять носок левой, опираясь на пятку (10-12 раз).

9. Вытянув выпрямленные ноги, синхронно сгибать и разгибать стопы (10-12 раз).

10. Рассыпьте по полу 10-15 карандашей, и пусть ребенок берет их пальцами ноги и откладывает в сторону.

11. Попросите его покатать теннисный мяч 10 раз вперед-назад, по часовой стрелке и против нее каждой ногой по очереди.

12. А теперь пусть захватывает мяч двумя стопами сразу и поднимает его до уровня сиденья стула (10-15 раз).

13. Катает скакалку диаметром 4-6 см по полу вперед-назад каждой стопой по очереди (10-12 раз).

14. Постелите на пол кусок хлопчатобумажной, льняной или шерстяной ткани, прижав край передними ножками стула. Поставив пятку на ткань, ребенок должен пальцами подгребать ее к себе 5-7 раз каждой ногой.

#### **Сидя на коврик по-турецки**

15. Подогнуть пальцы и, наклонившись вперед, подняться на ноги, опираясь на наружные края стопы. При этом можно придерживаясь за стул или стол (10 раз).

#### **Исходное положение стоя**

16. Поставьте ребенка спиной к стене, чтобы «чувствовал» ее затылком, лопатками, ягодицами, голеньями и пятками. Попросите его запомнить это положение и во время упражнений сохранять правильную осанку.

17. Стопы раздвинуть на ширину ступни параллельно друг другу. Встать сначала на носки, затем на пятки (10-12 раз).

18. Плавно, как бы перекатываясь, перенести тяжесть тела с пятки на носок и обратно (10-12 раз).

19. Полуприседания и приседания на носках (по 10 раз).

20. Встать на наружные края стоп, вернуться в и.п. (10-12 раз).

## **Гормон роста**

*Мальчик сидел в кресле и с рассеянным видом, пожевывая, листал книжку.*

*Сергею Н. уже пятнадцать лет. Учится в 10-м классе средней школы. Любимый предмет - информатика, увлекается велосипедным спортом. И все бы шло у него как надо, как у всех, вот только ростом не удался: всего-то 1 метр 39 сантиметров, самый маленький в классе.*

- Что же с парнем случилось? На этот вопрос отвечает профессор Валентина Александровна ПЕТЕРКОВА, возглавляющая детское отделение клиники Эндокринологического научного центра.

У Сергея Н. типичная картина нанизма. Так медики обозначают карликовость, низкий рост. Заболевание обусловлено

недостаточностью соматотропного гормона, сокращенно обозначаемого тремя буквами СТГ. Одна из наиболее частых причин нанизма - первичные нарушения выработки гормона роста в гипофизе или гипоталамусе. СТГ способствует росту костей в длину, развитию внутренних органов и мышечной ткани. Его дефицит может быть врожденным и приобретенным в результате самых разных заболеваний нервной системы - травм, опухолей и инфекций.

**- Что же ждет Сергея Н.?**

Для лечения таких детей применяются лекарства, полученные с помощью генной инженерии. К ним относятся гено-тропин, хуматроп, нордитропин и сайзен. В детском отделении Института клинической эндокринологии провели клиническую апробацию всех этих препаратов. Оказалось, что они обладают значительной ростовой активностью у детей с дефицитом СТГ. 12-месячный курс лечения сопровождался увеличением скорости роста в 3-4 раза.

**- У Сергея рост 1 метр 39 сантиметров. Но в 15 лет он не должен быть ниже 165 сантиметров. Наверное, лечить Сергея уже поздно, время упущено?**

- У нас лечились пятьсот детей разного возраста с нанизмом. Так что определенный опыт мы имеем. Сергей может успеть за 4-5 лет постоянного лечения достичь 160-165 см, но необходимо постоянное лечение. Методика проста: подкожный укол в плечо или бедро каждый день не позже десяти часов вечера.

**- Как долго будет продолжаться лечение?**

- До достижения социально приемлемого роста или до закрытия зон роста. Подрастет непременно, станет таким же, как его товарищи, как окружающие его люди.

**- Насколько распространено это заболевание?**

- В России около 10 тысяч карликов, болезнь которых обусловлена недостаточностью гормона роста, из них 2 тысячи - это дети. Если их постоянно с 7-8 лет лечить, то ребенок достигнет роста нормального взрослого человека.

## Нарушение осанки

### *Как избавиться от сколиоза и нарушений осанки у детей?*

С таким вопросом мы обратились к доктору медицинских наук, профессору Анатолию Петровичу ЕФИМОВУ.

Нарушения осанки и искривление позвоночника    сколиоз

не являются смертельно опасными заболеваниями, поэтому наука ими долго всерьез не занималась.

Но в последние годы ситуация резко изменилась, количество болезней костно-мышечной системы детей резко выросло, нарушения осанки и сколиоз стали неинфекционной (безмикробной) эпидемией.

Специализированные институты с трудом успевают справляться с самыми тяжелыми формами - сколиозом и кифосколиозом 3-й и 4-й степени: эти стадии сколиоза успешно лечатся лишь хирургическим путем.

Сколиоз столь же разнообразен, как лица детей. Поэтому хорошие результаты получаются там, где ортопедические средства изготавливаются для каждого ребенка индивидуально после тщательного обследования и замеров тела.

Существуют средства, корригирующие осанку, защищающие позвоночник от перегрузок, стимулирующие правильный рост скелета, укрепляющие скелетную мускулатуру, обучающие правильной координации тела в пространстве, улучшающие кровообращение и питание тканей и т.п.

Первым обязательным условием лечения нарушений осанки и сколиоза является ношение ортопедических корректоров. Корректоры нужно носить долго - не менее 6 месяцев.

Вторым неперенным условием лечения нарушений осанки и сколиоза является защита позвоночника от перегрузок, как статических, так и динамических. Статические перегрузки возникают в покое, от неправильной позы дома за столом, за партой, во время занятий музыкой, некоторыми видами спорта и т.д. Длительное однообразное напряжение мышц приводит к их переутомлению, потере правильной осанки и закреплению ее, если не принимать своевременные меры.

Динамические нагрузки на позвоночник возникают при ходьбе, беге, прыжках. В норме они не вызывают перегрузок позвоночника, потому что толчки гасит стопа, благодаря своему сводчатому строению и рессорной функции, остальную часть амортизируют мышцы ног. Но так обстоит дело только в норме. При плоскостопии рессорная функция стопы резко снижается и организм самостоятельно пытается приспособливаться к агрессии таких огромных толчковых перегрузок созданием искривлений позвоночника. На практике сколиоз и плоскостопие встречаются, как правило, в паре. Поэтому для защиты позвоночника от динамических перегрузок необходимы специальные супинаторы рессорного типа, заодно эффективно корригирующие плоскостопие.

Третьим обязательным условием лечения сколиозов является укрепление собственной скелетной мускулатуры больных детей. Для этого необходимо применять специальные упражнения без снарядов или со снарядами.

# Пища для великана

***Низкорослые люди, страдающие от этого комплексом неполноценности, в своих бедах склонны винить исключительно родителей. Считается, что на рост человека влияет прежде всего генетический фактор - у родителей-«карликов» никогда не родится сын-«великан».***

Однако среди причин, влекущих за собой низкорослость, медики выделяют частые стрессы в детстве, простуды, хронические заболевания легких, печени и почек, а также инфекционные заболевания (например, грипп). Не способствуют увеличению роста и вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Для нормального роста организму необходимо не менее 25-30 г белка в сутки. Ведь белок активизирует выработку соматотропного гормона гипофиза - главного гормона роста.

## А ВЫ ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?

Тогда прежде всего позаботьтесь о регулярном поступлении в организм белка (в больших количествах он содержится в мясе, яйцах, орехах, сыре, горохе, фасоли, бобах). Впрочем, здесь важно не переусердствовать, избыток белка тоже опасен. При нарушении функции его выведения из организма нарушается и работа желудка, следствием чего может явиться аллергическая реакция на разного рода пищевые продукты.

На рост костной ткани влияют кальций и фосфор. Кальцием богаты творог, сыр, орехи (грецкие и фундук), изюм, шпинат, зеленый лук, горох, чеснок. Известный «поставщик» фосфора - рыба.

В народе считается, что маленький рост «лечится» сиропом шиповника, а также вишней, брусникой или черноплодной рябиной.

Однако чтобы вырасти, необходимо не только особое питание, но и комплекс специальных упражнений.

В частности, способствуют увеличению роста плавание и упражнение «вис на перекладине» (при этом к ногам рекомендуется прикрепить небольшой груз).

Из специальных упражнений для роста эффективно следующее - йоговское.

Исходное положение - стоя, пятки вместе. Вдох через нос - подняться на носки как можно выше, выдох - опуститься, но так,

чтобы пятки чуть-чуть не касались пола. Сконцентрировать внимание на икрах и стопах. Упражнение повторить 10-25 раз.

И еще: желающим подрасти спать лучше на маленькой плоской подушке, чтобы голова была почти на уровне ног.

## Как подрасти?

*У моего племянника, тринадцати лет, рост по сравнению со сверстниками меньше сантиметров на двадцать. Какова причина такого отставания в росте? Можно ли как-то ускорить рост ребенка?*

**С.КОЛЕСНИКОВА.**

**На вопросы отвечает врач-эндокринолог Людмила Владимировна ШОКУРОВА.**

Прежде всего хочется сказать, что каждый случай очень индивидуален и нужно обязательно обращаться к специалисту. Тем более что тринадцать лет - это тот возраст, когда все можно скорректировать. А причины могут быть следующие. Например, генетическая. Человек рождается с определенной поломкой в генах. Родовые травмы и соматические заболевания, протекающие в тяжелой форме, тоже могут вызвать замедление роста у детей. И еще одна причина - гормональный дисбаланс.

### **- Какое обследование требуется?**

- Нужно определить уровень гормонов, и прежде всего гормона роста. Наряду с этим должно быть проведено рентгенологическое исследование. По снимку рук и черепа можно определить, соответствует ли костный возраст паспортному. Дело в том, что на кончиках костей существуют зоны роста. Для каждого возраста характерно определенное состояние костей и хрящей. Иногда случается так, что зоны роста закрываются раньше и скелет прекращает расти. Это следствие гормонального дисбаланса.

### **- В чем будет заключаться лечение?**

- Должно быть проведено лечение гормонами, именно теми, каких не хватает. А как правило, не хватает гормонов роста. Может быть и нехватка гормонов щитовидной железы, тогда добавляются они, используются и анаболические гормоны, которые способствуют наращиванию мышечной массы, но в определенном возрасте воздействуют и на скелет. И конечно, назначается общеукрепляющий комплекс. Еще раз повторю, что нельзя упускать время, ибо это может обернуться невозможностью помочь.

# Неврологические заболевания

## Напряжение мышц ног

*Любочке 4 месяца. Недавно мы показывали ее невропатологу, и он сказал, что у дочки напряжены мышцы ножек, порекомендовал массаж и еще теплое укутывание. Но я разволновалась и толком не запомнила, как оно делается. Пожалуйста, расскажите об этой процедуре подробнее!*

**И.МУСИНА.**

Вам понадобятся два чистых шерстяных полотна размером с пеленку, медицинская клеенка и теплое одеяло.

1 Шерстяную ткань нагрейте над паром на водяной бане до «волглого» состояния. Попробуйте отжать: капать не должно, ткань должна быть слегка влажной. Проверьте температуру термометром - ей полагается быть около 50° (не выше!). Если вы приложите нагретую шерсть к внутренней поверхности локтевого сгиба, она покажется горячей, но не обжигающей.

2. Пока ткань нагревается, расстелите теплое одеяло, поверх него клеенку и согрейте все это грелкой. Положите малыша и быстро укутайте теплым полотном сначала одну, затем другую ножку от кончиков пальцев до середины бедер, с особой тщательностью заворачивая голеностопный сустав. Учтите: внутреннюю поверхность бедер прогревать нельзя!

3. Укутав ножки, быстро заверните ребенка в клеенку по пояс, а теплым одеялом - по грудь. На первый раз подержите ножки в тепле 5 минут, а в последующем постепенно доведите продолжительность укутываний до 15-20 минут.

Как правило, после 15-20 процедур наступает улучшение.

Делайте их через день, не совмещая с банными днями: просто перед укутыванием быстро обмойте малыша, а после укутывания сразу же уложите спать.

**Н.И.АНДРИЕНКО, детский невропатолог.**

## Избавила брата от энуреза

Мне когда-то удалось, я считаю, с Божьей помощью, наладить ночной диурез моего брата, у которого до 13 лет диурез был в постель.

Методика, которой я пользовалась, всем давно известна, врачи всегда говорят о ней молодым мамам: надо будить малыша во время позывов на мочеиспускание. Этим самым вырабатывается у маленького человека условный рефлекс на правильное мочеиспускание.

По каким-то причинам мама упустила момент, когда можно было выработать этот рефлекс. Она говорит, что будила брата всегда, но, видно, невовремя и не попадала в «кон», как говорится. То будила раньше того момента, то позже. Хотя она уже заметила за ним, что он немного дергает ногами в нужный момент, но и это не помогало «подсечь» время.

И вот пришло время мне учиться в медучилище. Была я на 2-м курсе, и по физиологии мы проходили эту тему. Я была теоретически подготовлена, имела информацию об условном рефлексе, тот медицинский минимум, который не мешало бы знать и многим людям.

В этом рефлексе налаживается связь между позывом в мочевом пузыре и подкоркой головного мозга, и, несмотря на то что человек спит, подкорка должна дать сигнал другим системам, чтоб человек проснулся.

То исцеление моего брата, о котором я упомянула выше, произошло так. Я делала уроки за столом и сидела к нему, спящему, спиной. Что-то подтолкнуло меня встать около него и следить за его ногами, за ним вообще. Я тогда думала, что просто устала сидеть, и решила встать, но почему-то именно около него, спящего. Так я простояла минут 5. Когда наконец заметила дергание ног, то потихоньку его по имени назвала и говорю: «Встань, пописай». Он даже не кричал, как раньше, зачем я его разбудила, а действительно встал и пошел, отлил. И с тех пор, слава Богу, ходил уже сам, без проблем.

Условный рефлекс также с успехом можно вырабатывать и при заикании. Одна моя знакомая ходила к врачам



с заиканием дочери, ей сказали: придите через год и 7 месяцев. Но что-то интуитивно подсказало маме, что надо разговорную речь с дочерью построить на мотив песенки «В лесу родилась елочка» Так, песенно-мелодично разговаривала она с дочерью, и дочка вскоре тем же научилась отвечать, словно играючи. У нее было заикание от испуга собакой. Ей было тогда около пяти лет. И вот научившись говорить нараспев, девочка перестала заикаться. Вот такой опыт из моей жизни.

Л.Н.МОСЛАКОВА.

## Мокрые простыни?

***Неоднократно читала в вашей газете о проблемах мокрых простыней. Есть у меня рецепт, который проверен не на одном человеке. Мне его посоветовала женщина, сын которой не мог жениться из-за этой проблемы.***

Я этим способом вылечила своих детей перед садиком.

Посмотрите по численнику, когда и в какое время родится молодой месяц. Взрослому человеку нужно в это время выйти на улицу, помочиться на руку и умыться мочой. Помогает с первого раза.

У меня дети были садиковского возраста, поэтому я подняла ребенка за минуту до наступления новолуния, попросила его помочиться в баночку, положила его опять в кроватку, у полусонного обмакнула его ручонку в баночку с мочой и этой мокрой ручонкой умыла его лицо.

Результат был уже на следующую ночь, а через четыре дня вся проблема испарилась.

Я этот совет давала многим - и помогло.

Т.ПЕТРОВА.

## Черника и энурез

Решила дать вам один рецепт от энуреза. Мне его посоветовала одна старая знакомая, она вылечила этим рецептом своего сына, а я свою дочь.

Нужно взять стакан сухой (100 г) черники и разделить ее на три части. Утром натощак съесть одну часть.

Я делала так: с вечера заливала часть черники кипятком и настаивала, а утром дочь перед завтраком съедала. И так нужно делать три дня подряд. В первую ночь дочь меня разбудила и попросилась в туалет.

**В.КАРАСЕВА.**

## Как я лечила внука

***Хочу рассказать, как я лечила внука от энуреза - ночного недержания мочи.***

Мальчишку привезли ко мне на отдых, когда ему не было шести лет. Считаю, что Господь помог, - попался мне на глаза в календаре маленький простой рецепт.

Мед (чайная ложка) перед сном, и не пить после меда. Этот способ задерживает жидкость в организме.

Я Александру твердо пообещала, что с его бедой мы справимся. Прочитала ему этот способ лечения. Мы оба в него поверили.

С первой ложки меда Саша мой выдержал ночь. Это лечение продолжалось дней 20. Победа!

**Г.ЕВСЕЕВА.**

## Что за наказание это недержание!

Проблема ночного недержания мочи, или энуреза, знакома, к сожалению, многим родителям. Прежде всего родители должны обратиться к урологу, чтобы исключить патологию мочевыводящих путей. Могут также понадобиться консультации эндокринолога и хирурга. Если эти врачи не выявят никаких патологий, то, скорее всего, речь идет о невротическом энурезе и лечить ребенка должен невропатолог.

Однако есть простые методики, выполнение которых вполне под силу родителям. Чтобы справиться с проблемой, потребуются большие усилия. Главное, твердо запомнить, что **ругать детей ни в коем случае нельзя**: ведь недержание мочи - это, как правило, не вредная привычка, а болезнь.

Детям с энурезом рекомендуется **особая диета** (если нет противопоказаний других специалистов); днем ограничить количество соли и жидкости, а после 7 часов вечера по возможности

не давать пить вовсе. Перед сном ребенку желательно съесть что-нибудь соленое: например, кусочек черного хлеба с солью или с сыром, дело в том, что соленое способствует удержанию жидкости в организме.

**Спальное место** ребенку нужно организовать так, чтобы ноги ребенка были приподняты на 8-10 сантиметров.

Если ребенок уже достаточно большой, можно завести календарь, где бы он отмечал карандашами дни, когда он проснулся мокрым, а когда сухим. Также более взрослых детей полезно привлекать к самообслуживанию: например, доверить постирать за собой простыню. Но ни в коем случае нельзя преподносить это как наказание, ведь это естественная уборка за собой.

В некоторых случаях может быть эффективной попытка сместить мочеотделение на дневное время. То есть утром или днем, не позже 16 часов, давать ребенку **мочегонные сборы или препараты**.

Также можно посоветовать **ряд упражнений, укрепляющих сфинктер мочевого пузыря и мышцы тазового дна. Упражнения доступны ребенку любого возраста.**

### ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЭНУРЕЗЕ

**Исходное положение - лежа на спине.**

Поочередно поднимать прямые ноги (8-10 раз).

Круговые вращения каждой ногой (по 8 раз).

Заводить одну ногу за другую («ножницы», 6-8 раз).

«Пистолет» - одна нога согнута в колене, подведена к груди, другая поднята над полом (чередовать, 8-10 раз).

Класть ноги, согнутые в коленях, по очереди справа и слева от туловища, не отрывая плеч от пола (8-10 раз).

Сесть из положения лежа (10 раз).

«Велосипед» (20-30 раз).

**Исходное положение - лежа на животе.**

Поочередно поднимать прямые ноги (10-12 раз).

Подтягивать колени к локтям (8-10 раз).

Сгибать ноги в коленях (11-12 раз).

**Исходное положение - стоя на коленях.**

Колени вместе, пятки врозь - пытаться сесть между ног (6-8 раз).

Колени врозь, пятки вместе - пытаться сесть на пятки (6-8 раз).

Ноги вместе - сесть сбоку от ног (6-8 раз).

**Исходное положение - стоя на четвереньках.**

Не отрывая рук, сесть на пятки (6-8 раз).

Подтянуть колено к противоположной руке (8-10 раз).

Вытянуть одну ногу назад, сесть на другую, не отрывая рук от пола (8-10 раз).

Поднять прямую ногу вверх, руки не сгибать (8-10 раз).

**Исходное положение - упор сидя.**

Подтягивать колени к груди (8-10 раз).

Развести ноги в стороны (8-10 раз).

Оторвать таз от пола, прогнуться (6-8 раз).

«Велосипед» (20-30 раз).

Упражнения следует делать утром или днем, не ранее чем через 2 часа после еды.

Все эти рекомендации родители могут выполнять без консультации с врачом.

## Эпилепсия у детей

Эпилепсия не только повторяющиеся с большей или меньшей частотой судорожные припадки. Эта болезнь накладывает свой отпечаток на всю жизнь больного. Более 30% детей-эпилептиков имеют нарушения интеллекта (деменция различной степени выраженности), у 27,5% нарушена речь, а у 40% выявляются различные неврологические дефекты. Самое же страшное последствие эпилепсии - это потеря социальных связей. Более 80% детей не могут обучаться, общаться со сверстниками, найти работу, создать семью.

В настоящее время специалисты-неврологи выделяют до 40 различных форм эпилепсии, отличающихся клинической симптоматикой, принципами лечения и прогнозом вероятности избавления от этого страдания.

Эпилептический припадок возникает при нарушении равновесия между возбуждающими и тормозящими системами мозга. Известен и отдел мозга, неправильная работа которого ведет к приступам судорог.

Сейчас врачи не стремятся после первого же припадка назначать противосудорожные препараты. Хотя это не значит, что один припадок не должен вызывать беспокойства и ребенок не нуждается в наблюдении и лечении. Ведь до 70% таких детей, по данным энцефалограмм, имеют повышенную судорожную готовность.

Несмотря на наличие в арсенале неврологов более 30 противосудорожных препаратов, лечение должно проводиться одним. Важно только правильно определить этот единственный показанный больному препарат. Да и доза теперь определяется не на глазок, а путем определения концентрации препарата в плазме крови.

Привычный эпилептикам со стажем фенobarбитал уже не считается основным препаратом и применяется не столько из-за

лечебных качеств, сколько из-за низкой цены. К сожалению, противоэпилептические препараты дороги, и это существенно затрудняет лечение. Сейчас предпочтение отдается депакину. И назначение его, и коррекция дозы, и замена другим находится в компетенции врача, и его нельзя ни применять, ни заменять по собственной инициативе.

Некоторым детям никакие противосудорожные препараты не помогают. Таких немного, но они есть. Как правило, это обусловлено нарушениями в иммунной системе, и ее коррекция приводит к прекращению припадков. Неизлечимых форм эпилепсии (при своевременном лечении) практически не осталось.

К сожалению, организация помощи больным эпилепсией существенно отстает от возможностей современной медицинской науки. Из-за отсутствия средств и перебоев в снабжении высокоэффективными противосудорожными препаратами врачам невольно приходится назначать малоэффективные (но дешевые), что приводит к хронизации заболевания. По разным данным, вероятность развития заболевания после первого приступа колеблется от 27% до 80%, а вот пятилетнее отсутствие припадков после 9 лет болезни при правильном лечении отмечается у 70% пациентов.

**В.М.ТРОШИН, доктор медицинских наук.**

## Ребенок заикается? Можно помочь!

***Заикание - это нарушение плавности речи. Попытка преодолеть эти запинки обычно усиливает заикание.***

**Заикание может возникнуть остро**, то есть внезапно, вследствие психической травмы (ребенка испугали, он стал свидетелем конфликта), неожиданного изменения образа жизни (ребенок пошел в детский сад, у него родился младший брат или сестра, семья переехала жить на новое место). **Или же оно может нарастать постепенно**, иногда в течение нескольких месяцев.

Для заикания характерно волнообразное течение. Состояние речи может меняться в зависимости от времени года, суток, после перенесенного заболевания. По-разному дети говорят дома и в школе или в детском саду. Иногда речь ухудшается и без видимых причин. Даже при успешном лечении бывают периоды ухудшения, но если они наступают реже и каждое новое

ухудшение слабее, чем предыдущее, тогда можно сказать: «Да, ухудшение, но в процессе улучшения».

При остро возникшем заикании первым делом надо устранять ситуацию, травмирующую психику. **Если это произошло в детском саду** (такое, к сожалению, бывает), сделайте все возможное, чтобы ребенку не надо было туда ходить. Посещение детского сада в таких случаях противопоказано. Нужно обеспечить домашний режим минимум на два месяца. Попробуйте мобилизовать для этого всех членов семьи. Чем быстрее удастся восстановить нарушенную плавность речи, тем благоприятнее прогноз!

**Часто общение с некоторыми людьми провоцирует усиление запинок.** Постарайтесь организовать жизнь ребенка так, чтобы свести до минимума такое общение, даже если это члены одной семьи.

Иногда благотворна полная смена обстановки.

**Если заикание возникло из-за ревности к младшим детям,** постарайтесь относиться к старшему ребенку, как к маленькому. Если он хочет, дайте ему давно забытые игрушки, соску. Чаше берите его на руки, баюкайте, как малыша. Если есть возможность, сделайте так, чтобы дети какое-то время жили раздельно.

**Избегайте ситуаций, которые чрезмерно возбуждают, смущают или расстраивают ребенка.** Учтите, что даже радостное возбуждение противопоказано. Отмените посещение зрелищ. Не ходите в гости и не принимайте гостей. Избегайте контактов с другими детьми на прогулках. Гуляйте в парке, сквере, подальше от детских площадок. Оставьте несколько игрушек, две-три знакомые книжки или пластинки, которые заведомо не действуют возбуждающе.

Лучше, если ребенок какое-то время совсем не будет смотреть телевизор. (И уж, конечно, не может быть и речи о том, чтобы проводить у телевизора часы.) Но если он привык к каким-то детским передачам и вы не можете отвлечь его, то оставьте. Старайтесь с ребенком говорить медленно, короткими предложениями, без излишней эмоциональности. Употребляйте простые слова.

**Не готовьте ребенка к предстоящим событиям.** Ожидание даже приятного создает напряжение. Жизнь должна быть рутинной: все идет своим чередом, нет никаких оснований для волнений.

**Нужно как можно раньше показать ребенка врачу-психоневрологу.** Общих рекомендаций, однозначной схемы лечения не существует. Медицинские препараты подбираются строго индивидуально для каждого ребенка. Иногда для такого подбора требуется два-три месяца. Случается, что некоторые медикаменты вызывают у кого-то из детей парадоксальные реакции (вместо успокоения возбуждают) или аллергию.

Обычно в течение двух-трех недель идет адаптация организма к принимаемым лекарствам, поэтому лечение проводится под контролем врача. Заикающийся ребенок должен наблюдаться у психоневролога не только при заикании, но и достаточно долго (иногда года два или три) и после того, как речь нормализуется. Это поможет предупредить обострения.

Знайте, чем раньше подобрано необходимое лечение, тем благоприятней прогноз! Острое заболевание всегда легче лечить, чем хроническое.

### НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

◆ Многие дети разговаривают без запинок с игрушками, животными, маленькими детьми или надев маску. Поощряйте это. Иногда ребенок как бы кривляется, говорит, как «маленький», или даже с акцентом и при этом не заикается. Не препятствуйте этому.

◆ Надо постараться удержать ребенка от речи, когда он на грани истерики или плачет. Всплиывание само по себе часто приводит к повторению слов, слогов и у незаикающихся людей. Сначала надо любым способом успокоить ребенка, отвлечь чем-нибудь интересным, приласкать.

◆ Не делайте замечаний, если ребенок употребляет так называемый эмбл, то есть говорит какое-то лишнее слово вроде «а», «вот», «ну», «значит». Употребление эмблов удлиняет время высказывания, дает возможность лучше сосредоточиться, подготовить артикуляцию. Этим ребенок сам помогает себе справиться с запинками. Эмблы исчезнут, когда улучшатся речевые способности.

◆ Постарайтесь организовать жизнь ребенка так, чтобы не надо было его подгонять. Ведь мы стремимся к тому, чтобы он говорил медленнее, - но как это возможно, если он все время слышит: «Быстрее, быстрее»? Если вы очень торопитесь, оденьте или накормите ребенка сами, дайте на завтрак то, что он ест охотнее, но не делайте его жизнь еще более напряженной.

◆ Дневной сон вне всяких сомнений полезен детям. Но если ребенок категорически отказывается спать днем, не надо создавать из укладывания стрессовую ситуацию. Ваш ребенок может провести послеобеденное время сидя в кресле, слушая знакомую сказку, пластинку и т.п.

◆ Не заставляйте ребенка здороваться и прощаться, со временем он освоит это, поскольку так поступают окружающие его взрослые. Не просите его читать вслух стихи перед посторонними, если он сам этого не хочет.

◆ Некоторые исследования показали, что заикание уменьшается, когда ребенок жует резинку. Дело в том, что жвачка дает законное основание мямлить, а значит, собираться с мыслями и говорить без запинок.

◆ Замечено, что в семьях заикающихся детей часто встречается такое неблагоприятное сочетание, как завышенные требования к ребенку и обыкновение быстро говорить. В этих семьях на детей оказывается большее давление, чтобы они соответствовали некоему высокому стандарту. Считается, что ребенок должен не просто хорошо говорить, а быть чуть ли не оратором. Такая атмосфера не способствует тому, чтобы ребенок спокойно и конструктивно принимал свои ошибки.

## Миоклония и энкопрез

*К сожалению, детей с нарушениями нервной системы становится все больше. На вопросы наших читателей отвечает Н.А.МАЛОВА, детский невролог, кандидат медицинских наук.*

Вот уже около трех лет моего сына беспокоит непроизвольное подергивание головы, причем происходит это перед сном, в горизонтальном положении тела. Я обращалась в поликлинику по месту жительства, была направлена в диагностический центр, где сыну сделали электроэнцефалографию и эхоэнцефалографию, проверено глазное дно. Патологии выявлено не было.

Сопутствующим заболеванием является несращение дужек шейного отдела позвоночника.

**Е.ПЛАНКИНА.**

- Даже у нормальных, здоровых детей очень часто встречаются физиологические миоклонии при засыпании. Физиологические миоклонии как раз и проявляются подергиванием головы, могут подергиваться и руки, и ноги. Чаще всего это бывает у беспокойных, нервных детей, в том случае, если ребенок перевозбудился, много бегал перед сном.

Обычно в таких случаях назначаются препараты, которые действуют на нервную систему седативно, т.е. успокоительные средства. Иногда назначают психотропные препараты.

Миоклонии бывают - я подчеркиваю - как у здоровых, так и у больных детей. И разобраться, здоров он или чем-то болен, можно, только посмотрев пациента. Если на энцефалограмме не было никаких изменений, то, вероятнее всего, это физиологические подергивания, которые являются естественным актом засыпаний для каждого здорового человека. Объясняется это тем, что центры сна не сразу вступают в действие, а попеременно. Одни участки коры головного мозга тормозятся, другие,



наоборот, пробуждаются. Механизм засыпания - это сложный процесс, состоящий из нескольких частей.

У нервных детей все это особенно ярко выражено. Поэтому очень важно соблюдение режима. Надо стремиться к тому, чтобы мальчик был спокоен перед сном, чтобы по крайней мере часа за два до сна не перевозбуждался, не смотрел телевизионные передачи, которые вызывают сильные эмоции.

Можно попробовать давать успокоительные сборы, валериану, мяту. Только если уж решили лечиться фитосборами, давайте их не от случая к случаю, а регулярно в течение месяца.

Что касается сопутствующего заболевания - несращения дужек шейного отдела позвоночника - оно может быть врожденного характера, как аномалия развития, и ничем не проявляться. Но в некоторых случаях тоже может давать симптомы со стороны нервной системы. Например, повышенная возбудимость ребенка. Вполне возможно, что миоклония в данном случае связана с этим.

**Моей дочери недавно исполнилось девять лет. Больна с рождения, у нее энкопрез, т.е. недержание кала. Врачи говорят, что это связано с нарушением нервной системы. Я много раз проводила ей курс лечения, девочка принимала таблетки, ей делали уколы. Но никаких результатов нет. Объясните, отчего бывает эта болезнь.**

**Н. СОРОКИНА.**

- Энкопрез может иметь органические причины или функциональные. К органическим относится недоразвитие кишечника, аномалии развития кишечника. В этом случае требуется наблюдение хирурга и иногда оперативное вмешательство.

Энкопрез функционального характера связан с нарушениями нервной системы. В этом случае нужно лечить не кишечник, а нервную систему. Обычно мы назначаем препараты, которые улучшают перистальтику кишечника, и препараты, которые улучшают развитие коры головного мозга. Это лечение длительное, сразу энкопрез при нарушениях нервной системы не проходит. Требуются иногда многие годы, чтобы ребенок излечился от этого заболевания.

При лечении маме необходимо обращать внимание на режимные моменты, иметь большое терпение, чтобы дождаться такого состояния, когда кора головного мозга сама «созреет», и центры, регулирующие акт дефекации, начнут работать нормально.

Длительность лечения у каждого ребенка разная. Одному достаточно провести два курса лечения, чтобы у него неприятные симптомы исчезли. Но есть дети с психопатическим развитием личности, с патологическими чертами характера для таких один-два курса лечения мало. В таких случаях рекомендуется кроме лечения у невролога обратиться за консультациями к психологу, к психиатру.

Энкопрез - трудная психологическая проблема. Ребенок уже большой, 9 лет, наверняка сюда прибавляются эмоциональные переживания ребенка, и одно поддерживает другое. Обострение болезни может спровоцировать вирусная инфекция, нарушение режима, сильные психозмоциональные переживания, стресс. А пролечили ребенка общеукрепляющими, успокоительными препаратами, прошел курс электрофореза - стало получше. Потом какой-то период проходит и все то же самое возвращается. Очень похоже течение этой болезни на энурез. И пока соответствующие центры в коре головного мозга не созреют, трудно добиться стойкого результата.

## Ночное недержание мочи

*Еще совсем недавно энурез считался нервным заболеванием, теперь, когда им страдает гораздо больше детей, граница между нормой и болезнью стерлась. О причинах энуреза рассказывает врач-педиатр Римма Владимировна Титаева.*

Лучше вспомнить, как давным-давно наши прабабушки и прадедушки решали такую проблему с помощью несложного приема - прокладывали ребенку теплую тряпочку между ножками. Особенно это было разумно зимой - и в первую очередь **для профилактики энуреза**. Да и сейчас я бы рекомендовала родителям следить за тем, чтобы до года ножки у детишек были в тепле и днем, и ночью.

До трех лет большинство детей «автоматически» успевает привыкнуть к горшку. Но врачи считают в порядке вещей, если пятилетний ребенок нет-нет да намочит постельку. Так что папы и мамы могут не тревожиться - это еще не заболевание. Постарайтесь относиться к этому, по возможности, спокойно - не ругайте ребенка за недостаток, в котором он неповинен, терпите. Чем вы будете выдержанней, тем благоприятнее это отразится на нем и будет для него наилучшим лечением.

В четыре года не мочатся в постель 70-80 процентов ребятшек, в шесть лет - 80-90. **Ночным недержанием мочи продолжает страдать каждый десятый первоклассник.** Характерно, что мальчики болеют энурезом чаще девочек.

Общие предпосылки энуреза либо некоторая незрелость организма (дисфункция отдела мозга, контролирующего работу мочевого пузыря), либо, что более распространено, нервный

стресс. Надо определить первопричину ночного недержания мочи и работать над ее устранением. Я знала, например, девочку, у которой это была своего рода реакция-протест на развод родителей. Подобные причины лечатся временем, причем очень длительно.

Что касается более мелких стрессов, то ребенок мог, например, испугаться темноты, собаки, врача. Что можно посоветовать родителям в этих случаях? Спокойно и терпеливо объяснить сыну или дочке, что со временем все пройдет, и самим быть уверенным в таком исходе. Ведь и в тяжелых случаях эта болезнь тоже рано или поздно проходит сама собой - даже в крайних проявлениях, когда она длится лет до пятнадцати. Так что - надейтесь и ждите.

**А пока могу предложить несложную психологическую программу, проверенную на пациентах.** Ведите вместе с вашим ребенком календарь. Разграфите его сначала на месяц, а позднее по результатам будет видно - стоит ли продолжать подобный контроль. Каждую сухую ночь отмечайте солнышком - пусть малыш раскрасит его, как ему хочется, а неудачную ночь не отмечайте совсем. В конце месяца подсчитайте, сколькими солнышками он вас одарил. Так вы пробуждаете в сынишке или дочке чувство радости за успех.

Кроме этого, незадолго до сна отведите ребенка в туалет и пусть он посидит там спокойно. Засыпать лучше под плавную музыку, произнося при этом формулы внушения по принципу аутотренинга: «Когда ночью я захочу в туалет, то я вылечу из постели, как пуля...»

В настоящее время стал популярным метод как воспитания, так и лечения во сне. Позаимствованный у йогов, принцип этот основан на **действии механизма подсознания**, который открывается во сне, точнее, в момент засыпания. В это время эффективны практически любые внушения. Дождитесь момента «тонкого сна» своего ребенка - примерно через полчаса после засыпания - и начните нашептывать ласковым голосом такие примерно слова: «Лапочка, деточка, как только ты захочешь в туалет, то сразу же проснешься и не намочишь постельку...»

Терапевтический эффект проявится тем быстрее, чем сильнее ребенок будет чувствовать поддержку семьи. Примерно через две недели должен быть какой-то результат. Необходимое для исцеления условие - желание самого больного.

Из оздоровительных продуктов можно применять мед - половину чайной ложки, разведенную в половине стакана кипяченой воды, два раза в день, в обед и ужин, за полчаса до еды.

Из оригинальных народных средств можно попробовать сушеные плоды боярышника: растолочь их в муку, смешать с медом и запечь.

# Зубы

## Дурная привычка

***Неправильный прикус отмечается в той или иной степени у трети, а то и у половины наших детей.***

Знаете ли вы, что неправильный прикус может привести к боли в спине? Стоит нижней челюсти немного сместиться в какую-либо сторону, происходит разбалансировка в сопряженной деятельности мышц - челюстных, мимических, удерживающих голову. Мышцы, работающие несинхронно, напрягаются сильнее. На помощь им вынуждены приходить мышцы надплечий, спины, груди, живота. Вот тогда и может появиться боль в спине, да и не только в ней.

А нарушение прикуса возникает у детей очень часто оттого, что они сосут палец. Эта привычка может обернуться в жизни вашего повзрослевшего ребенка большими страданиями. Возникают щелкающие и поскрипывающие звуки при открывании и закрывании рта. У некоторых появляется тризм - судорожное сжатие челюстей. Пересыхает во рту, возникает ощущение «ползающих мурашек» в полости рта, околозубные ткани немеют, болят здоровые зубы, преследует ощущение, будто к языку пристал волос или чешуйка от рыбы. Ну и головокружения, ощущение заложенности в ухе, зуд в глазах, слезливость, подергивание мышц под глазом.

Чтобы избежать всех этих неприятностей, сходите с ребенком к стоматологу-ортопеду.

И воспользуйтесь несколькими упражнениями для жевательных мышц. (Каждое повторять 5 раз, через неделю-две довести число повторений до 10.)

1 Широко открыть рот, короткими ритмичными движениями закрыть.

2. Кончик языка поднять вверх и как можно дальше продвинуть назад по нёбу; держа его в таком положении, открыть и закрыть рот.

3. Подбородок положить на ладонь руки, поставленной локтем на стол, открыть и закрыть рот так, чтобы двигалась голова, а не нижняя челюсть.

4. Повторить первое упражнение. Эти упражнения полезны всем - они снимают напряжение и восстанавливают тонус и эластичность мышц.

## Чтоб кусался зубок...

### **Когда ребенок должен чистить зубы самостоятельно?**

Полуторагодовалый малыш может уже сам чистить зубы. Разумеется, ему потребуется некоторое время, чтобы привыкнуть к зубной щетке. Но тщательности в этой процедуре до трех лет вряд ли сможет достичь, поэтому заканчивать ее должны родители. Тут кстати окажется зеркало, дабы ребенок видел, что происходит у него во рту.

### **Как научить ребенка правильно чистить зубы?**

Подскажите ему или научите последовательности чистки (не забыть ни один зуб). Вначале чистятся жевательные поверхности, далее - внешние и затем - внутренние поверхности. Нередкая проблема для детей - продолжительность чистки зубов, составляющая три минуты, которые малышу кажутся весьма утомительными.

### **Как выбрать зубную щетку?**

Для детей выпускаются специальные щетки с закругленными искусственными щетинками (в натуральной щетине быстро размножаются бактерии), небольшой головкой и толстой удобной ручкой. Разумеется, у ребенка должна быть своя щетка и свой стаканчик. Сменять щетку рекомендуется через полтора месяца или чуть раньше, если щетинки потеряли первоначальную форму (дабы не поранить десны).

### **Какая зубная паста рекомендуется детям?**

Содержащая фтор, необходимый для укрепления зубов. Но ее можно предложить ребенку только тогда, когда малыш научится не проглатывать пасту. Иначе избыток фтора в организме позже вызовет появление пятен на постоянных зубах. Сладкая цветная паста, как правило, соблазняет ребенка чистить зубы долго и основательно.

### **Когда первый раз рекомендуется показать ребенка стоматологу?**

В два года, если малыш не жалуется на зубную боль. К сожалению, портятся и молочные зубы. Важно не пропустить момент и вовремя залечить кариес, чтобы не потерять преждевременно молочный зуб.

### **Что поддерживает здоровые зубы?**

Как только появится первый зубик, предлагайте малышу пищу

для разжевывания: кусочек хлеба, ломтик яблока. В рацион должны входить молочные продукты, которые содержат важные минералы, укрепляющие зубы. Сладости - раз в день и потом сразу почистить зубы. Молоко или яблоко - перед сном хорошо, но старайтесь давать их до вечерней чистки зубов.

## Правда и домыслы

***Чем раньше появляются зубы, тем они хуже будут впоследствии.***

Нет. Ничего страшного, если первый зуб появился уже в 4 месяца. Он будет таким же хорошим, как и те, что появятся позже. Молочные зубы «живут» около 6-7 лет, и у того ребенка, у которого они прорезались раньше, раньше они и выпадут.

## «Эмалька с зубочков чулком слезла»

***Когда моя дочь ходила беременная, у нее была анемия. Но мальчик родился крупный, здоровый, ему идет второй год, и она его еще кормит грудью. В 4 месяца у Алеши полезли первые зубки. Поросли маленько, смотрим, эмалька с них чулком слезла, как будто все растаяло. И зубочки стали крошиться. Света испугалась, понесла сына к врачу. Как он страдает: чуть что к зубкам прикоснется, он плачет - больно. Страшно подумать, какие у него будут постоянные зубы. Неужели ребенок будет без зубов?***

**М.ШЕРСТОБИНА.**

Письмо читательницы комментирует заведующая поликлиническим отделением Городской детской стоматологической поликлиники Лариса Вячеславовна КОЛМАКОВА.

- Профилактику здоровых детских зубов надо начинать с родителей. Если родители с плохими зубами хотят родить ребенка

с хорошими зубами, они должны быть насторожены вдвойне. Мамы профилактику должны начинать еще до беременности, а уж во время беременности - обязательно, поскольку эти заболевания наследственно обусловлены.

Во время беременности женщины обязательно должны принимать молочные продукты, чтобы в организм поступал кальций. Необходимо, чтобы полость рта была санирована - все зубы вылечены. А то у нас порой приходят пациентки на последних месяцах беременности, когда уже ни рентген сделать, ни полную врачебную помощь оказать невозможно. И вот она с хроническими очагами инфекции вынашивает своего ребенка...

Очень влияет на состояние зубов будущего ребенка токсикоз и заболевания матери на ранних стадиях беременности. Они как раз и приводят к тем дефектам зубов, к тем заболеваниям, о которых сказано в письме. Очевидно, дело в этом, что ребенок находится на грудном вскармливании и кальций получает с молоком матери.

Поскольку молочные зубы у малыша практически утеряны, сейчас перед родителями стоит задача побеспокоиться о состоянии будущих постоянных зубов.

В таких случаях используется, как правило, препарат сафорайд, который приостанавливает процесс разрушения зуба. Раньше в таких случаях «серебрили» зубы - покрывали нитратом серебра. В сафораиде содержится фтористое серебро, которое, взаимодействуя с белками эмали, приостанавливает кариозный процесс. Сафораидом мы покрываем ребенку зубки сначала однократно, через несколько дней повторно, и с интервалом около недели процедура проводится в третий раз.

Правда, это лечение подходит для малышей старше 2,5 лет.

Что касается внука читательницы, то думаю, что, если нет воспалительных процессов, свищей, следует полечить то, что еще осталось. Раннее удаление молочных зубов не рекомендуется в столь нежном возрасте, потому что это ведет к формированию неправильного прикуса постоянных зубов, зачатки которых уже есть между корнями зубов молочных.

К сожалению, не исключается вариант, что эти зачатки тоже уже поражены, ведь и они закладываются в организме ребенка еще во внутриутробный период, т.е. во время беременности матери.

Таким детям мы назначаем рем-терапию, т.е. введение препаратов фтора и кальция, чтобы организм легче справлялся с таким заболеванием, как гипоплазия (недоразвитие) эмали. На рем-терапию дети ходят годами, а потом, когда сформируются корни постоянных зубов, мы рекомендуем дефекты закрывать пломбами, сейчас есть хорошие косметические светоотверждающиеся материалы.

# Зубки режутся

***Молодые мамы всегда со страхом и нетерпением ждут появления первого зуба у своего малыша.***

***Материнские опасения, как правило, схожи.***

***Поэтому по возможности попытаемся обобщить их и проанализировать.***

**Опасение первое:** «У ровесников моего малыша зубы уже появились, а у нас - нет. Быть может, у ребенка не все в порядке со здоровьем?»

О времени появления первого зубика не стоит сильно беспокоиться. Оно не является показателем уровня развития ребенка и зависит от очень многих причин. Зуб может прорезаться и в три месяца, и в год. Эти сроки считаются нормальными. Педиатрии известны случаи появления на свет «зубастых» новорожденных. Становясь старше, эти дети не опережали своих сверстников в развитии.

Поверьте, природа знает свое дело, и никто не останется беззубым. Если процесс прорезывания зубов у вашего малыша начался позже, возможно, все произойдет быстрее, например, одновременно прорежутся сразу четыре зуба!

**Опасение второе:** «Нас ждут бессонные ночи».

Не обязательно. Особенно не стоит беспокоиться тем родителям, чьи дети и в обычное время спокойны. Чаще бывает так: ночью малыш ворочается и иногда похныкивает. А утром родители обнаруживают у него во рту маленькую белую точку...

Если же боль ребенку «не по зубам» - не заставляйте себя и его мучиться, облегчите ее. Для этой цели подойдут детские препараты на основе парацетамола. Можно использовать местные анестетики - детские гели для прорезывания зубов. Таким гелем можно смазать десенки ребенка. Десна на какое-то время «онемеет», и малыш наконец получит возможность уснуть. Хорошо время от времени массировать пальцами распухшие и раздраженные десны, давать ребенку возможность пожевать сушку или твердое печенье. Почетное место среди детских игрушек должны занимать зубные кольца.

**Опасение третье:** «Момент прорезывания зубов сопровождается повышением температуры, простудными явлениями и поносом».

«Из-за зубов» не бывает ни температуры, ни простуды, ни поноса. Некоторое ослабление иммунитета во время прорезывания зубов способно привести к тому, что ребенка может «побороть» какой-нибудь вирус. Однако к повышению температуры



не стоит относиться по принципу «так и должно быть». Болезнь требует внимания родителей и педиатра.

Когда у детей режутся зубы, они, как правило, пьют больше обычного. Результат этого может быть принят за понос. Кроме того, малыш, пытающийся сгрызть все, что грызется, вполне может занести в рот грязь, что вызовет понос. Также понос может быть следствием гриппа.

**Опасение четвертое:** «Как я смогу узнать, что время прорезывания зубов уже наступило?»

У малыша будет выделяться много слюны, появится желание постоянно что-то жевать, включая свои руки и ноги. Кстати, во время кормления грудью мама должна быть начеку: неизвестно, когда впервые ребенку захочется почесать своими острыми десенками персональную кухню. Если вас кусают, не кричите и не шлепайте ребенка. Ему невдомек, что вам больно. Нажмите большим пальцем на подбородок малыша, и он раскроет ротик.

Обычно зубы прорезываются в такой последовательности: 6-8 месяцев — два нижних резца, 8-10 месяцев — два верхних резца, 10-11 месяцев — еще два верхних резца, 11-12 месяцев — еще два нижних резца.

К году у ребенка уже восемь зубов. А когда вашему малышу исполнится два года, вы уже с трудом сможете представить его без зубов — ведь их у него будет уже двадцать!

## Лечить ли молочные зубы?

**Часто родители спрашивают: «Нужно ли лечить молочные зубы, ведь они все равно выпадут?»**

Лечить надо обязательно. Больной зуб доставляет ребенку много неприятностей: боль, жевать неудобно. Кроме того, есть опасность, что такой зуб станет очагом инфекции.

Молочные зубы, хотя они и временные, не менее важны для организма, чем постоянные. Строение молочного зуба такое же, как постоянного: он имеет коронку и корни, коронка зуба покрыта эмалью, а корни — цементом. Основную массу зуба составляет дентин, который пронизан канальцами. Полость внутри зуба заполнена пульпой, состоящей из нервов, кровеносных и лимфатических сосудов. Именно пульпа обеспечивает жизнедеятельность зуба, защищает зубную полость и связки, удерживающие зуб от проникновения инфекции.

К сожалению, в настоящее время кариес поражает и молочные зубы. Это связано с некоторыми особенностями внутриутробного развития. Минерализация зубов у плода начинается

со второй половины беременности матери и, следовательно, во многом зависит от ее состояния, от питания. Если мать во время беременности перенесла анемию, то у детей часто развивается ранний кариес. Эмаль зубов при этом неполноценная, есть участки слабого обызвествления.

Кариес чаще развивается у недоношенных детей, у детей, получивших родовую травму или переболевших после рождения инфекционными заболеваниями. Неблагоприятное влияние на состояние зубов оказывают рахит, диспепсические расстройства. У детей, которых вскармливали искусственно, кариес возникает гораздо чаще и протекает активнее, чем у детей, вскормленных грудью.

Кроме кариеса встречаются и некариозные поражения зубов. Чаще всего это гипоплазия эмали, которая проявляется в виде меловидных или пигментированных пятен, деформации коронок зубов. На некоторых зубах может даже не быть эмали.

Что представляет собой кариес? На что нужно обращать внимание родителям?

Кариес — это прежде всего образование кариозной полости из-за недостаточного содержания минеральных веществ в тканях зуба. У детей, как и у взрослых, выделяют кариес в стадии пятна, поверхностный, средний и глубокий. Сначала на зубах появляются пятна, которые часто возникают при плохом уходе за зубами. Затем эмаль пятна разрушается, и возникает поверхностный кариес, который не захватывает дентин зуба. Обычно дети на этой стадии болезни не жалуются, лишь иногда возникает боль от сладкого и кислого. Если родители обращаются к стоматологу при кариесе на стадии пятна (или при поверхностном кариесе), лечение обходится без бормашины. Применяют накладки, пропитанные раствором, содержащим кальций и фосфор, а также специальные пасты, которые втирают в зубы. Поверхность зубов покрывают лаком и фтористым цементом. Фтористый лак можно использовать и дома, лучше наносить его на зубы вечером, после ужина.

## Первый зуб у ребенка

**Малышке 1 год и 4 месяца, и на данный момент нет ни одного зуба. Считается ли это патологией?**

**Д. ТУГАНКОВА.**

Вообще-то, это поздновато, но, может, у вас в семье такое наблюдается в поколениях? Можно порекомендовать побольше кальция и витамина Д<sub>3</sub>. Это молочные продукты и рыбий жир. И не волнуйтесь, беззубых детей еще не было.

## Зачем вам этот кариес?

***По сведениям главных детских стоматологов, 96 процентов школьников страдают от кариеса. В этой беде отчасти повинна вода, которую мы пьем: содержание фтора в ней в 30 раз ниже нормы. Однако соблюдение элементарных правил гигиены может значительно уменьшить риск заболевания.***

Чистить зубы два раза в день нужно детям начиная уже с двухлетнего возраста - сначала мягкой тканью, затем зубной щеткой с маленькой головкой. К пяти годам дети должны уметь самостоятельно чистить зубы утром и вечером под контролем родителей. Еще лучше повторять эту процедуру после каждого приема пищи. Младенцам не позволяйте засыпать с бутылочкой - это приводит к так называемому детскому бутылочному кариесу.

Нет смысла отказывать детям в сладостях под предлогом того, что это вредно для зубов. Но когда лакомство съедено, нужно обязательно очистить зубы от сладкого налета. Ведь это - любимая пища бактерий, которые, поглощая ее, продуцируют молочную кислоту. Кислота повреждает эмаль, зуб утрачивает необходимые минералы - это и есть начало кариеса. Кислотная среда существует во рту всего 20 минут после приема пищи, затем слюна восстанавливает прежнюю, щелочную среду и даже возвращает зубу потерянные минералы. Но если воздействие кислоты становится слишком частым, восстановительный процесс не может спасти зубы.

Поэтому, если нет возможности почистить зубы сразу после еды, надо хотя бы прополоскать рот чистой водой или минут 10 пожевать любую жевательную резинку без сахара, на ксилите.

Чтобы тщательнее очистить пространство между зубами, врачи рекомендуют пользоваться флоссами специальными воощеными нитками-зубочистками, которые продаются в аптеках. Можно почистить зубы такой нитью, поочередно плотно оборачивая ее вокруг каждого зуба.

Выбирая зубную пасту, помните, что она должна содержать фтор - в нашей местности это просто необходимо. Активно рекламируемая продукция солидных фирм «Проктер энд Гэмбл», «Колгейт» прошла проверку в нашей стране, сертифицирована, признана в мире. Первенство держит Colgate, не уступают ей в лечебном эффекте Blend-a-med, Aguafresh, Oral-B. Аналогична по составу отечественная паста «Мечта», хотя ее невзрачная упаковка не привлекает потребителя. Хорош также «Колидент». Все эти пасты являются лечебно-профилактическими, а вот «Лесная» - просто гигиеническая, но тем не менее способствует

профилактике болезней десен. Паста «Жемчуг» богата кальцием, который для зубов так же необходим, как и фтор. Но пасты с фтором и кальцием лучше использовать в разное время - тогда эффект будет выше.

Не стоит выдавливать целую «колбаску» зубной пасты - достаточно лишь смазать щетинки.

Добавки фтора существуют в качестве таблеток (пастилок), эликсиров для полоскания рта, гелей, специальных лаков, которыми покрывают поверхность зубов.

## Вредная привычка

***Мой сын сосет палец. Насосал до трещин. Пытаюсь мазать - или слизывает, или вытирает, или бежит смывать. Не мазать же горчицей?!***

**Т.АМИРОВА.**

**На письмо отвечает старший научный сотрудник научно-исследовательского института детской гастроэнтерологии, к.м.н. Галина Николаевна РАЗЖИВИНА.**

Сосание пальца - это вредная привычка, которая отвлекает ребенка от страхов, беспокойства, компенсирует недостаточное общение, внимание, ласку родителей. Предпосылками для сосания пальца может быть то, что не удовлетворен инстинкт сосания вследствие затруднений при грудном вскармливании. Или повышенная возбудимость у детей с неврозами, органическими заболеваниями мозга, соматической ослабленностью из-за частых ОРВИ и простудных заболеваний, глистной инвазии.

Во всех случаях сосание пальца создает ребенку иллюзию удовлетворения и успокоения.

Для устранения этой привычки особенно необходимо внимание родителей: ребенка занимают интересными играми, занятиями, устраняют как лишние ограничения, так и чрезмерную стимуляцию активности ребенка, убаюкивают и поют колыбельную песню перед сном, как это было испокон веков, разумно пользуются соской. Ребенка не наказывают за вредную привычку, а устраняют ее терпеливо, затрачивая на это столько же времени, сколько она закреплялась. Родители организуют жизнь ребенка так, чтобы у него не оставалось времени на сосание пальца. Одновременно необходимо проводить оздоровление с применением растительных успокаивающих (валериана, пустырник) и общеукрепляющих средств.

# Грудной возраст

## У страха глаза велики. А вы не бойтесь!

*Ну-с, с прибавлением вас! Теперь вам нужно знать несколько правил, чтобы избавиться от ненужного беспокойства, здоров ли ваш младенец.*

### СЫПЬ

Еще в роддоме у малыша может появиться то, что называют «сыпь новорожденного». Маленькое красное пятнышко, похожее на укус насекомого, появляется на несколько минут или часов, а потом исчезает. Зато в другом месте возникает новое. Это может продолжаться неделю, и ничего нельзя сделать. Со временем эта сыпь пройдет. Во всяком случае, она не вызывает зуда и не докучает малышу.

### СЫПЬ НА ЛИЦЕ

Вскоре после рождения вашего сокровища вы замечаете на его лице маленькие беловатые пузырьки или крупинки, похожие на просо. Это - потница. Она вызвана закупоркой сальных желез и не требует лечения - пройдет через несколько недель. Но ни в коем случае не выдавливайте эти пузырьки - малышу больно, да еще можно занести инфекцию.

Если слюна или отрыгнутое молоко попали на наволочку, у малыша может появиться красная сыпь на щеках или подбородке. Ее стоит протирать детским лосьоном и следить, чтобы ребенок не засыпал с мокрым лицом.

### СЫПЬ НА ПОПКЕ

Независимо от того, пользуетесь ли вы памперсами или обычными пеленками, почаще меняйте их и подмывайте младенца, тщательно потом вытирая его.

Не держите малыша долго в памперсах или в нейлоновых

трусиках. Они не пропускают воздух, тельце потеет, выделяется аммиак, все это раздражает кожу, и появляется сыпь. Оставляйте кожу открытой, без протираний или мазей, по крайней мере, на 15 минут четыре раза в день. На ночь протрите ее детским лосьоном. Не пройдет за несколько дней - обратитесь к доктору.

### ЧИХАНИЕ И ЗАЛОЖЕННЫЙ НОС

У всех детей бывает заложен нос, и все они чихают. Но если вам кажется, что малышу слишком досаждают состояние его носа, можно воспользоваться каплями, которые готовятся так: 1 чашка холодной кипяченой воды + 1/4 чайной ложки соли + 1/4 чайной ложки пищевой соды. Или:

3/4 чашки холодной кипяченой воды и 1/4 чайной ложки соли. Капли готовьте ежедневно свежие. Капайте по две-три в каждую ноздрю, можно из резиновой соски, которая надевается на бутылку. Если у малыша заложен нос, начинается кашель и поднялась температура, а выделения из носа стали густыми и желтоватыми, значит, он простудился. В этом случае обратитесь к врачу.

**Г. БУБНОВА, педиатр.**

## Сладкая водичка

***В книжке для молодых мам советуют поить ребенка между кормлениями подслащенной водой. А как ее подслащивать?***

**Н.МУРЫЛЕВА.**

Воду лучше вообще не подслащивать. Во-первых, у младенца может не хватить фермента, который разлагает сахар, и от сладкой воды у него возникнут проблемы с кишечником. Во-вторых, если вы приучите ребеночка к сладкому, то, когда придет время вводить прикорм - овощные пюре, кефир, он от этих несладких продуктов будет отказываться.

## Как кормить грудного малыша, если он болен

Что давать ребенку, если он страдает каким-либо видом пищевой аллергии? Врач, наблюдающий малыша, несомненно, посоветует те или иные медикаментозные сред-

ства, но очень важную роль в оздоровлении ребенка играет и правильно организованное питание. О том, как кормить грудных детей, страдающих различными заболеваниями, рассказывает доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник Института питания РАМН Т.Э.БОРОВИК.

**Если у ребенка есть проявления аллергии,** возможно, причина кроется в неправильном питании его матери. Поэтому из рациона кормящей женщины лучше исключить яйца, рыбу, мед, орехи, икру, кофе, какао. Яркоокрашенные овощи и фрукты тоже являются потенциальными аллергенами. Цельное молоко и творог замените на кефир и сыр. Часто уже такая коррекция питания дает хороший эффект.

Грудным детям-аллергикам раньше, чем остальным, рекомендуется безмолочный прикорм: овощные пюре и каши. Каши разбавляют водой, соевым молоком или гидролизатором молочных белков. При этом следует уменьшить потребление сахара, соли, крахмала.

**Если у ребенка анемия** (снижено количество гемоглобина в крови). В качестве заменителя молока таким детям необходимо давать адаптированные молочные смеси, каши, обогащенные железом. В рационе должно быть больше овощных пюре и фруктов. Мясом их можно начать кормить на месяц раньше, чем обычных детей.

**Если у ребенка гипотрофия** (низкая масса тела из-за недостатка или плохого усвоения пищевых ингредиентов). Раньше в качестве источника белка таким детям рекомендовали творог. Сейчас для них разработаны специальные продукты с оптимальным соотношением белков; общее количество их там больше, чем в обычных заменителях, кроме того, такие смеси более калорийны. Соотношение казеина и сывороточных белков в них такое же, как и в женском молоке, за счет чего они лучше усваиваются. Детей, страдающих гипотрофией, рекомендуется начать прикармливать кашей, а уже потом овощным пюре. Мясо им можно давать на 2-3 недели раньше, чем здоровым детям.

**Если у ребенка дисбактериоз** (изменение состава и количественных соотношений нормальной микрофлоры кишечника). Для восстановления нормальной микрофлоры разработаны специальные кисломолочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Это ацидофильная смесь «Малютка», бифидокефир, ацидолак. Разработаны также и специальные бактериальные закваски: «Наринэ», ацидофлора. С их помощью в домашних условиях можно сквасить молоко и получить полезный кисломолочный продукт.

**Если у ребенка лактазная недостаточность** (то есть полное или частичное отсутствие фермента лактазы, необходимого для расщепления молочного углевода - лактозы, что влечет за собой

непереносимость обычных молочных смесей). Такое заболевание встречается, как правило, у детей первых месяцев жизни. Типичным его симптомом является жидкий стул с кислым запахом 8-10 раз в день. Биохимические исследования кала показывают наличие нерасщепленной лактозы. В подобных случаях бифидопрепараты обычно не дают эффекта. Поэтому рекомендуется использовать низко- и безлактозные смеси, а также трехсutoчный кефир.

## Младенческая желтушка лечения не требует

*Моя дочь родилась совершенно желтой. Я была в ужасе. Через неделю девочка посветлела и стала как все. Но меня пугают родственники, говорят, что у Светочки теперь на всю жизнь больная печень. Чем отличается желтуха от инфекционного гепатита? Выздоровеет ли моя дочь?*

**С.ГАМАЮН.**

Желтуха - специфическое желтое окрашивание кожи, склер глаз и слизистых оболочек, возникающее при отложениях в тканях желтого пигмента. Это билирубин, который образуется в печени. Если в крови повышен билирубин - начинается желтуха. В зависимости от механизма возникновения она бывает печеночная, механическая и гемолитическая.

А то, что наблюдается порой у новорожденных, так и называется «физиологическая желтуха новорожденных», возникающая на 2-3-й день жизни ребенка из-за временной недостаточности печени.

Бояться ее не стоит! Эта младенческая желтушка лечения не требует и исчезает сама через одну-две недели. Как правило, совершенно бесследно.

## Если у ребенка...

### ОПРЕЛОСТИ

При появлении опрелостей, а они бывают у малышей очень часто, смазывайте пораженные места цинковой мазью или пастой Лассара. Опрелости с гнойничками можно вылечить обыкновенными воздушными ваннами.



### ПОТНИЧКА

Протрите больные места раствором соды (1 ч. ложка на стакан кипяченой воды). Полезны также воздушные ванны.

### РВОТА

Рвота - симптом различных заболеваний. Она наблюдается при отравлении, желудочных спазмах, повышенном внутричерепном давлении, при нервных спазмах, приступах. У грудных детей рвота может быть следствием перекорма или сильного насморка, когда заложен нос, аллергической реакции на неподходящие ребенку продукты питания. Причиной рвоты может быть неправильное вскармливание ребенка и его перегрев на солнце.

Обязательно рассмотрите как следует рвотную массу, чтобы потом рассказать врачу, из чего она состояла: из чистого желудочного сока или смеси желудочного сока и пищи, не было ли там примесей крови.

При рвоте прежде всего уложите ребенка в постель и обеспечьте ему покой. Освободите ребенка от стесняющей его одежды, на лоб положите мокрое полотенце.

Даже если рвота однократная и не оставила видимых последствий, сообщите об этом врачу.

### СУДОРОГИ

Когда такое случается, родители нередко теряют самообладание, так как состояние ребенка чрезвычайно тяжелое - он теряет сознание, синеет, хрипит, изо рта может появиться пена.

Чаще всего причиной судорог у детей является высокая температура. Родители не должны теряться, а оказать ребенку срочную помощь.

В этом случае судороги быстро проходят, но после приступа обязательно нужно показать ребенка врачу и подробно рассказать, как протекали судороги. Помощь ребенку заключается в следующих мерах.

- Освободить ребенка от стесняющей его одежды.

- Открыть настежь окна, обеспечить доступ свежего воздуха.

- Обрызгать его лицо холодной водой.

- Все люди, которые не оказывают помощь ребенку, должны выйти из комнаты.

Если судороги не проходят, ребенка нужно завернуть в мокрую простыню.

Если судороги не проходят и после этого - возможно, это эпилептический приступ. Ребенка нужно оставить в покое и дождаться врача.

- В любом случае взрослые должны сохранять спокойствие и выдержку. Крики и суета только вредят ребенку.

### **ЕСЛИ ОН ПРОГЛОТИЛ МЕЛКИЙ ПРЕДМЕТ...**

Постарайтесь узнать, что именно он проглотил. Делайте это спокойно и терпеливо, не угрожая и не запугивая ребенка, иначе он может не сказать правды. Если ребенок проглотил круглый гладенький предмет (пуговицу, бусинку), оснований для особого волнения нет. Предмет не повредит органов пищеварения и через сутки выйдет с испражнениями. Вам нужно только внимательно следить за стулом ребенка и убедиться, что инородное тело вышло.

Гораздо сложнее случай, когда ребенок проглотил острый предмет, который травмирует пищевод, желудок, кишечник. Если малыш жалуется на боли в животе, мечется, плачет, сучит ножками - срочно вызывайте «скорую помощь» или сами доставьте его в ближайшую больницу. Категорически запрещается класть на животик ребенка грелку, делать массаж, давать слабительное средство и предпринимать другие действия самостоятельно! Кормите пострадавшего ребенка мягкой объемной пищей - протертым тушеным яблоком, картофельным пюре, разваренной протертой кашей.

### **...ПОРАНИЛСЯ**

Вы недосмотрели за малышом, и он порезался, поцарапался. Поврежденное место промойте ваткой, смоченной в перекиси водорода. Края раны смажьте йодом или зеленкой, наложите повязку из стерильных материалов. Затем, если рана глубокая или обширная, кровоточит, обратитесь к врачу.

### **...ВДОХНУЛ МЕЛКИЙ ПРЕДМЕТ**

Прежде всего дайте ребенку откашляться. Не пытайтесь успокоить его кашель, а положите ребенка себе на колени вниз головой и легко похлопайте по спине. Маленького ребенка можно крепко держать за ноги вниз головой и в таком положении похлопать по спине. Посторонний предмет должен выйти из дыхательных путей с кашлевым толчком. Если вы ничего не добились - не повторяйте попытки помочь, а обратитесь к врачу.

### **...ЗАСУНУЛ ПОСТОРОННИЙ ПРЕДМЕТ В УХО**

В этом случае вы ничего не сможете сделать сами, а только рискуете повредить барабанную перепонку. Срочно доставьте ребенка в медицинское учреждение.

### **...ЗАСУНУЛ ПОСТОРОННИЙ ПРЕДМЕТ В НОС**

Прижмите свободную от постороннего предмета ноздрию ребен-

ка и попросите его сильно высморкаться. Если предмет засунут неглубоко, он выйдет. При безрезультатном высмаркивании ничего больше не предпринимайте, так как неумелыми попытками достать посторонний предмет вы только засунете его еще глубже. Везите малыша к врачу и следите, чтобы он дышал ртом, потому что при носовом дыхании посторонний предмет проникает еще глубже.

### **...ОШПАРИЛСЯ**

Место ожога поливайте прохладной водой, чтобы снять боль. Ни в коем случае не прокалывайте пузыри, которые образуются на месте ожога!

Если ожог сильный, больше ладони ребенка, не пытайтесь справиться своими силами, а принимайте все меры для срочной госпитализации ребенка. До приезда «скорой помощи» прикройте место ожога стерильным бинтом. Категорически запрещается смазывать или присыпать чем-либо место ожога!

## **Родовые травмы: причины и последствия**

**В каких случаях можно подозревать, что ребенок при родах травмирован?**

Прежде всего должны насторожить дети беспокойные, часто плачущие, страдающие вздутием живота. Уже с первых недель жизни такие дети плохо спят, часто срыгивают, подергивают подбородком или ручками, имеют недостаточную опору на ножки или опору на цыпочки. Могут наблюдаться и общая вялость, заторможенность. Подрастая, такие дети позже начинают держать головку, сидеть, плохо ползают или не ползают совсем, с опозданием встают на ножки, иногда задерживаются в речевом и психическом развитии. К 4-6 годам эти дети обычно жалуются на быструю утомляемость, головные боли, головокружения, появляются тики. Позже присоединяются трудности в школьном обучении, проблемы с поведением. Эти дети часто болеют, они предрасположены к таким заболеваниям, как вегетососудистая дистония, эпилепсия, бронхиальная астма, аллергодерматозы, заболевания желудочно-кишечного тракта, развивается ранний остеохондроз, падает зрение...

**Часто родители жалуются на так называемых медлительных детей. Может ли лечение как-то им помочь?**

Если дети медлительные, не пытайтесь переделать их в «реактивных», ибо таков их ритм, они в нем живут. Если начать «подгонять» таких детей, это может привести к стрессам и как

следствие - к локальному напряжению какой-нибудь мышцы, что, в свою очередь, отразится и на сосудах, и на нервах, даст толчок развитию болезни. Часто у детей, которых заставляют все делать быстрее, наблюдаются боли в животе покалывания в сердце.

### **Как связаны между собой родовые травмы головы и частые простудные заболевания?**

Если кости в основании черепа при родовой или иного характера травме (например, удар головой, сотрясение мозга и т.д.) смещены, это может привести и к смещению лицевых костей. Кстати, этому способствуют и такие меры воздействия на детей, как подзатыльник или пощечина, что, в свою очередь, приводит к неправильному расположению костей носоглотки и как следствие к сужению носовых ходов, разрастанию лимфоидных тканей. А это благоприятствует развитию хронического аденоидита - хронического очага инфекции в организме. В результате ребенок неправильно дышит (ртом); ухудшается снабжение кислородом мозга, деформируется нижняя челюсть. Часто при этом поражается и ушной нерв, что ведет к нарушению слуха (тугоухости), вторичной задержке речевого развития и как следствие - к снижению интеллекта.

### **Если родовые травмы остаются нелеченными, как в будущем может сложиться жизнь таких детей?**

С возрастом проблемы начнут «наслаиваться», и такой ребенок к юности получит уже целый «букет» болезней.

Если при родовой травме, к примеру, возникла проблема с гипофизом, который отвечает за эндокринную систему организма, то в период полового созревания могут проявиться гормональные нарушения. У девочек это начало первой менструации в более позднем возрасте, их нерегулярность, ювенильные кровотечения. Если есть деформация тазовой области - для мальчиков это чревато энурезами, а в будущем - даже снижением потенции.

При травмировании шейного отдела позвоночника нарушается правильное формирование скелета: как правило, у таких детей впалая грудь, узенькие плечи...

Такие дети, став взрослыми, находятся все время как бы в состоянии нездоровья. Это и головные боли, и повышенная утомляемость, остеохондрозы, частые простуды, депрессии. Настроение и отношение к жизни у них, как правило, пессимистические.

### **Отчего же так часты родовые травмы?**

Причин много. Тут и состояние плода, и квалификация персонала, и предродовая диагностика. Особо хочется сказать о позе роженицы. Та поза при родах, что принята у нас в роддомах (полулежа), противоестественна. Крестец как бы «вдаётся» в таз, и создаются проблемы при прохождении ребенка через родовые

пути. Так происходят серьезные травмы головы новорожденных. Наиболее оптимальная поза - на короточках или в крайнем случае сидя: так рожали наши предки.

## Как лечить детские заболевания

**При насморке.** Чайную ложку меда растворить в двух столовых ложках теплой кипяченой воды. Намотать на спичку ватку, намочить ее этим составом и поместить в нос на 20 минут. Если малыш беспокоен, тревожится, то сначала проработать ему одну ноздрю, а затем вторую.

**Детям с врожденными вывихами и подвывихами тазобедренных суставов** весьма полезны матрасики, набитые травой полевого хвоща.

**При судорожных явлениях** и общем беспокойстве малышам надо соорудить подушечку из шишек хмеля. Кстати, на подобной подушечке из хмеля не вредно спать и взрослым при явно повышенной возбудимости, нарушении сна, гипертонической болезни.

**Если ребенок плачет**, мается, положите ему под матрасик осиновую ветку, а под изголовье - корень валерианы, завернутый в марлечку. Давайте пить по чайной ложке 5-6 раз в день отвар из ромашки лекарственной, приготовленный следующим образом: неполную столовую ложку ромашки залить стаканом кипятка, настоять ночь. Процедить, пить теплым.

**Если пучит живот**, давать пить укропную воду, приготовленную таким же образом, как и отвар ромашки, только вместо ромашки взять укропное семя. А живот согревать компрессом из подогретой молочной сыворотки. Это предохранит и от пупочной грыжи. В молочной сыворотке много калия - питание для мышц живота.

**Если появилась пупочная грыжа**, положить на пупок старую медную монетку или кругляшок меди, как аппликацию, заклеить ее лейкопластырем и держать до полного исчезновения грыжи. Во время купания снимать, а после купания накладывать вновь.

**При отитах** в ухо вложить листок герани, предварительно вымытый и просушенный. Через десять-пятнадцать минут боль немного утихнет, а может утихнуть и вовсе.

Если болезнь уже зашла далеко, следует делать аппликации на больное ухо лепешкой, приготовленной следующим образом: муку пшеничную, ржаную, толокно овсяное замесить на камфарном спирте, предварительно разведенном на воде

в соотношении соответственно 1:2. Добавить взбитое куриное яйцо, одну чайную ложку льняного масла. Сделать лепешку. В середине - отверстие для ушной раковины (чтобы она оставалась свободной). Прикладывать к больному уху. Затем наложить компрессную (вощеную) бумагу, хорошо бы иметь кусочек невыделанной заячьей шкурки - тогда мездрой приложить к уху и укутать шерстяным платком. И так на всю ночь.

**Если корочка долго не сходит с головы**, применяется масло из травы зверобоя. Собрать цветки, подсушить их, затем растереть в порошок и 100 г порошка залить литром подсолнечного, льняного или оливкового масла. Настоять 12 дней в теплом месте. После процеживания смазывать голову малыша за 8-10 часов до купания и сразу же после купания.

Это средство незаменимо при потнице, крапивнице и всевозможных раздражениях кожи.

**При явлениях экссудативно-катарального диатеза** также можно пользоваться этим маслом, но пищу следует готовить на воде, которая сутки настаивалась на яичной скорлупе. Тщательно промытые (с хозяйственным мылом) куриные яйца - лучше с коричневой окраской - сварить. Снять скорлупу, сложить ее в трехлитровую банку, залить кипятком, настаивать, как уже сказано, сутки. Можно использовать эту воду для умывания малышей, можно давать им пить эту воду. Скорлупу для этих целей собрать с 15-20 яиц. Для общего укрепления организма хорошо бы и купать малыша в этой воде.

## Почему так рано зарос родничок?

*Недавно моему сыну исполнилось четыре месяца, и врачи на осмотре сказали, что у него полностью зарос родничок. Я в специальной литературе прочитала, что родничок должен зарастать только к концу первого года жизни.*

*Сейчас моему малышу уже около полугода. Как скажется раннее закрытие родничка в дальнейшем, какие последствия может повлечь это за собой?*

**Л.ПИСАРЕВСКАЯ.**

Сегодня раннее закрытие родничков у детей встречается довольно-таки часто. В основном это происходит из-за нарушения кальциевого обмена в организме малыша. Таким детям до

шести месяцев не рекомендуется давать творог, так как организм у них и так перенасыщен кальцием. Пугаться раннего закрытия родничка не стоит. Нужно понаблюдать за развитием ребенка в дальнейшем. Если у малыша размеры головы с каждым месяцем увеличиваются соответственно норме (примерно на 2 см за месяц) и нет внутричерепного давления, то волноваться не нужно.

Если же у малыша голова не растет и очевидны признаки внутричерепного давления, а таковыми могут быть дрожание подбородка, частые срыгивания, сильное запрокидывание головы назад, то здесь уже необходима помощь невролога.

В принципе консультировать ребенка у невролога необходимо в любом случае, один раз в месяц как минимум. Ведь дети в младенческом возрасте очень быстро меняются. Сегодня их развитие может быть в пределах нормы, а завтра уже будут заметны отклонения. Невролог поможет увидеть это вовремя и предотвратить эволюционирование болезни.

Также детей с ранним закрытием родничка нужно обязательно обследовать у врача-окулиста. Этот специалист проверит у малыша глазное дно. Ведь что ни говори, а дети с ранним закрытием родничка все-таки подвержены повышению внутричерепного давления. Здесь, конечно же, ребенку необходимо получать соответствующее лечение. Однако никаких конкретных препаратов заочно рекомендовать нельзя. Необходимо показать ребенка детскому неврологу по месту жительства и окулисту.

## Недоношенный ребенок

***В нашей стране 8 процентов малышей рождается раньше срока. Причину специалисты видят в ухудшении экологической обстановки и стрессах современной жизни.***

### **Почему дети рождаются раньше срока?**

Что-то должно сильно помешать ребенку расти и развиваться дальше в животе у мамы. Иногда дает сбой ее здоровье - преждевременные роды становятся результатом инфекционных заболеваний, неполадок в работе сердечно-сосудистой системы, почек, печени, гормональных нарушений. Беременность проверяет организм «на прочность», и возможные осложнения токсикозы, резус-несовместимость, преждевременная отслойка плаценты и другие - порой приводят к родам раньше времени.

Каждая женщина знает, что, ожидая ребенка, должна избегать физического перенапряжения, психических стрессов, вредных

производств. Но никто не застрахован от бытовых травм и вредных проявлений внешней среды, а они ведь тоже могут стать факторами риска.

### **Когда могут произойти преждевременные роды?**

К сожалению, это может случиться на любом сроке, но обычно удается выходить детей, родившихся после 28 недель беременности. Выявить предрасположенность к преждевременным родам могут только врачи. Поэтому всем будущим мамам не стоит пренебрегать визитами к гинекологу - это позволит вовремя отметить все факторы риска. Не отказывайтесь от предложенной профилактической госпитализации и лечения.

### **Как помочь?**

Для выхаживания самых слабеньких (детей с массой тела до 1500 г) существуют кувезы - аппараты, обеспечивающие постоянные температуру, влажность воздуха и концентрацию кислорода и уменьшающие опасность инфекции. Дело в том, что терморегуляция таких малюток далека от совершенства и в первые дни им нужен особый комфорт. Пребывание малышей в кувезе может быть непродолжительным - от 2 до 8 дней, но может длиться и по 2 недели. Когда малыш оказывается наконец дома, температура в квартире тоже должна быть выше обычной.

Оптимальное питание для недоношенного ребенка - материнское молоко. Только оно способно обеспечить крошечный организм нужными питательными веществами, сформировать иммунитет. В материнском молоке найдены ферменты, которые позволяют даже очень слабенькому кишечнику усваивать его. Исследования ученых показали, что состав молока женщины, родившей до срока, отличается от молока женщины, родившей вовремя. В нем больше белков, жиров, других питательных веществ. Природа как бы компенсирует ребенку то, что он недополучил до своего рождения.

### **Чем внешне отличаются недоношенные дети от рожденных в срок?**

Как правило, это малыши с длиной тела менее 45 см и массой до 2,5 кг. Но в последнее время наблюдается явление внутриутробной акселерации - рождаются недоношенные дети и с массой более 2,5 кг.

Дети, родившиеся раньше срока, не успели достигнуть обычных пропорций - нижние конечности и шея у них короткие, а голова относительно большая. Череп более круглый, чем у доношенных детей, кости его значительно податливей. У сильно недоношенного ребенка зрачки затянуты зрачковой оболочкой, кожа тонкая и блестящая, в области спины, плеч, на лбу, щеках и бедрах обильный первородный пушок. Половая щель у девочек зияет (большие половые губы не прикрывают малые). Яички у мальчиков не опущены в мошонку. Рожденным раньше срока



детям присущи вялость, сонливость, снижение мышечного тонуса, слабый крик или писк.

### **Могут ли недоношенные дети взять грудь?**

Часто у них не хватает на это сил, и малышей кормят из бутылочки. У сильно недоношенных детей могут еще не работать сосательный и глотательный рефлексы. Тогда вскармливание проводится с помощью зонда.

## **ЛЕЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЕМ**

Первый год жизни - самый ответственный этап в развитии ребенка, особенно рожденного преждевременно. От того, как он сумеет приспособиться к новым условиям существования (вне материнского организма), зависят его благополучие и гармоничность в последующем. На первом году жизни организм очень пластичен, обладает большими потенциальными возможностями к восстановлению поврежденных или задержанных в своем развитии систем и органов. Недоношенным малышам необходимы специальная физкультура и массаж, задача которых - прежде всего оздоровление, закаливание и своевременное правильное развитие организма ребенка. Очень важно стимулировать основные движения (ползание, повороты, сидение, стояние, ходьбу), а также положительные эмоции, зрение, слух, речь, совершенствовать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, тренировать вестибулярный аппарат.

Родителям недоношенных малышей просто необходимо освоить методы лечебной физкультуры (лечение положением, лечебную гимнастику, классический и точечный массаж). Попросите специалистов вашей детской поликлиники помочь в этом.

### **Не спуская глаз, не спуская с рук**

Поначалу определяющей станет частица «не»: недоношенные дети не держат голову в 2 месяца, не хватают предметы в 4 месяца, не сидят самостоятельно в возрасте 6-8 месяцев. Это двигательное отставание навёрстывается после 6 - 9-месячного возраста. Ходить такие дети начинают тоже чуть позже остальных, к 13-18 месяцам. К 3 годам недоношенные дети скачками наверстывают речевое отставание (вообще скачкообразное развитие им свойственно).

Мозг развивается параллельно с физическим ростом, поэтому мозговое развитие здорового и недоношенного ребенка одного возраста похоже. А вот восприятие внешнего мира, связанное с физической зрелостью организма, у недоношенного ребенка развивается медленнее. К несчастью, недоношенные дети испытывают гораздо больше стрессов с самого рождения, чем другие. Взять хотя бы инкубатор, где постоянные свет и шум, как и во всей больнице. Такая ситуация противоестественна и может неблагоприятно отразиться на еще неразвитой мозговой и

мышечной системе. Если бы врачам удалось создать для таких детей более естественные условия развития, это повлияло бы и на их общее состояние. Если недоношенного младенца периодически берут на руки (наилучший вариант - мать большее время суток находится рядом с малышом) или он лежит на более мягком матрасике, а также если ребенок слышит мелодичные звуки, - в этом случае он набирает вес быстрее, лучше реагирует на внешний мир и соответственно развивается более гармонично, чем дети, у которых такой опыт отсутствует.

### **О чем необходимо помнить родителям детей, родившихся раньше срока?**

Когда малыш (наконец-то!) оказывается дома, он нуждается в вашем повышенном внимании, чтобы получить все то, чем был обделен с рождения. Пытаясь установить с младенцем отношения, помните, что сначала они будут односторонними. Будьте терпеливы и настойчивы - и вы сможете ребенку развиваться гармонично.

Почаще дотрагивайтесь до малыша, поглаживайте его, говорите с ним. Физический и эмоциональный контакт необходим для развития любого ребенка, а тем более для недоношенного. В первые 6 месяцев особенно важен контакт «кожа к коже»: попросту не спускайте малыша с рук - он должен все время видеть ваши любящие глаза, слышать стук вашего сердца и ласковые слова.

Будьте готовы к возможным эмоциональным взрывам (приступы плача, ярости, агрессивности) без обоснованных причин - часто психика недоношенных детей довольно ранима. Ваши помощники - доброе отношение, понимание и спокойная атмосфера.

Для многих недоношенных детей характерны беспокойство, бессонница, нарушение аппетита, затруднения в приеме новой пищи, выработывании некоторых навыков. Однако не слишком опекайте малыша. Чрезмерная тревога родителей, особенно полная зависимость малыша от матери, могут задержать его развитие.

Между 2-3 годами недоношенные дети в большинстве случаев полностью догоняют тех, кто родился в срок.

# Некоторые другие проблемы

## Картавость отменяется

***Всю свою сознательную жизнь четырнадцатилетняя Маша картавила. Друзья давно привыкли к ее характерной речи и даже завидовали, как легко ей дается французское произношение. Сама же она ужасно переживала из-за этого недостатка...***

И вот все беды позади. Чисто говорить Маша стала после операции по пластике языка и последующих занятий с логопедом. Случай ее, правда, оказался не совсем обычным, поскольку, как правило, подобные операции проводятся еще в грудничковом или малышовом возрасте. «Удлиняют» языки за месяц примерно 60 детям в каждой районной поликлинике.

Что же это за операция? Суть вот в чем. Под языком находится уздечка - перепонка, которая соединяет язык с нижней частью рта. Если она укорочена, язык менее подвижен. Некоторые грудные дети из-за этого плохо берут грудь и постоянно срыгивают пищу. Если уздечку слегка подсесть, ребенок, как правило, начинает прекрасно сосать.

Обычно подсечку делают до года, пока у ребенка не появились зубы.

Подсечка в четырехлетнем и более старшем возрасте уже считается операцией по пластике. Проводится она только по рекомендации логопеда. А он должен определить, нельзя ли с помощью упражнений растянуть уздечку и, следовательно, обойтись без оперативного вмешательства.

Если речевые тренировки не помогли и вашего ребенка все

же направили к хирургу, не нервничайте. Операция эта очень простая.

Ребенку делают местную анестезию. Хирург убирает натяжение мягких тканей под языком. После этого накладывается 2-3 шва, которые спустя несколько дней рассосутся и исчезнут.

## Фимоз: можно не трогать

Консультирует кандидат медицинских наук, детский уролог, хирург высшей категории Айвар Кабирович ФАЙЗУЛЛИН.

Наиболее частая неприятность, которая доставляет немало хлопот и ребенку, и родителям - это фимоз: стойкое сужение крайней плоти, не позволяющее обнажить головку полового члена.

Нужно различать фимоз физиологический (возрастной), который, по сути, является нормой, и рубцовый, приобретенный в результате воспалительных заболеваний. Именно в отношении физиологического фимоза сложилось немало заблуждений, главное из которых - что он требует обязательной операции.

До сих пор считается нормой, если возрастной фимоз длится до 3 лет. Если головка не открывается к этому времени, то некоторые врачи склоняются к насильственному открытию крайней плоти. Делается это с помощью зонда, который открывает головку, механически разрушая врожденные сращения между головкой и крайней плотью - синнехии. После таких манипуляций, которые и сами по себе болезненны, головка еще в течение 2-3 недель представляет собой сплошную раневую поверхность. Родителям нужно ежедневно обрабатывать ее слабо-розовым раствором марганцовки и облепиховым маслом, преодолевая сопротивление ребенка.

Сейчас сформировалось иное мнение - его придерживаются ведущие детские урологи России, оно было подтверждено на последней конференции по детской хирургии, специально посвященной фимозу. А именно - **физиологический фимоз может длиться до периода полового созревания, то есть до 10-13 лет.**

Что же на самом деле происходит с механизмом крайней плоти в период полового созревания? Под воздействием тестостерона - мужского полового гормона, продуцируемого яичками (а его активная выработка происходит ближе к периоду полового созревания), крайняя плоть становится более отечной, рыхлой, податливой и начинает растягиваться. Одновременно в этом возрасте у ребенка возникают эротические сны и ноч-

ные эрекции, и постепенно - фактически во сне - сама по себе рождается головка. И вмешиваться в этот процесс нет никакой необходимости.

Показанием к раскрытию головки служат лишь хронические рецидивирующие воспалительные процессы головки и крайней плоти - гнойные баланопоститы. Иногда родителей волнуют образующиеся в этом месте скопления белого цвета, просвечивающие через кожу (смегмальные камни). Но это норма, убирать смегмальные камни не надо, если, конечно, они не провоцируют воспалительный процесс.

Но родителям следует проявить инициативу - ребенок с физиологическим фимозом должен раз в полгода наблюдаться у компетентного уролога. Во-первых, это поможет вовремя распознать воспалительный процесс. Во-вторых, если к периоду полового созревания головка не откроется, нужно постепенно тренировать ее на открытие - но делается это мягко, без надрывов кожи, учитывая, что ткань крайней плоти становится в этом возрасте достаточно эластичной.

Справедливости ради нужно отметить, что пока подобный подход практикуют немногие урологи. На периферии родителям нужно искать просто опытного, знающего врача - многие урологи в течение жизни опытным путем приходят к этим же выводам.

## Проба Манту: говорят, что...

***Сегодня без ежегодной «пуговки» на руке, которая покажет наличие инфицированности туберкулезом, детям не обойтись так же, как без пуговицы обычной.***

Разобраться в распространенных заблуждениях и слухах вокруг этой проблемы помогли заместитель директора ЦНИИ туберкулеза РАМН доктор медицинских наук З.Х.КОРНИЛОВА и главный научный сотрудник детского-подросткового отдела ЦНИИТ, заслуженный деятель науки РФ профессор Л.А.МИТИНСКАЯ.

**- Говорят, сейчас туберкулез уже не опасен.**

- На самом деле болезнь вошла в «горячую десятку» самых распространенных в мире. Гибель от туберкулеза в России превышает смертность от всех зарегистрированных в стране инфекционных болезней. Ежегодно заболевает более 1% детей, и, к сожалению, специалисты прогнозируют рост числа инфицированных, поскольку основная масса заражений происходит, как

говорят фтизиатры, «в контактах».

**Симптомы, которые должны насторожить:**

увеличенные периферические лимфатические узлы;

частые ОРЗ;

нарушения сна;

потливость ночью;

сниженный аппетит.

**- Говорят, проба Манту малоэффективна.**

- На самом деле проба Манту - основной метод диагностики туберкулеза у детей до 18 лет во всем мире. Ее нужно делать регулярно (раз в год) независимо от предыдущего результата или 2 раза в год, если ребенку не сделана прививка БЦЖ и организм пока не защищен вакциной.

**- Говорят, результаты пробы так неустойчивы, что на них может повлиять даже недавно перенесенная простуда.**

- На самом деле туберкулиновая проба, даже если у ребенка повышена температура, дает правильную реакцию: предусмотрено все, чтобы результат был «чист». Обратите внимание: повторно туберкулин вводят в другую руку ребенка, поскольку иммунологическая память клеток способна усилить реакцию

**- Говорят, аллергикам делать пробу Манту нет смысла - результат будет всегда свидетельствовать о том, что ребенок инфицирован.**

На самом деле детей-аллергиков все-таки не так много, как кажется, - около 7%. Если у врача возникают подозрения, что положительная реакция на пробу Манту спровоцирована аллергией, процедуру повторяют через 4-6 недель. Если реакция пошла на убыль - действительно вмешалась аллергия.

**- Говорят, пробы Манту вредны.**

- На самом деле они совершенно безвредны даже для детей с аллергическими проявлениями. Если ребенок реагирует на многие аллергены, стоит за неделю до пробы принимать десенсибилизирующие препараты, например, супрастин. Врач обязательно предупреждает об этом родителей.

При необходимости повторные пробы можно проводить уже спустя месяц.

**- Говорят, положительная реакция на пробу (припухшая «пуговка» на месте введения туберкулина) - сигнал болезни.**

На самом деле положительная реакция - не признак заболевания. Это значит ребенок попал в группу риска, он инфицирован и нуждается в серьезных профилактических противотуберкулезных мероприятиях. Положительную реакцию у здорового ребенка, кроме того, вызывает прививка БЦЖ. Такую поствакцинальную реакцию оценивает врач. В подавляющем большинстве случаев положительная реакция после прививки

означает: она эффективна, иммунитет перестраивается так, что вакцина активно защищает организм от микробактерий туберкулеза.

## Возрастная особенность

***Моему ребенку (5 лет) сделали эхокардиограмму. В заключении написано: незначительная регургитация клапана легочной артерии. Расскажите, пожалуйста, что это такое? Опасно ли это?***

**Н.РАДЫШЕВА.**

Сам термин «регургитация» обозначает обратный заброс против естественного тока. В заключении уже сказано, что заброс этот незначителен. Что касается природы явления, как правило, это возрастные особенности организма. В момент роста и формирования сердце растет немного быстрее, чем створки клапана, вот и получается некоторая диспропорция, и незначительная часть крови сбрасывается через неплотно закрытые створки обратно, не причиняя никакого вреда здоровью. С возрастом эти изменения проходят, кольцо клапана приходит в соответствие с размером створок, и створки смыкаются плотно.

## Родимые пятна: лечить или оставить?

***У моего сынишки на лице родимое пятно. На него все обращают внимание. Я из-за этого очень страдаю. Помогите, пожалуйста, советом, как избавиться от родимого пятна.***

**И.СЛАКАЕВСКАЯ.**

К сожалению, вы не написали, какого возраста ваш сынишка. Большинство родимых пятен у новорожденных исчезают без всякого лечения. Иногда пятно немного увеличивается перед тем, как побледнеть, а в других случаях, наоборот, проявляется через некоторое время после рождения. Понаблюдайте за пятном на личике вашего ребенка, можно даже регулярно измерять

его и фотографировать, ведь происходящие изменения трудно заметить при повседневном наблюдении.

Родимые пятна различаются по форме, окраске и текстуре. Обычно их делят на следующие категории.

**Земляничная гемангиома.** Это мягкие, выпуклые, землянично-красные родимые пятна, маленькие, как веснушки, или большие. Они состоят из недоразвитого сосудистого материала, отделившегося от кровеносной системы в ходе развития зародыша. Они могут быть заметны при рождении или внезапно проявиться в первые недели жизни. Это обычное явление для одного из десяти новорожденных. Сосудистые гемангиомы могут немного увеличиваться в размере, но в конце концов начинают бледнеть до перламутрово-серого оттенка и почти всегда полностью исчезают между пятью и десятью годами жизни. Хотя родители могут испытывать сильное желание вылечить слишком заметное родимое пятно, особенно когда оно находится на лице, такие пятна лучше не трогать, если только они не продолжают увеличиваться в размерах или не мешают каким-либо функциям, например зрению.

Многие врачи считают, что не более 0,1% подобных родимых пятен требуют радикальной терапии. Если сосудистая гемангиома, побежденная временем или лечением, оставила после себя шрам или остаточную ткань, пластическая операция поможет устранить проблему.

**Пещеристая гемангиома.** Представляет собой голубовато-красную рыхлую массу с менее отчетливыми границами, чем у земляничного пятна, и поначалу может казаться почти плоской. В первые 6 месяцев пятно быстро растет, в последующие 6 месяцев рост замедляется, а с 12 месяцев оно начинает сокращаться. Половина пещеристых пятен полностью исчезает к пяти годам, а к тому времени, когда ребенку исполнится 12 лет, они исчезают совсем, и лишь иногда на этом месте можно заметить шрам. Способы лечения пещеристых пятен те же, что и для земляничных гемангиом.

**Невус простой.** Эти оранжево-розовые пятна могут появляться на лбу, веках, вокруг носа и рта. Они светлеют в первые два года жизни ребенка и бывают заметны только тогда, когда ребенок плачет или сильно напрягается. Поскольку эти родимые пятна полностью исчезают, они реже остальных создают косметические проблемы.

**Винное пятно, или огненный невус.** Эти пурпурно-красные родимые пятна, которые могут появляться на любом участке тела, состоят из расширившихся капилляров. У новорожденных они представляют собой немного выпуклые розово- или красновато-пурпурные участки кожи. Хотя они могут немного изменить окраску, такие пятна со временем не бледнеют, и их



считают постоянными. Спросите у своего детского врача, есть ли у вас причины для особого беспокойства.

**Пятна цвета кофе с молоком.** Это плоские участки кожи, имеющие окраску от цвета легкого загара до темно-коричневого, могут располагаться на любых участках тела, встречаются достаточно часто, проявляются при рождении либо в первые годы жизни и не исчезают со временем. Если ваш ребенок имеет много таких пятен (шесть или больше), покажите его доктору.

**Монгольские пятна.** Имеющие цвет от голубого до бледно-серого, похожие на синяки, монгольские пятна встречаются на спине и ягодицах, иногда на ногах и плечах у девяти из десяти детей, чьи родители принадлежат к черной, азиатской или индийской расе.

**Врожденные пигментные пятна.** Эти родинки различаются по цвету от светло-коричневого до черного и могут иметь волосистой покров. Маленькие родинки встречаются практически у всех. Гигантские пигментные пятна достаточно редки и представляют большую опасность. Обычно большие пятна рекомендуют удалять, если это можно сделать достаточно просто, а в противном случае они должны находиться под постоянным наблюдением врача, знающего, как их лечить.

## К школе ближе прощайся с грыжей

*У нас шестилетний сын. Врачи обнаружили у него надпупочную грыжу. Советуют оперировать, однако не говорят, обязательно ли это нужно делать. Намекают лишь на то, что с возрастом может что-нибудь случиться. А раз врачи не уверены в необходимости операции, то мы с женой и тем более. Скоро сыну в школу. Не опасно ли с его грыжей посещать уроки физкультуры?*

**Е. КОЧЕРОВ.**

Грыжа - это болезнь, при которой происходит выпячивание внутренних органов из полости, где они расположены, через дефекты, имеющиеся в ее стенке. Грыжи бывают как врожденными, так и приобретенными. Чаще всего встречаются брюшные грыжи. К таковым, кстати, относится и грыжа белой линии живота.

Единственным радикальным способом лечения грыжи является операция. Оперативное лечение неосложненной грыжи,

то есть той, которая без ущемления и воспаления, безопасно и дает хорошие результаты.

Операцию шестилетнему мальчику рекомендуется сделать, пока грыжа его не беспокоит. Ведь с возрастом могут возникнуть осложнения. Грыжа будет увеличиваться в размерах и в любой момент может произойти ее ущемление. А в ущемленном органе прекращается кровообращение, что приводит к нарушению его функции и последующему омертвению. К примеру, при сдавливании кишки развивается непроходимость кишечника. Если ущемление своевременно не устранить, то может развиваться воспаление брюшины - перитонит, который грозит самым серьезным исходом.

Таким образом, жить с грыжей опаснее, чем согласиться на операцию, к тому же шесть лет - наиболее подходящий для этого возраст. Скоро мальчик пойдет в школу, где будут регулярные занятия физкультурой. Любое перенапряжение способно вызвать грыжевое осложнение. Так что лучше не рисковать, а прооперироваться.

## Альтернатива рентгену

**Моему ребенку в возрасте одного месяца сделали три рентгеновских снимка. Два - на область шеи, так как ставили диагноз «кривошея», и один - на область таза (диагноз «дисплазия»). В семь месяцев ему сделали контрольный снимок на тазобедренные суставы - четвертый. Женщина из медперсонала сказала, что детям до трех лет вообще нельзя делать рентген. Якобы это может сказаться на составе крови и в дальнейшем спровоцировать рак. Действительно ли рентген так опасен для здоровья? Ответьте, можно ли сразу после рентгена делать УЗИ головы?**

**С.БАТУРИНА.**

**На вопрос отвечают:**

**Врач-педиатр Софья Владимировна КАЗАРИНА:**

- Детям до трехлетнего возраста рентген делать можно. Если есть такая необходимость, то исследование рентгеновским методом может быть проведено даже в период новорожденности, то есть до одного месяца. Что же касается количества снимков, то оно обусловлено опять-таки состоянием здоровья ребенка на данный момент. Судите сами: травма шейного от-

дела позвоночника очень серьезная. Если вовремя не поставить правильный диагноз, а это можно сделать только с помощью рентгена, то в дальнейшем возможны различные осложнения, вплоть до инвалидности.

**Врач кабинета ультразвуковой диагностики Вадим Михайлович БОЛЬШАКОВ:**

- Ультразвуковая диагностика и рентген - это два абсолютно разных вида исследования. Метод УЗИ основан на прохождении ультразвуковой волны через различные среды и на способности ее отражения от них. Такой метод не обладает поражающим действием и абсолютно безопасен для организма. Поэтому делать УЗИ сразу после прохождения рентгена можно.

Кстати, современные возможности ультразвуковой диагностики очень широки. Иногда этот метод может стать альтернативой рентгену. Так, например, исследование тазобедренных суставов, в частности, дисплазии, можно было провести не только рентгенологическим способом, но и при помощи УЗИ.

## Ребенок болел нефритом

***Моего восьмилетнего сына лечили в областной детской больнице от нефрита почек. Спасибо докторам, подлечили хорошо. Посоветуйте, как быть дальше, как укрепить здоровье? Можно ли закаливать?***

**М.КАЛГАНОВА.**

**На вопросы отвечает Н.И.ФАДЕЕВА, кандидат медицинских наук.**

К сожалению, только пребыванием в больнице лечение острого или обострения хронического гломерулонефрита (речь в письме, видимо, идет об этом заболевании) не заканчивается. Требуется дальнейшее лечение, соблюдение диеты и режима, чтобы избежать повторных обострений, неизбежно ведущих к утрате части функционирующей почечной ткани. В дальнейшем это может закончиться и почечной недостаточностью.

Обычно при выписке рекомендуют довольно долго (до четырех месяцев) принимать гормональные препараты. Это требование следует выполнять особенно тщательно и ни в коем случае самостоятельно не сокращать ни сроки, ни дозы лекарства. Как бы хорошо ни выглядел ребенок, как бы вы не боялись осложнений гормонолечения - выполняйте назначения врача!

Хотя бы на год ограничьте встречи и контакты ребенка с дру-

гими детьми. У него после болезни сильно ослаблен иммунитет и он может легко заразиться гриппом или ОРЗ. Это чревато новыми обострениями. Учиться ему придется дома.

Готовьте постепенно ребенка к тому, что спортсменом ему не быть. Постарайтесь сформировать, пока он маленький, другие наклонности и жизненные интересы. Категорически противопоказано любое охлаждение тела - плавание, спортивные игры на холоде. Холод ведет к рефлекторному спазму сосудов почек, отчего их функция еще больше нарушается. Если в школу он при хорошем состоянии может пойти через год, то вышеперечисленные ограничения нагрузок сохранятся как минимум на пять лет. Возможно, это следует учесть и при выборе будущей профессии.

Диета переболевшего определяется формой болезни. Общие принципы таковы. Соль ограничивают долго. Уже после того, как врач разрешит есть мясо, дают сначала 1 грамм соли в день, потом ежемесячно можно прибавлять по одному грамму, но не более 5 г в сутки. На полгода исключаются все мясные, рыбные и грибные бульоны. Нельзя есть копчености, консервы, острые приправы и, конечно, любые соленья. Очень осторожно нужно подходить к шоколаду, цитрусовым и продуктам зарубежного производства (из-за имеющихся в них красителей, консервантов и вкусовых добавок), которые могут вызвать аллергию.

Полезны кефир, растительное масло, хлеб, печеный картофель, морковь, изюм, курага, чернослив, кисломолочные продукты и творог.

Сейчас стало модным принимать различные пищевые биологически активные добавки. Почти все они выводятся через почки, поэтому без рекомендации врача, способного оценить воздействие всех компонентов на почечную ткань, давать их ребенку не следует.

## «Блуждающая» почка

***У моей внучки определили «блуждающую» почку. У девочки постоянные запоры, плохой аппетит и частые боли в левом боку. Можно ли ей помочь или нужно хирургическое вмешательство.***

**Р.КАРПУХОВА.**

То, что в просторечии называется «блуждающей» почкой, соответствует двум медицинским понятиям: это может быть ненормальной подвижностью почки, когда она в зависимости от положения тела смещается вверх или вниз, или почка не

смещается, но расположена ниже того места, где она должна находиться. Смещение почки может вызвать нарушение ее функции, и тогда нарушается отток мочи. Но так бывает не всегда, потому что и сосуды почки, и мочеточник достаточно подвижны. Маловероятно, чтобы почка сдавливала кишечник и вызывала запоры.

Скорее всего, состояние девочки обусловлено не смещением почки, а какими-то нарушениями в организме, проявляющимися вышеперечисленными жалобами и вызвавшими смещение почки.

Почки ничем непосредственно не прикрепляются к мышцам стенок брюшной полости, а лежат свободно, окруженные жировой тканью. Недостаток жировой клетчатки врожденного или приобретенного характера приводит к появлению патологической подвижности почки. Неправильное ее расположение, как правило, является врожденной аномалией.

Исходя из вышеизложенного определяется и врачебная тактика. Прежде всего необходимо уточнить, имеет ли место аномальное расположение или патологическая подвижность почки и насколько нарушена ее функция. Если почка работает нормально и просто неправильно расположена - можно жить спокойно. Если при сохраненной функции имеет место патологическая подвижность, то необходимы профилактические мероприятия: ограничение физической активности, исключение прыжков и сотрясений тела. В ряде случаев помогает набор массы тела. Увеличение жировой прослойки сопровождается увеличением и количества жира вокруг почек, что помогает их фиксации. Если смещение почки приводит к нарушению ее функций, необходима операция.

В любом случае «блуждающая» почка - не окончательный диагноз, а направление на обследование. Главное - не упустить время и не допустить необратимые изменения в почках.

## Диабет у детей

В медицинской энциклопедии мы прочтем: «Факторами, способствующими заболеванию диабетом, являются следующие: наследственная предрасположенность, ожирение, избыточное употребление сладкого, психические и физические травмы, острые инфекционные заболевания».

А у вашего ребенка? Наследственность? Нет. Ожирение? Нет. Но не упустите из вида упоминание о психических травмах. Болезни почти всегда предшествует какая-то личная драма ребенка, стрессовая ситуация.

Этот факт встал рядом с другим: достаточно спортсмену только подумать о предстоящих соревнованиях, и уровень сахара у него поднимается. Но стоит ему представить отдых на лужайке, и уровень понизится.

Нельзя ли воображением управлять намеренно? Вместе с медиками предложили больным диабетом детям поработать простым образом: закрыть глаза и на «внутреннем экране» постараться увидеть темное пятно. А затем представить себе, как пятно светлеет, уменьшается, исчезает совсем. Когда ребенок научится свободно манипулировать пятном, его убеждают, что с постепенным его исчезновением понижается и уровень сахара.

Получасовой лечебный сеанс. Ребенок расслабляется, уходит от своих страхов, своей, быть может, горькой истории; стрессовые переживания отодвигаются. Организм откликается на это - исчезает сухость во рту, голову и руки покидает тяжесть. А перед глазами ребенка прибор, отмечающий, что уровень сахара в крови понижается. Наглядно и убедительно. Так размер пятна-образа прочно связывается с уровнем сахара. Позже дети обучались самостоятельно контролировать свое самочувствие.

Существуют первичные симптомы заболевания, которые не должны остаться без внимания родителей.

Один из первых признаков - ощущение сухости во рту, жажда. Ребенок может выпить в сутки до десяти литров воды, но и два литра уже тревожный сигнал. (Чтобы узнать, сколько ребенок выпивает воды, надо отмеренное количество ее поместить в отдельную посуду и попросить ребенка пить только эту воду.) Частое мочеиспускание - также важный симптом. Из других отметим: похудание (бывает и при хорошем аппетите); изменения кожи (она становится сухой, появляются гнойнички, зуд). Головные боли, повышенная утомляемость, снижение работоспособности - это уже следствия заболевания.

Родителям нужно быть особенно осторожными с детьми, обладающими повышенной эмоциональностью, легко ранимыми. Не стоит слишком энергично ругать их за проступки, тем более вкладывая в это злость и раздражение.

Симптомы болезненной реакции ребенка на конфликт: эмоциональная замкнутость, взгляд рассеянный, ребенок словно уходит в себя. Нельзя оставлять его наедине с его переживаниями. Необходимо свести конфликт на нет, не давая ребенку замкнуться. Лучше всего представить стрессовую ситуацию забавной. Попытаться как бы переиграть ее, переделав финал из грустного в веселый.

Бывает, что стресс трудно снять сразу. Если просто начать утешать ребенка или говорить, что, мол, все это ерунда, он не

поверит и замкнется в себе. Давайте иначе. Сядьте с ним рядом и скажите, что вам тоже плохо или было плохо когда-то. Рассказали о своем самом плохом, расскажите и о том, что когда вам было плохо, вам все-таки удалось это перетерпеть. Опишите ситуацию, в которой вы думали, что вам очень плохо, а оказалось, что это просто недоразумение. И так постепенно, шаг за шагом, дойдите до ситуации просто забавной или смешной.

Итак, еще раз: диабет - это не просто нарушение обмена и недостаток гормона поджелудочной железы - инсулина.

Диабет - это и давняя непрощенная обида, и страх, с которым ребенок не смог справиться. А лекарство от этого в ваших руках: щадящее отношение к ребенку.

## Тромбоцитопеническая пурпура

***У меня заболел сын (13 лет). После перенесенной ангины у него на ногах появилась сыпь, миндалины потемнели. Его положили в больницу, поставили диагноз: тромбоцитопеническая пурпура. Его «прокололи» антибиотиками, сыпь на ногах прошла, тромбоциты пошли в норму. Пожалуйста, помогите разобраться, что это за болезнь? Есть ли выход, как ее победить?***

**В.ХОРОШИЛОВА.**

Причина тромбоцитопенической пурпуры (или, по-другому, болезни Верльгофа) чаще всего иммунная. Она характеризуется кровоточивостью («сыпь», о которой вы пишете - это мельчайшие кровоизлияния на коже, так называемый геморрагический синдром) вследствие снижения числа тромбоцитов.

По течению тромбоцитопеническая пурпура может быть острой (продолжительностью менее 6 месяцев) и хронической.

**У большинства детей (80-90%) наблюдается острая форма болезни со спонтанным выздоровлением в результате проведения терапии или даже без нее.**

Провоцирующие факторы, как правило, следующие: ОРВИ, детские инфекции (ветряная оспа, корь, краснуха), вакцинация. Выздоровление наступает, как правило, в течение 6 месяцев, поскольку антитромбоцитарные антитела могут циркулировать в крови до 3-6 месяцев. Полное выздоровление более вероятно у детей с предшествующей яркой клиникой вирусной инфекции и внезапным

развитием на этом фоне тромбоцитопении; у большинства детей признаки заболевания исчезают в течение 1-2 месяцев.

Тромбоцитопения при отсутствии геморрагического синдрома лечения не требует. Однако некоторые ограничения необходимы.

Болезнь опасна тем, что может принять хроническое течение. Поэтому диспансерное наблюдение после перенесенной острой болезни Верльгофа проводится в течение 5 лет. Также в течение пяти лет ребенку обязателен отвод от прививок, противопоказаны прививки живыми вирусными вакцинами. Врачи не рекомендуют в течение 3-5 лет менять климат, использовать такие препараты, как аспирин, нитрофуран, физиопроцедуры УВЧ, УФО. Не нужно загорать. Обязательно проводить профилактику ОРВИ.

По поводу занятий спортом обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. Дело в том, что лечение тромбоцитопенической пурпуры проводится строго индивидуально и зависит от многих факторов.

Если болезнь принимает хроническую форму, риск серьезных кровотечений сохраняется, то врачи говорят о необходимости ограничить двигательный режим, игры на улице. Даже при минимальной выраженности геморрагического синдрома и количестве тромбоцитов менее 100 000 занятия спортом нужно прекратить, чтобы предупредить возможность травмы. В этом смысле более безопасно плавание. При сохранении тромбоцитопении (уменьшения количества тромбоцитов в крови), но отсутствии геморрагического синдрома лечение не требуется, если двигательный режим ограничен. Если ребенок ведет достаточно активный образ жизни, необходимо симптоматическое лечение: чередование курсов фитотерапии (крапива, тысячелистник, шиповник, пастушья сумка, арника и др.) и лекарственной терапии.

**И.ИВАНОВА.**

## Кровотечение из носа

**Моему сыну 2,5 года. У него бывают кровотечения из носа без видимых на то причин. Из-за чего это может происходить?**

**О.ГАТИЛОВА.**

Чаще всего носовым кровотечением сопровождается повышенное внутричерепное давление. Не тратьте времени на борьбу с поверхностными сосудами слизистой носа, а обратитесь к невропатологу.



## Глава III

### Диабет и эндокринные болезни

# Диабет

## Жизнь с диабетом

*У меня к вам большая просьба: хотелось бы, чтобы вы написали о диабете. У меня больна сестра, ей 66 лет. Как лечиться, какова диета, какие препараты эффективнее?*

**Л.ЕЛИСЕЕВ.**

Разобраться в проблемах диабета читателям помогает профессор Михаил Иванович Балаболкин, директор Института диабета Российской Академии медицинских наук.

- Диабет - это заболевание, вызванное хроническим повышенным уровнем сахара в крови и выделением его с мочой. Обычно говорят о сахарном диабете I типа, инсулинозависимом, и о сахарном диабете II типа, инсулинонезависимом.

**- Какая форма диабета преобладает?**

- Считается, что в развитых странах примерно 3-5 процентов населения больны диабетом. Для России это около 8 миллионов человек. Из них приблизительно 20 процентов страдает от первого типа диабета, а 80 процентов - от второго.

**- В какой мере диабет связан с генетикой?**

Генетическая предрасположенность к диабету довольно определенная, особенно при II типе, но не слишком жесткая. Если у кого-либо из родителей есть инсулинозависимый диабет, то в 10 процентах случаев таким же типом диабета заболевает сын или дочь. Причем наследственность отца в данном случае более опасна, чем материнская.

Если у отца или матери инсулинонезависимый диабет, то вероятность заболевания у сына или дочери вдвое больше, чем при первом типе. Значит, второй тип диабета передается по наследству значительно чаще, чем первый, причем здесь оказывают воздействие и родительские гены, и гены дедушек и бабушек.

Очень важно знать, что первому типу диабета подвержены в основном дети, а также молодые люди (до 30-летнего возраста).

Второй тип диабета - это заболевание людей зрелого возраста (начиная с 40 лет).

При первом типе реализации предрасположенности способствуют инфекционные заболевания детского возраста, в частности краснуха, эпидемический паротит и некоторые другие. Наиболее опасные периоды: 4-5 и 11-13 лет. Очень опасен дефицит витаминов, а также дефицит двигательной активности для возникновения диабета обоих типов. При малой двигательной активности недостаточен расход энергии и, значит, не утилизируется переизбыток углеводов, что ведет к ожирению. А ожирение чревато не только сахарным диабетом, но и гипертонией, ишемической болезнью, подагрой, почечнокаменной болезнью. Хотите избежать этих заболеваний

стремитесь сохранить стройную фигуру. Красота в данном случае является не только эстетическим понятием, но и показателем здоровья.

**• Какой избыток веса считается опасным, если говорить о диабете?**

- Превышение нормы на 20 процентов уже считается опасным.

**• А как влияет возраст на вероятность стать диабетиком?**

Установлено, что с возрастом у человека уменьшается количество так называемых бета-клеток, влияющих на клинические проявления диабета. Американцы подсчитали, что когда средняя продолжительность жизни приблизится к 80 годам, число больных сахарным диабетом увеличится до 16 процентов. Это значит, что чем старше человек, тем значительнее угроза заболевания. Весьма опасный порог - климакс.

**• Диабет называют сахарным. В какой мере опасны сладости, если иметь в виду угрозу диабета?**

- В день человек (независимо от возраста - и ребенок, и пенсионер) не должен получать больше 20-35 г сахара и сладостей. Превышение 50-граммового рубежа может спровоцировать диабет. Вот и решайте, стоит ли закармливать ребенка сладостями, стоит ли самого себя баловать конфетами и пирожными. Меня возмущает навязчивая телевизионная реклама «Сникерсов» и «Марсов». Но ни ребенку, ни взрослому нельзя за весь день

съесть более половинки одного такого шоколадного батончика. Напомню еще одну цифру: чайная ложечка сахара - это 5 г. Вот и считайте!..

## **- Каковы признаки, которые могут дать основания заподозрить появление сахарного диабета?**

Первые клинические сигналы диабета - это повышенная жажда, учащенное мочеиспускание, быстрая потеря веса. Человек ест много, но тем не менее худеет. А происходит это потому, что с мочой он теряет ежедневно до 100-200 г глюкозы. К основным симптомам можно отнести постоянную слабость, быструю утомляемость, а также фурункулез и зуд, особенно у женщин. Если есть такое сочетание, то это значит, что надо срочно проверить уровень сахара в крови.

### **- Давайте уточним: что значит - повышенная жажда?**

- Норма воды - 1,5-2 литра в день. Выделяется с мочой немного меньше, так как вода уходит также через кожу, через легкие. Потребность пить больше, чем полагается, может оказаться сигналом патологии.

### **- И еще одно уточнение. Оно касается нормы содержания сахара в крови и патологического превышения этой нормы.**

Норма 5,6 миллимоль сахара на литр крови. При 6,7 ммоль/л уже говорят о диабете. Речь идет об анализе крови, проведенном натощак. После приема пищи (особенно углеводистой) содержание глюкозы в крови повышается (порой до 8-9 ммоль/л). Но такое кратковременное повышение не ведет к выделению ее с мочой. Оно стимулирует бета-клетки поджелудочной железы, которая сразу увеличивает секрецию инсулина. Происходит нормальный процесс усвоения пищи.

### **- Михаил Иванович, можно ли ориентировать читателей на самопомощь, даже на самолечение в тех случаях, когда это возможно?**

- Думаю, что диабет - это не тот случай, особенно I тип диабета. Здесь необходимы очень точные и конкретные назначения врача, его постоянный контроль. Что же касается образа жизни, прежде всего - питания, то тут отношение человека к своему заболеванию должно быть предельно серьезным.

В первую очередь необходимо категорически отказаться от так называемых легкоусвояемых углеводов, иначе говоря - от сахара и сладостей.

Если ситуация не слишком угрожающая, для лечения можно рекомендовать различные дикорастущие травы, овощи, злаки. Например, листья одуванчика, подорожника, крапивы, шалфея, брусники, корни лопуха, стручки фасоли, овес.

Если дело зашло далеко и фитотерапия не помогает, следует переходить к лекарственной терапии.

**- Хотелось бы услышать о заменителях сахара.**

- Это не лекарства, а пищевые продукты, совершенно необходимые диабетикам, а также очень полезные всем, кто имеет превышение нормы веса. Сахарозаменителей сейчас, к счастью, много. Это и нутрасвит, и сорбит, и ксилит, и сахарин.

**- У диабетиков и диета особая?**

- Да, помимо исключения сахара и сладостей, она отличается резким ограничением животных жиров и мяса (его желательно заменить соевыми продуктами, а жиры - растительными маслами, лучше всего - оливковым), а также соли. Особенность диабета, как вы, наверное, знаете, в том, что эта болезнь не вылечивается. Если диабет обнаружен, то он никуда уже не уйдет. Продолжительность жизни диабетика и качество этой жизни зависит от того, как человек сможет ужиться со своей болезнью.

**- Это сложно?**

- Я бы сказал, что это не так просто. Особенность жизни диабетика состоит в соблюдении дисциплины питания, двигательной активности, лекарственного лечения, обучения больного, профилактики осложнений. В каждом из этих пяти компонентов ничего особо сложного нет. Трудно постоянно и неукоснительно придерживаться образа жизни, который, конечно, отличается от образа жизни вполне здорового человека.

**- Что вы имеете в виду, когда говорите об обучении больного?**

Врач обучает диабетика I типа определять необходимую ему дозу инсулина (которая различна при различной пищевой нагрузке), методам самоконтроля. Сейчас есть прекрасные глюкометры и другие средства контроля за уровнем сахара в крови. Ими следует пользоваться не только диабетикам, но и всякому человеку, имеющему избыток веса и другие факторы риска.

**- Есть какие-нибудь особенности физической нагрузки при диабете?**

Во-первых, она совершенно обязательна. При ней идет усиленное усвоение глюкозы работающими мышцами. Понятно, что нагрузка эта должна быть адекватной физическим возможностям человека. Когда-то детей, больных диабетом, освобождали от физкультуры. Это была ошибка. Физические упражнения необходимы при диабете в любом возрасте. Но каких-то особых упражнений, тем более особых видов спорта, предпочтительных для диабетиков, нет.

Во-вторых, диабетикам следует знать, что им нельзя принимать участие в соревнованиях. Соревнования чреваты стрессами, которые могут нанести им невосполнимый ущерб.

**- Вы упомянули профилактику осложнений...**

- Это очень существенно. Обычно уже через пять лет после начала диабета появляются сосудистые осложнения. Чаще

всего они затрагивают сосуды сетчатки глаза, сосуды почек, сосуды стоп, коронарные сосуды, сосуды головного мозга. Если больному удастся поддерживать уровень глюкозы в крови близким к норме, то сосудистые осложнения приходят не скоро. В противном случае жди крупных неприятностей с кровеносными сосудами уже в ближайшее время.

**- Значит, дело только во времени...**

- Коварство диабета в том, что в первые годы болезни человек не ощущает нарушений в диете и в лечении. Первое время на самочувствии они не сказываются, но накопление нарушений, связанных с так называемой гипергликемией, носит необратимый характер. Когда они проявятся, исправить что-либо будет слишком сложно.

**- Сколько же диабетик может прожить без сосудистых осложнений?**

- В честь известного американского диабетолога Джослина, который еще в 20-х годах первым стал применять инсулин, была учреждена медаль. Ее вручали тем, кто, страдая диабетом, сумел прожить 25 лет без сосудистых осложнений. Таких героев оказалось немало, и теперь статус этой медали изменен. Ее вручают тем, кто сумел продержаться без сосудистых нарушений 50 лет!

Но долгожителей среди диабетиков искать не приходится. Эта болезнь укорачивает жизнь, причем весьма значительно, по сравнению со среднестатистическими данными: на 7-10 лет.

Но есть масса людей, которые достаточно спокойно и уверенно решают для себя проблемы, связанные с диабетом. Они живут полноценной жизнью, которая отличается от жизни всех других людей лишь незначительно.

Для лечения диабета в народной медицине издавна используют травы. Научно-исследовательский институт лекарственных трав рекомендует инсулинонезависимым больным применять для лечения сбор под названием «арфазетин» (его можно купить в аптеке). В него входят черника (побеги), фасоль обыкновенная (створки), аралия маньчжурская или заманиха высокая (корни), хвощ полевой (травы), шиповник (плоды), зверобой обыкновенный (травы), ромашка аптечная (цветки). Способ применения описан на упаковке. Этот препарат настолько эффективен, что многие больные, лечившиеся медикаментозными препаратами (не инсулином), смогли обходиться без них, перейдя на арфазетин. А инсулинозависимым больным прием арфазетина позволил снизить дозы инсулина.

Кроме этого сбора можно порекомендовать такие, каждый из которых легко приготовить самостоятельно.

1. Взять по 20 г травы хвоща полевого, горицвета птичьего и земляники. 1 ст.ложку состава залить 200 мл (стакан) кипятка

и кипятить 3-5 мин., после чего настаивать еще 10-15 мин., процедить. Принимать 3-4 раза в день по 1 ст.ложке за полчаса до еды.

2. Взять по 25 г листьев черники и одуванчика, 20 г травы галеги лекарственной. 1 ст.ложку этого состава залить 300 мл кипятка, кипятить 5 мин., настаивать 15-20 мин. Затем процедить и принимать 2-3 раза в день по трети или половине стакана за полчаса до еды.

© «Будь здоров».

## Эпидемия века

***Сахарный диабет принято называть эпидемией XX века. И название это вполне отражает современное положение вещей, потому что вся 2-я половина столетия - особенно послевоенный период - была отмечена бурным ростом числа больных во всем мире.***

Сегодня, по данным Всемирной организации здравоохранения, почти 150 млн. человек на Земле страдают зарегистрированным сахарным диабетом. И примерно в 2-3 раза больше больных, пораженных скрытой, или латентной, формой недуга. Его распространенность в промышленно развитых странах составляет 4-5%, а ежегодный прирост превышает 5%. В России, по последним данным, количество диабетиков достигло 6 млн. человек. Как причина смерти сахарный диабет занимает третье место после болезней сердечно-сосудистой системы и злокачественных новообразований.

Еще в известной работе индийского врача Сусрата (400 лет до н.э.) мы находим описание больных сахарным диабетом. В настоящее время различают в основном две формы диабета: инсулинозависимый, или диабет 1-го типа, и инсулинонезависимый, или диабет 2-го типа.

Как правило, инсулинозависимый диабет развивается у детей и подростков. Больные, если можно так сказать, «привязаны» к инъекциям инсулина. Судьба их до 1921 года - года открытия инсулина была практически предопределена во всем мире. С момента развития заболевания они жили в лучшем случае несколько лет. Совсем иначе обстоит дело с диабетом 2-го типа, которому подвержены люди старше 40 лет. Эти больные и в доинсулиновый период могли прожить довольно длительное время. Переломным моментом для

них стали 1956-1957 гг. когда появились антидиабетические таблетки.

В послевоенный период бурный рост индустриализации привел к замене ручного труда на механический. А это неизбежно привело к гиподинамии и, как результат, к ожирению. Во время физических нагрузок расходуется большое количество энергии, получаемой в первую очередь за счет усвоения углеводов. А это сопровождается снижением сахара в крови. **Мышцы при работе утилизируют глюкозу даже в отсутствие инсулина. Кстати, физическая активность является обязательным элементом терапии сахарного диабета как 1-го, так и 2-го типа.**

Второй фактор резко возросшего числа диабетиков - более обильное питание, увы, в основном за счет углеводов. В России во все времена хлеб занимал особое место в нормальном рационе. Поэтому сейчас одним из факторов профилактики сахарного диабета является борьба с избыточной массой тела.

Каковы же первые признаки заболевания? Прежде всего на фоне, казалось бы, нормального самочувствия ухудшается общее состояние организма: снижается работоспособность, появляется быстрая утомляемость, увеличивается частота мочеиспускания, больной испытывает жажду, даже когда нет жары. У некоторых больных со 2-м типом диабета признаками заболевания являются появление прыщей, фурункулов, зуд в промежности. Практически все больные теряют вес.

Большую роль в возникновении и развитии сахарного диабета играет наследственность. Так, 12% вновь выявленных больных имеют близких родственников, страдающих сахарным диабетом. Поэтому всем, кто болен, необходимо четко представлять, насколько велик риск заболевания будущих детей. Я бы советовал им до вступления в брак обязательно проходить генетическую консультацию.

2-й тип диабета встречается наиболее часто, а в некоторых странах достигает 80% от всех случаев заболевания. Вероятна и передача этого типа диабета по наследству. Если у одного из близнецов выявлен диабет 2-го типа, то второму близнецу заболевания не избежать.

Если в семье есть больной инсулинозависимым диабетом, то вероятность рождения больного ребенка составляет примерно 2%. При этом, если заболевание передается по отцовской линии, риск увеличивается до 6%, а если по материнской - снижается до 1%. Если же больны оба родителя, диабет передается по наследству в 32% случаев при 1-м типе и в 70% - при 2-м типе сахарного диабета.

Ежегодный прирост больных сахарным диабетом в России за последние 5 лет колеблется в пределах 5%. К сожалению, у нас больного сахарным диабетом регистрируют только в том

случае, если он сам обратился к врачу. Бывает и так, что больной с впервые выявленным 2-м, инсулинонезависимым, диабетом уже имеет серьезные сосудистые осложнения либо со стороны сетчатки глаза, либо со стороны почек. Это говорит о том, что скрытый сахарный диабет был у человека на протяжении нескольких лет. Естественно, сахар в крови был повышен, а больной к врачу не обращался.

Сейчас идет эра применения так называемых аналогов инсулина. Фирма «Эли Лили» предлагает препарат «Хумалог», который отличается от привычного инсулина «началом действия». Обычный инсулин начинает действовать через 30 минут после введения. И больной вынужден лишь через полчаса после инъекции приступать к еде. За 30 минут могут появиться срочные дела, и человек не успеет поесть, а это грозит гипогликемией. «Хумалог» снимает эти проблемы - больной начинает принимать пищу и тут же делает укол.

Что касается средств введения инсулина, то ничего нового пока не изобретено. А если говорить о шприц-ручках типа «Новопен», то в России их значение было несколько преувеличено. Конечно, они более удобны, но и стоят значительно дороже. Кстати, за рубежом ими пользуется всего около 10% больных.

Каждый больной должен сам иметь возможность контролировать уровень глюкозы в крови и стараться поддерживать его в допустимых границах. Я говорю о глюкометрах и «полосках». Увы, импортные средства самоконтроля тоже довольно дорогостоящие.

Диета больного сахарным диабетом в принципе не должна отличаться от диеты здорового человека. За исключением исключения сахара и сахаросодержащих продуктов. В рационе должно присутствовать достаточное количество ненасыщенных жидких растительных жиров. С возрастом это правило необходимо соблюдать всем. И еще: вместо трех раз в день рекомендуется четырех-, пятикратный прием пищи маленькими порциями.

К сожалению, профилактики сахарного диабета в полном смысле слова до последнего времени не существовало. Было лишь известно, что переедание и недостаток физической нагрузки провоцируют диабет. В последние годы установлено, что сахарный диабет чаще встречается у детей, которые сразу после рождения находились на искусственном вскармливании. Дело в том, что в состав детских молочных смесей входит коровье молоко. Для детей, имеющих предрасположенность к сахарному диабету, прием коровьего молока вовсе не безопасен.

**М.БАЛАБОЛКИН, профессор, ведущий эндокринолог России, директор Института диабета ВЭИЦАМИ России.**

© «Очаг».



## Жир и диабет

**Необходимо ли при сахарном диабете 1-го типа ограничивать количество потребляемых жиров? Я довольно много ем сыра, творога, орехов. В литературе я встречал мнения о замедлении действия инсулина при употреблении жирной пищи, угнетении работы поджелудочной железы копченостями. Так ли это?**

**С.ПИМЕНОВ.**

Если у вас нет избыточного веса, значит, действия на бета-клетки жиры не оказывают. Их следует значительно ограничивать при диабете 2-го типа с избыточным весом и по особым рекомендациям врача - например, при повышенном уровне холестерина. Нужно еще помнить, что именно жиры - основной источник калорий. Если на фоне лечения инсулином происходит прибавка веса, вот тогда в первую очередь надо ограничить жиры.

## Еще не диабет, но...

**Эндокринолог поставил мне диагноз «преддиабетическое состояние». Сказал, что нужно соблюдать диету: не есть белого хлеба, только ржаной, сахара, варенья - ни капельки. А у меня желудок болит - гастрит с повышенной кислотностью. Что же мне есть? Овощи, фрукты, сухофрукты - можно, сижу на картошке и капусте.**

**Р.ПАЛЬЦЕВА.**

Преддиабетическое состояние, или, по-другому, латентный диабет, связано с нарушением жирового обмена. Он усугубляется приемом копченой и жареной пищи. Но это еще не болезнь. На 30 процентов возможно, что диабет разовьется, а на 50 процентов - что не появится. Как правильно посоветовал ваш эндокринолог, вам действительно следует отказаться от сладкого, жареного и копченого. Но можно (и нужно) есть больше овощей, фруктов, а также мясо, рыбу, творог и другие молочные продукты. Хлеб разрешается есть как черный, так и белый (если он грубого помола).

Лекарства назначаются индивидуально, на приеме у эндокринолога. Чтобы улучшить состояние, если позволяет сердце, попробуйте увеличить физическую нагрузку.

# Сахарный диабет: жизнь под контролем

**Как продлить жизнь больного сахарным диабетом?**

*Об этом и о многом другом мы попросили рассказать кандидата медицинских наук, ассистента кафедры госпитальной терапии НГМА, главного эндокринолога Нижнего Новгорода Ольгу Владимировну ЗАНОЗИНУ.*

## КАК РАСПОЗНАТЬ ДИАБЕТ?

**- Распознать сахарный диабет очень просто - достаточно исследовать сахар в крови. Так ли это?**

- Совершенно верно. Но таких проверок нужно сделать несколько, чтобы убедиться в точности результата.

Если сахар в крови хотя бы однократно был выше 10 ммоль/л, то при таком состоянии организма можно говорить о сахарном диабете. Но если сахар в крови 6-7-8 ммоль/л, то можно подозревать сахарный диабет. В таком случае врачи назначают сахарную нагрузку и диагноз ставят по результатам тестирования. У здорового человека сахар натощак должен быть меньше 5,6 ммоль/л.

**- Почему же до сих пор встречаются пациенты с запущенным диабетом, прозевавшие начало болезни?**

- А все потому, что сахарный диабет второго типа, в отличие от сахарного диабета первого типа, подкрадывается тихо, незаметно, и в основном больные обращаются к врачу тогда, когда возникают осложнения со стороны глаз, ног, кожи. Больных беспокоят слабость, разбитость. Однако они связывают свое плохое состояние с усталостью, жизненными проблемами или другими заболеваниями.

Нередко диабет диагностируется во время профилактических осмотров. Так, например, из 5 тысяч человек, осмотренных нами во время скрининга (экспресс-диагностики с помощью глюкометра) в 2003 году, у 170 был обнаружен сахарный диабет.

## ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

**- Панкреатит - сахарный диабет - катаракта. Всегда ли возникает такая цепочка?**

Нет, такой жесткой закономерности не существует. Панкреатит - это воспаление поджелудочной железы. И если в ней поражаются клетки, вырабатывающие инсулин, то в таком

случае есть вероятность развития панкреатического сахарного диабета. А катаракта (как осложнение) может возникнуть из-за недостаточного контроля за диабетом.

**- Импотенция у мужчин, трофические язвы и гангрена ног, поражение почек, туберкулез, цирроз печени... Неужели все эти последствия в обязательном порядке грозят больному диабетом?**

- Нарушение обменных процессов и снижение защитных сил организма при диабете могут вызвать эти и другие осложнения. Но если пациент постоянно контролирует свой сахар с помощью глюкометра или тест-полосок, то все последствия диабета можно свести к минимуму или избежать вовсе. Желательно измерять сахар в крови натошак, через 2 часа после еды и перед сном. А если возникают сомнения, то еще и в 3 часа ночи. Каждый результат анализа уровня сахара в крови - это сигнал к действию. Невозможно правильно рассчитать дозу инсулина или сахароснижающего препарата, подобрать диету или физические нагрузки, если человек не знает, как меняется уровень сахара в течение дня.

### **САМОКОНТРОЛЬ ПРОТИВ ОСЛОЖНЕНИЙ**

**- Диабет требует повышенной активности от больного. Выходит, что ленивый человек обречен?**

- Да что вы! Нельзя так пугать людей. Если даже сам больной не контролирует лечение, все равно он выполняет рекомендации лечащего врача. Но без ежедневного самоконтроля пациент не имеет информации об изменении в лечении, следовательно, он не контролирует возможные осложнения.

**- А может ли человек, который давно болеет диабетом, «чувствовать» свой сахар?**

- Нет. Больной сахарным диабетом без глюкометра или тест-полосок не может точно определить уровень сахара от 4 до 10 ммоль/л. Все проблемы начинают формироваться именно тогда, когда сахар в крови чуть больше 6 ммоль/л.

### **БОЛЬНОЙ ЗА ПАРТОЙ**

**- Для чего организуются «школы сахарного диабета»?**

- Никакая популярная литература не сможет заменить обучение в «школе диабета». Так как это обучение представляет собой не просто «рассказ о диабете», а практическое освоение полученных навыков.

Для этого разработаны специальные программы обучения больных с разными типами диабета.

**- Как не заболеть сахарным диабетом?**

- Во-первых, следует избегать резкой смены климатических зон, переохлаждений, вирусных заболеваний, стрессов, во-

вторых, вовремя избавиться от избыточного веса и, в-третьих (а это самое главное), повышать иммунитет, то есть оздоравливаться.

Евгения ПОЛЯКОВА.

## Диета больного диабетом II типа

***Расскажите, пожалуйста, какие продукты следует есть больным диабетом II типа?***

**А.КУЗНЕЦОВ.**

Первым принципом диеты является низкая калорийность продуктов, употребляемых в пищу. К этим продуктам в первую очередь относятся овощи, содержащие в своем составе много воды, витаминов, клетчатку и минимальное количество калорий. Большое количество калорий в продуктах, содержащих белки, и еще большее - содержащих жиры.

В соответствии с количеством содержащихся калорий все продукты разделены на 3 группы.

### **1 ГРУППА**

**Продукты, которые можно есть в любом количестве без ограничений.** В эту группу входят все овощи (за исключением зрелых бобовых, картофеля и кукурузы), зелень, грибы. Из фруктов к данной группе относятся лимоны, из ягод - клюква.

### **2 ГРУППА**

**Продукты, от которых больные должны отказаться.** При невозможности отказаться, свести до минимума их употребление. Это масло (растительное и сливочное), майонез, сгущенное и консервированное молоко, сметана, сорта сыра более 45% жирности, жирные сорта рыбы, копченая рыба, жирные сорта мяса, колбаса, особенно копченая, мясо и рыба в жареном виде, торты, пироги, сладости, сладкие напитки, орехи, семечки, мед, сахар, сухофрукты. Из фруктов к этой группе относится виноград. Полностью следует исключить и алкоголь.

### **3 ГРУППА**

**Продукты, которые необходимо употреблять в разумных пределах, ограничивая себя.** В нее входят нежирные сорта мяса и рыбы, молоко, молочные продукты, сорта сыра жирно-

стью менее 45% (брынза, сулугуни), яйца, картофель, кукуруза, зрелые бобовые, макаронные изделия, каши, хлеб и все остальные фрукты. Мясо и рыбу употреблять лучше в вареном, а не в жареном виде, так как при жаренье в них впитывается жир или масло, и калорийность продуктов повышается.

**Вторым принципом питания является соблюдение дробности:** необходимо наши обычные 3 приема пищи заменить 6 приемами.

Не нужно приступать к еде голодным, человек предварительно должен постараться приглушить аппетит, например, чашкой чая или кофе с сахарозаменителем, или овощами: съесть огурец, помидор, морковь.

**Третий принцип питания: пища не должна быть рафинированной,** она должна быть богата клетчаткой и растительными волокнами, большое количество которых содержится в хлебе грубого помола, бобовых, капусте, моркови и других корнеплодах, ягодах, яблоках, апельсинах, грушах.

**Четвертый принцип питания: необходимо полностью исключить сладости.**

Если вам хочется чего-нибудь сладкого, используйте сахарозаменители. Они не имеют пищевой ценности, не содержат ни углеводов, ни калорий. Сахарозаменители выпускаются обычно в виде таблеток. К ним относятся препараты, приготовленные на основе сахарина и аспартама. Эти препараты можно приобрести в аптеках под названием «Сукразит», «Свитли», «Цукли» (приготовлены на основе сахарина), «Сластилин», «Сладекс», «Нутрасвит» (приготовленные на основе аспартама).

В разумных количествах сахарозаменители не опасны для здоровья.

Белковые вещества сахарозаменителей, приготовленных на основе аспартама, при нагревании разрушаются, поэтому не следует добавлять их в слишком горячие напитки. Сахарозаменители на основе сахарина можно использовать для приготовления варений, сиропов, использовать в выпечке.

Большинство алкогольных напитков содержат одновременно определенное количество различных сахаров. После них содержание сахара в крови сильно увеличивается. Самое большое, что человек может себе позволить - рюмочку по праздникам: сухие вина, сухое шампанское. Больные диабетом, принимающие сахароснижающие таблетки, должны быть особенно осторожными: алкоголь может усилить действие этих препаратов и привести к тяжелой гипогликемии с потерей сознания.

Нормализация веса, строгое соблюдение диеты, физическая активность позволяют многим больным добиться компенсации сахарного диабета без приема сахароснижающих препаратов.

# Инсулин – вечный друг

***У меня недавно обнаружили диабет и прописали инсулин. Мне бы хотелось больше знать о болезни и о лекарстве. И еще: обязательно ли делать уколы или существуют таблетки инсулина?***

**М.КУЗНЕЦОВ.**

Диабет – такое заболевание, когда организм не может правильно использовать инсулин, который сам производит, или не производит достаточно инсулина для своих нужд. (Инсулин – гормон, понижающий содержание сахара в крови и позволяющий ему переходить из кровяного потока в клетки организма.)

Препарат инсулин делают из свинины или говядины, сейчас существует новая технология производства инсулина человека. На каждой ампуле или пузырьке есть цифры или буквы, указывающие на тип лекарства. Тип зависит от того, как быстро гормон начинает действовать и в течение какого времени сохраняется его эффективность.

Вот примеры нескольких типов:

– Буквы R или S означают короткое действие: оно начинается через 30 минут после инъекции и продолжается 8–10 часов. Пик активности – 2–4 часа после попадания гормона в кровь.

NPH (N) и Lente (L) – инсулин промежуточного действия. Оно начинается через час после укола, продолжается 24 часа; пик активности – через 6–10 часов.

Ultralente (U) – инсулин долгого действия. Оно начинается через 3–6 часов после инъекции, продолжается 28–30 часов, пик активности – 4–16 часов.

Если на лекарстве написано 70/30, это означает комбинацию из 30 процентов R и 70 процентов NPH. 30 процентов R начинают действовать быстро, а 70 процентов NPH приступают к работе, когда R ее кончают. Цифры 50/50 означают комбинацию 50 процентов R и 50 процентов NPH.

Теперь поговорим о том, как использовать и хранить инсулин. Получив лекарство, обязательно проверьте дату его годности. Но эта дата справедлива только в том случае, если инсулин хранился в холодильнике, иначе его срок годности сокращается. Не пользуйтесь лекарством, «пережившим» указанный на этикетке срок.

Прежде чем набрать инсулин в шприц, посмотрите: если он мутный или бесцветный, если в нем плавают комочки или что-то вроде инея, то он НЕ годен к употреблению. Инсулины S, NPH, L, 70/30, 50/50 должны иметь матовый вид, как снятое молоко.

Неоткрытые пузырьки должны храниться в холодильнике.

Для текущего употребления при комнатной температуре. Избегайте держать инсулин при температуре ниже двух градусов и выше 29. Флакон, который хранится при комнатной температуре, надо использовать в течение тридцати дней. Если вы летите в самолете, не сдавайте лекарство в багаж, в дороге - не кладите в «бардачок» машины. Лучше всего держите при себе и совсем прекрасно - если в маленьком переносном холодильнике. Шприцы для инъекций рекомендуется использовать один раз или же обязательно стерилизовать.

Инсулин в виде таблеток не существует, потому что гормон безвозвратно повредил бы желудочно-кишечный тракт. Но существуют медикаменты, которые называются гипогликемическими веществами (Hypoglycemic Agents), то есть способными понижать уровень сахара в крови. Их задача - помогать организму производить больше инсулина или же способствовать лучшему использованию имеющегося.

Выбор лечения принадлежит только врачу, он определит, что для вас лучше - оральный прием лекарств или инъекции.

Пациент, в свою очередь, должен обратиться к доктору, если заметит следующие симптомы: потерю аппетита, головокружение, ускоренное сердцебиение, тошноту, рвоту, дрожь, слабость, обильный пот. И немедленно к врачу, если начался сильный зуд, потемнела моча, появилась сыпь, пожелтели глаза или кожа, мучают головная боль, тревога, раздражительность, повышенная чувствительность к солнцу. Да плюс ко всему возникли, запор или понос, а также судороги. Помните: диабет - коварная болезнь, и если не помогать организму бороться с ней, то это грозит больному слепотой, неподвижностью и десятком других не менее грозных последствий.

**Анна ВЕРЕСКОБА, доктор медицинских наук.**

## Недуг или особый образ жизни?

***По мнению лечащего эндокринолога с почти сорокалетним стажем Риты Борисовны Молочниковой, правильно ответить на этот вопрос должен сам человек, страдающий сахарным диабетом.***

- Если годами не проверять уровень сахара в крови, постоянно предаваться чревоугодию, вести малоподвижный образ жизни, можно очень быстро «заработать» не только высокий

уровень сахара в крови, но и тяжелые осложнения - глазные, почечные, сердечные, язвы на стопах...

**- Кому и когда нужно консультироваться у эндокринолога?**

- Всем после сорока пяти лет, хотя бы раз в полгода. Но в первую очередь представителям так называемой группы риска. Это люди с избыточным весом и высоким артериальным давлением, плохой наследственностью (когда в семье есть больные сахарным диабетом), кроме того, переболевшие инфекционными или вирусными заболеваниями, женщины, родившие крупных детей, весом более четырех килограммов, или имевшие выкидыши.

**- Разве все полные, тучные люди подвержены этому заболеванию?**

- Не все. По статистике, семь человек из десяти. Обычно у этой группы лиц болезнь протекает незаметно, без очевидных признаков: сильная жажда, слабость, резкое похудание... Как правило, они обращаются к эндокринологу, когда у них уровень сахара в крови втрое, вчетверо превышает норму или когда они уже оказываются в больнице. Успешное лечение таких пациентов на 95 процентов зависит от самого больного.

**- Что, речь идет о самолечении?**

- Только в какой-то степени. По рекомендации врача, человек должен сесть на строжайшую диету - полностью исключить потребление сахара и постоянно следить за его уровнем в крови и собственным весом. Для этого совсем не нужно ходить каждый день в поликлинику. Достаточно приобрести специальный прибор - глюкометр, отечественного или зарубежного производства, или хотя бы тест-полоски. Они продаются во всех аптеках, отпускающих диабетические препараты. А как ими пользоваться, должен научить лечащий эндокринолог.

**- Какая нужна диета в таком случае?**

В сутки можно съесть сто граммов черного хлеба, чуть больше килограмма овощей в любом виде - сыром, вареном, но содержащих много жидкости - редис, свекла, помидоры, огурцы, по одной столовой ложке растительного масла и сметаны, двести граммов отварного постного мяса, столько же нежирного творога и триста граммов фруктов. Есть четыре-пять раз в день.

**- А в каких случаях назначается медикаментозное лечение?**

Таблетки, например, манинил, рекомендуются, когда даже строгая диета не дает положительных результатов: пациент не худеет и уровень сахара в крови не снижается. Они активизируют работу поджелудочной железы, поставляющей необходимый для обмена веществ гормон - инсулин.

При сахарном диабете, связанном с ожирением, а мы рассматриваем именно данный случай, показан и сиофор, который



снижает не только уровень сахара в крови, но и способствует уменьшению массы тела.

Благотворно влияют на работу сосудов и почек и препараты типа знап, берлиприл, особенно при диабете, которому сопутствует гипертония. Но необходимо запомнить: любое лекарство можно принимать только по назначению врача.

**- Когда приходится прибегать к уколам инсулина?**

- Если поджелудочная железа не вырабатывает этот гормон или вырабатывает его недостаточно.

Хочу напомнить старую истину: чем раньше обнаружено заболевание, тем легче с ним справиться.

Убеждена, что все пациенты, неукоснительно соблюдающие особый режим питания и все рекомендации лечащего врача, могут с уверенностью сказать, что для них диабет - не болезнь, а особый образ жизни.

**Евгения НЕНОВА.**

## Заблуждения о лишнем весе

Известно, что человеку, страдающему от лишнего веса, проще заболеть сахарным диабетом, чем тому, кто следит за своим весом и учится держать свой аппетит в узде. Для того чтобы расстаться с лишними килограммами, нужно найти и осознать свои ошибки. Назовем некоторые из них.

### **МОЖНО ПОХУДЕТЬ, УПОТРЕБЛЯЯ МОЧЕГОННЫЕ СРЕДСТВА**

Это не так. Мочегонные препараты (или диуретики), принимаемые без соблюдения диеты, не избавят от лишних килограммов. Уменьшение массы тела действительно произойдет, но за счет потери жидкости. Чрезмерное же потребление диуретиков может привести к обезвоживанию организма, что очень опасно.

### **КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ НЕ ВАЖНО**

На самом деле, если сравнить то количество калорий, которое мы поглощаем с пищей, с тем количеством, которое мы расходует, то может оказаться, что расходуется калорий меньше. Подсчитано, что 100 лишних калорий в день обеспечивают нам лишние 5,5 килограмма в год.

Чтобы сбросить вес, необходимо переходить на натуральное низкокалорийное питание.

### **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ**

Многие думают, что физические упражнения никак не влияют

на снижение веса. Это не так. Физические упражнения регулируют потребность в энергии в целом, а также уплотняют мускулатуру, что приводит к активизации основного обмена веществ.

## **КАЖДЫЙ ОДИНАКОВО ЛЕГКО ТЕРЯЕТ И НАБИРАЕТ ВЕС**

Увы... В действительности же обмен веществ у всех людей разный, поэтому и набираем вес, и сбрасываем его мы по-разному. Подходящие одному человеку диеты могут не повлиять на вес другого.

## **ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НУЖНО РЕЖЕ ЕСТЬ**

Нет, все как раз наоборот. Когда промежутки между приемами пищи большие, пищевой центр, расположенный в головном мозге, находится в состоянии возбуждения, что приводит к постоянному чувству голода. А голодному человеку, как известно, трудно контролировать себя, и он съедает гораздо больше, чем необходимо. Потому людям, страдающим избыточным весом, желательно есть не реже 4-5 раз в день. При частом приеме пищи наступает торможение функции пищевого центра и аппетит подавляется.

## **ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НАДО ЕСТЬ БОЛЬШЕ АНАНАСОВ**

На самом деле столь недешевый способ похудения ничего не дает. Долгое время считалось, что одно из веществ, которое нашли в ананасе - бромелайн, является натуральным природным сжигателем жира. Увы, оказалось, что это не так. Ананас помогает процессу пищеварения, но и только. А бромелайн вообще содержится в зеленой массе этого растения.

## **ОТ ЧАЯ ХУДЕЮТ**

Это не так. В чае (как и в вине, фруктах, овощах) содержится много полифенолов - полезных веществ, нейтрализующих опасный для артерий холестерин, но от них не худеют.

## **ОТ СУХАРЕЙ НЕ ТАК БЫСТРО ТОЛСТЕЮТ, КАК ОТ ХЛЕБА**

Подобное утверждение не соответствует действительности. Сухари более калорийные. 50 г сухариков дают примерно 200 ккал, тогда как 50 г булки - 125 ккал.

## **БЕЛЫЙ ХЛЕБ БОЛЕЕ КАЛОРИЙНЫЙ, ЧЕМ ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ**

Это неверно. 100 г батона дают столько же калорий, как и 100 г хлеба с отрубями. Другое дело, что в хлебе с отрубями много клетчатки и магния, способствующих хорошему пищеварению.

## **ПРОПУСТИВ ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ, МОЖНО НЕМНОЖКО ПОХУДЕТЬ**

Такой подход совершенно неприемлем! Потому что в следующий прием вы съедите больше, чем нужно.

**Андрей ПРОХОРОВ.**

## **Полезный совет**

Кожа у диабетиков очень сухая, шелушится, воспаляется. За ней нужно тщательно ухаживать. Используйте отвары лекарственных трав. Приготовьте смесь из равных частей календулы, тысячелистника и ромашки. 3 дес. ложки смеси залейте стаканом кипятка и настаивайте в течение 3 часов. Протирайте лицо этим отваром, а также 3 раза в неделю делайте с ним компрессы. Намочите марлю, сложите ее в несколько слоев и положите на лицо на 15 минут.

## **Диабет диабету рознь**

Обратиться к этому, прямо скажем, не часто встречающемуся заболеванию нас заставило письмо. Его автор пишет: «Моя 18-летняя дочь уже второй год является инвалидом второй группы. Когда она вступила в переходный возраст, то у нее стало резко слабеть зрение и начались постоянные головные боли. При обследовании нашли опухоль в области 3-го желудочка мозга и несахарный диабет. После лучевой терапии опухоль значительно уменьшилась, но один глаз так и не видит совсем, а другой только на 1%...»

Автор не пишет о симптоматике несахарного диабета у своей дочери, что вполне объяснимо - утрата зрения куда страшнее постоянной жажды. Но если вызвавшая все неприятности опухоль поддавалась лечению и уменьшилась в размерах (будем надеяться навсегда), то лечение вызванных ею осложнений может растянуться на долгие годы.

Оживить погибшие волокна зрительных нервов, конечно, не удастся, но трудно предположить, что весь нерв опухоль пережала полностью. Почти наверняка должны остаться живые, но как бы «спящие» волокна. Попытаться их разбудить можно с помощью лазерного воздействия, которое внедряется в наш город.

А вот лечение несахарного диабета известно уже довольно давно. Конечно, по письму нельзя сделать конкретные на-

значения, но соответствующую консультацию вполне можно организовать.

А теперь о самом несахарном диабете. Еще в 1674 году врач Томас Уиллис установил, что люди, страдающие повышенной жаждой и выделяющие большое количество мочи, делятся как бы на две группы: у одних моча содержит сахар (теперь эта болезнь называется сахарным диабетом), у других нет. Про сахарный диабет мало кто не знает, так он распространен. Несахарный известен куда меньше. При нем жажда столь сильна, что больной выделяет от 10 до 40 литров мочи в сутки, обусловлено это отсутствием или нехваткой гормона, заставляющего почки ограничивать потерю жидкости. Образуется этот гормон в определенном участке головного мозга. Поражение этого участка микробами или вирусами, опухолью или в силу других причин приводит к прекращению образования гормона. Почки не удерживают жидкость, организм обезвоживается. Больной постоянно хочет пить, но даже если он непрерывно пьет, нормального баланса жидкости в организме не достигается.

Вылечить, то есть восстановить выработку собственного гормона, как правило, не удастся, но в отношении жизни, как говорят медики, прогноз благоприятный. Лечение состоит в постоянном введении этого гормона, либо в виде порошка, либо инъекциях. Назначаются лекарства, повышающие чувствительность почек к вводимому гормону. Некоторые мочегонные препараты (например дихлотиазид) у больных несахарным диабетом оказывают парадоксальное действие - тормозят выделение мочи. Применяются и другие современные лекарства для усиления действия гормона. То, что дочь написавшей в газету женщины принимает только один гормон (адиурекрин) и ее состояние не улучшается, позволяет предположить, что лечение проводится (или назначено) не в полном объеме, но, повторяю, заочно ничего решить нельзя.

## «Сладкая» болезнь

***О диете для больных инсулиннезависимым диабетом - разговор с профессором, директором Института диабета Эндокринологического научного центра РАМН М.И.БАЛАБОЛКИНЫМ.***

**- Лечение главным образом заключается в диете?**

- Да. Диета диабетика требует полностью исключить углеводы, то есть все, что содержит сахар, - варенья, джемы, повидла. Если человек не может пить несладкий чай, надо выбрать

подходящие сахарозаменители и продукты, приготовленные на их основе. Кроме того, в качестве подсластителя может быть рекомендован и чай «Стевия», растение, листья которого в 300 раз слаще сахара, практически не содержат калорий, но в них есть витамины и минералы, которые способствуют повышению иммунитета.

**- Правда ли, что больным диабетом не рекомендуется есть красные ягоды, овощи и фрукты?**

Нет, неправда. Кстати, если говорить о ягодах, в них содержится клетчатка, необходимая организму. Из всех ягод по содержанию клетчатки на первом месте стоит смородина, причем красная и белая содержат наибольшее ее количество и мало сахара. И красный цвет абсолютно не является свидетельством того, что фрукты или ягоды нельзя есть.

Из фруктов рекомендуются яблоки несладких сортов. Бананы - не очень, поскольку содержат большое количество углеводов. Инжир, сушеный виноград можно только в очень небольших количествах из-за высокого содержания сахара. Овощи полезны все, но предпочтительнее те, которые содержат большое количество клетчатки, - капуста, брюква, репа, даже морковь (если она сладкая, то в небольших количествах). Менее предпочтителен картофель, потому что в нем много крахмала, много углеводов. Полезны также овес, гречка, горох, чечевица, ячмень.

SMN

## Народная медицина при диабете рекомендует:

1. 1 столовую ложку сухой измельченной коры осины кипятить 30 минут на малом огне в 2 стаканах воды. Настоять, укутав, на 2-3 часа, процедить. Принимать по 1/5-1/4 стакана 3 раза в день до еды. Пить до 3 месяцев и более. Хорошо помогает в начальной стадии диабета.

2. Взять 1 столовую ложку сухих листьев черники на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. Принимать по одному стакану настоя 3 раза в день в охлажденном виде небольшими глотками. Применяется при начальной стадии диабета.

3. Сбор: листья черники - 1 часть, сухие створки стручков фасоли 1 часть, семена льна 1 часть, солома овсяная 1 часть.

Берут 3 столовые ложки сбора на 3 стакана воды. Кипятить 20 минут, настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 6-8 раз в день.

## Натоптыши и диабет

Вы знаете, что через 10-12 лет после выявления диабета появляются проблемы с ногами. Снижается чувствительность стопы, и может присоединиться инфекция.

Чтобы уберечь ноги, надо как-то следить за уровнем сахара. Носочки носить мягонькие, чтобы не провоцировать натоптыши. Нельзя носить носки с тугими резинками. Нельзя ходить босиком. Нельзя принимать горячие ванны. Ноги парить нельзя, потому что кожа размягчается и образуются трещинки.

Мыть ноги надо каждый день хозяйственным (ни в коем случае не детским - оно сушит) мылом. Не обдирайте ваши натоптыши: как бы не занести инфекцию. Ее очень трудно лечить. Лучше приклеивайте пластырем к натоптышу разрезанный листочек столетника. Ходите с ним, а вечером, как ноги вымоете и отклеите в воде лейкопластырь, промокните их тряпочкой и опять столетник приклейте. Сухая кожа остается на пластыре.

Только не делайте ничего с силой, не трите, не скоблите. Поранитесь - замучитесь заживлять. Учтите, что у 80% диабетиков - больные стопы. Их надо очень-очень беречь.

**А.ТОНИНА.**

## Подсластители

***Больна диабетом, 3 года покупаю сахарозаменители. Но недавно прочитала, что содержание цикламата в заменителях ведет к образованию раковых клеток. Правда ли это?***

**С.БАСКАКОВА.**

Сахарозаменители относятся к пищевым добавкам. Внедрению каждого из них предшествовали сотни очень тщательных исследований (в том числе и на канцерогенность). Они показали безвредность этих веществ, что подтверждается регистрационным удостоверением на каждую пищевую добавку, выданным Минздравом.

Правда, во всем нужна мера. Всемирная организация здравоохранения рекомендует безопасный уровень суточного потребления для каждого подсластителя. Например, для цикламата безопасная величина - 11 миллиграммов на каждый килограмм массы тела в сутки.

Цикламат - один из самых используемых сахарозаменителей. Это химическое вещество, которое в 30 раз слаще сахара. Совсем

не усваивается организмом. При потреблении с пищей не повышает уровень сахара в крови, не содержит калорий. Часто применяется в сочетании с другими подсластителями при приготовлении специальных продуктов для больных сахарным диабетом.

Современная пищевая промышленность производит самые разные сахарозаменители, их можно менять. Но помните, это возможно только после консультации с вашим лечащим врачом. Выбор подсластителя зависит от формы и степени сахарного диабета и от состояния вашего организма в целом при постоянном контроле уровня сахара в крови и моче.

Если цикламат вам рекомендован врачом, то продолжайте его употреблять, учитывая суточную дозу. Не отказывайте себе в удовольствии с его помощью «подсластить» себе жизнь.

## В каком виде принимать корицу?

*Прошу ответить, в каком виде принимать корицу при диабете? Прочитала, что по 2 г в день, но когда - перед едой, натощак или после еды?*

**М.МЕЗЕНЦЕВА.**

Корица - это пряность, которая продается в магазинах круглый год, заготавливать ее не нужно. Точных дозировок, когда ее принимать, не существует, потому что это не лекарство, и сведения о влиянии корицы на уровень сахара в крови появились в медицинских изданиях недавно, это еще не достаточно изучено.

## Как и где хранить инсулин?

1. Инсулин хранится в упаковке, в защищенном от света месте при температуре от +2 до +8°C.

Самое удобное и надежное место - холодильник, там, где хозяйки хранят овощи и фрукты (конечно, не вместе с ними). Но от морозильника - подальше! Замораживание препарата недопустимо - оно может изменить действие гормона. Если вы случайно заморозили инсулин, его остается только выбросить.

2. Не создавайте больших запасов инсулина, несмотря на то что срок их годности 2 года. Начатый флакон хранят при ком-

натной температуре (до +25°C) в темном месте - до 1 недели, в холодильнике - до 4 недель.

3. Если вы отправляетесь в командировку или путешествие, флакон заверните в фольгу и спрячьте в сумку так, чтобы обеспечить оптимальную для него температуру (от +2 до +8°C).

Если вы опасаетесь, что температура воздуха будет выше оптимальной, заранее приготовьте для инсулина «мини-холодильник»: сначала на пару часов поставьте обычный открытый термос на нижнюю полку холодильника, затем спрячьте туда флакон инсулина и закройте.

Чтобы термос надежно хранил инсулин, периодически (1-2 раза в сутки) опускайте в него уличный термометр. Пока он показывает от +2 до +8°C, будьте спокойны. Если температура в колбе поднялась, снова поместите термос в холодильник.

4. Перед инъекцией хорошо рассмотрите содержимое флакона. Растворы простых инсулинов должны быть совершенно прозрачны! Если обнаружите хлопья, другие частицы - инсулин негоден! Выбрасывайте его, даже если срок годности не истек.

Пролонгированные препараты выглядят, как мутные суспензии (растворы). При перемешивании путем перекачивания флакона между ладонями надо достичь гомогенного (то есть однородного) содержания суспензии (раствора). Если этого не происходит, препарат для инъекций не годится.

## Диета для диабетика

*Пишет вам пенсионерка 72 лет. У меня сахарный диабет 2-го типа. Пью таблетки глибенкламида, диету стараюсь держать, но сахар то снижается до 3,8 ммоль, то повышается до 9. Может, я неправильно соблюдаю диету? Хлеб ем только ржаной, и ограниченно, готовлю только на растительном масле, из кондитерских изделий разрешаю себе немного крекера без сахара и 2-3 ложечки варенья к чаю. Макароны совсем исключила из рациона, а крупы использую. Фрукты - летом, зимой не имею возможности их покупать. Напишите, пожалуйста, что можно употреблять, а что нет.*

**В.МОРКОВИНА.**



Большие колебания в уровне сахара в крови говорят о несбалансированности питания и дозы глибенкламида. Обычно вопросы диеты очень подробно обсуждаются в школах для диабетиков. Поинтересуйтесь в вашей поликлинике - скорее всего, такая школа работает и у вас. В этой школе вы можете получить не только советы, но и приобрести практические навыки по самоконтролю уровня сахара.

Короткие рекомендации по диете следующие.

**Закуски:** рыба отварная, заливная, в маринаде, вымоченная сельдь, нежирная ветчина, колбаса, овощные салаты.

**Супы:** овощные, рыбные, молочные, щи и борщи на слабом мясном бульоне.

**Вторые блюда:** из нежирного мяса и рыбы, в котлеты вместо хлеба вводите творог.

**Молочные блюда:** творог, кефир, сметана, простокваша.

**Яйца:** не более 2 в день.

**Крупы:** гречневая и овсяная.

**Овощи:** во всех видах.

**Жиры:** масло растительное.

**Хлеб:** специальный диабетический, ржаной, серый.

**Сладкие блюда:** свежие фрукты и ягоды кислых сортов, компоты и желе на сахарине.

**Напитки:** чай, кофе с сахарином.

**Запрещается:** мед, варенье, конфеты, мучные изделия, сладкие фрукты и ягоды, жирные сорта мяса, копчености, сладкая сырковая масса, мороженое, сгущенное молоко, алкоголь.

## Запеченный лук снижает сахар

В августе 2007 года мне поставили диагноз: сахарный диабет 2-го типа. Я стала придерживаться диеты и лечиться народными методами.

Брала 3 кг зеленой редьки (ее из Узбекистана привозят), натирала на мелкой терке, добавляла 0,5 л водки, перемешивала и складывала в трехлитровую банку. Закрывала горлышко банки тканью и ставила в темное место на 40 дней, потом процеживала и пила по маленькой рюмочке 4-5 раз в день, а гущу съедала.

Если болезнь давняя, то нужно выпить 3 банки настойки из редьки, но не сразу, а с перерывами в 10 дней. Лично я провела 1 курс лечения зеленой редькой, а затем стала лечиться по другому рецепту.

6 луковиц белого цвета (размером с куриное яйцо) нужно за-

печь до мягкости в духовке (или в печи, на плите, на сковороде (без жира), в кастрюле, на костре). Если лук долго запекать, то он будет сладким, если меньше, то с горчинкой. Делайте по своему вкусу. Съедать нужно по 2 луковицы 3 раза в день за 15-20 минут до основного приема пищи.

Я лечилась с помощью этих рецептов, и сейчас у меня сахар в крови в норме. Продолжаю придерживаться диеты.

Есть у меня еще один рецепт лечения диабета (сама его не применяла), с помощью которого одной моей знакомой удалось снизить сахар до 7 единиц (а был он у нее 12 ммоль/л).

1 ч. ложку высушенных почек обыкновенной сирени нужно залить 0,5 стакана воды, поставить на огонь, варить 1-2 минуты (не больше), затем 2 часа настаивать, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день через равные промежутки времени. Курс лечения — 3-4 недели. При необходимости можно провести несколько таких курсов с перерывами в 1,5-2 недели.

**А. АГЕЕВА, г.Пенза.**

## Сахар в крови

Уровень сахара в крови можно понизить обычной гвоздикой - той, что продается в магазине. Прокипятите в стакана воды в течение 5 минут 7 почек крупных или до 10 мелких гвоздичек, закройте и оставьте на 10-12 часов настаиваться. Пейте отвар за 15-20 минут до еды 3 раза в день по 30 г.

## Сахар – сигнал опасности

***Скажите, откуда берется сахар в крови?***

**О.ВЛАДИМИРОВА.**

Если у человека нормально работают кишечник, печень, поджелудочная железа, гормональная система, почки, то уровень глюкозы в крови поддерживается один и тот же.

У больного сахарным диабетом поджелудочная железа выделяет недостаточно инсулина, способствующего использованию глюкозы, и она накапливается в крови. Если к тому же плохо работают почки, глюкоза накапливается не только в крови, но и в моче. Поэтому избыточное количество сахара в крови или моче - серьезный сигнал опасности, говорящий о том, что нарушился один из важнейших регулирующих механизмов.

## За рулем диабетик

***Можно ли водить машину больному сахарным диабетом?***

**В.ЕФИМКИН.**

Это зависит от тяжести заболевания. При легкой и средней тяжести диабета нет необходимости вводить особые ограничения в образ жизни.

Иное дело - тяжелая форма сахарного диабета. Даже при систематическом лечении, своевременном введении необходимых доз инсулина и соблюдении диеты у больного могут быть значительные колебания уровня сахара в крови. А это ведет к резким изменениям общего состояния.

У больного внезапно появляются резкая слабость, головокружение, потливость, сердцебиение, начинают дрожать руки. Бывает, что человек теряет сознание. Если это случится за рулем, аварии не избежать.

Постоянное нервное напряжение, с которым связано вождение автомашины, не способствует благоприятному течению сахарного диабета. Напротив, обуславливает более резкие колебания уровня сахара в крови. Поэтому при тяжело протекающем сахарном диабете лучше отказаться от вождения автомашины.

## Арфазетин от диабета

***Я знаю, что есть такой сбор трав - арфазетин - от диабета. Покупать в аптеке в настоящее время затруднительно. Можно ли сбор собрать дома?***

**М.МЕЛЕНЬТЬЕВ.**

В арфазетин входят листья черники, створки фасоли, аралия маньчжурская, заманиха, хвощ полевой, шиповник, зверобой, аптечная ромашка. Если вы что-то из этого состава достать не сможете, все равно польза будет. Лучше пить отвар без аралии, чем совсем не пить. Многим больным диабетом сбор очень хорошо помогает - вплоть до отказа от медикаментов.

Не забудьте про семена льна, топинамбура, чернику, листья березы и брусники, цикорий, корень одуванчика - все это диабетiku чрезвычайно полезно. Полюбите острые специи - они повышают дееспособность инсулина.

## Поможет при диабете

1. Столовую ложку настоянных почек сирени, собранных весной при набухании, заварить в литре кипятка. Принимать по столовой ложке три раза в день.

2. Зрелые желуди разных видов высушивают, измельчают до грубого порошка и принимают по чайной ложке, запивая чаем, 3 раза в день перед едой. Можно пить 10%-ный водный настой и отвар желудей (по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды). Лечение проводят месяц. После месячного перерыва курс повторяют.

3. Две чайные ложки измельченных корней цикория отваривают в двух стаканах воды. Этой дозы хватает для приема в течение 2 дней.

4. Створки фасоли заготавливают в августе-сентябре. Подходят только сорта с белыми и желто-белыми бобами. Отвар створок готовят так: 20 г измельченного сырья заливают 200 г воды, кипятят 10-15 мин. Охлаждают, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день до еды.

5. Столовую ложку измельченных листьев черники обыкновенной заливают стаканом кипящей воды, доводят до кипения (но не кипятят), настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

**Н.ДОВРИЯН.**

## Чем опасен диабет?

***У мамы признали диабет II типа. Скажите, чем он опасен? Что происходит в организме при этой болезни? Рекомендации по образу жизни и диете мы получили, но все-таки непонятно, чем грозит сахар в крови?***

**С.ГОСТЕВА.**

В результате недостатка инсулина (его мало производит поджелудочная железа диабетика) сахар не расщепляется и не выводится из крови. Происходит зашлаковка сосудов. Их закупорка ведет к болезням сердца, инсультам, слепоте и поражению почек.

Диабет коварен, но на него есть управа. Выполняйте все рекомендации врача по медикаментозному лечению. Диета (овощи вместо сладких фруктов, отказ от сахара, меда, жира, излишних углеводов), физкультура, фитотерапия обязательны.

## Контрацептивы при диабете

**На протяжении последних двух лет я принимаю противозачаточные таблетки. Но не так давно врачи обнаружили у меня сахарный диабет. Могу ли я и дальше пользоваться оральным контрацептивом или мне стоит предохраняться от беременности другим способом?**

**Т.МИТРОФАНОВА.**

Лучше перейти на барьерную (презерватив) или внутриматочную (спираль) контрацепцию. Хотя противозачаточные таблетки вызвать сахарный диабет не могут, повлиять на его течение и лечение они способны. Дело в том, что гормоны, содержащиеся в оральном контрацептиве, изменяют уровень сахара в крови. Это затрудняет лечение.

## Неужели нет лекарства от сахара в моче?

**Я уже старый человек, пенсионерка. У меня диабет второго типа и множество других болячек. Но особенно меня нервирует сахар в моче. Как можно от него избавиться? Врач говорит: «Это от возраста». Но не у всех же пожилых больных есть сахар в моче. Неужели нет лекарства, которое выводило бы сахар из мочи? Дело в том, что у меня опущение матки. Не такое уж большое, чтобы делать операцию. Но вот моча раздражает, разъедает слизистую так, что жизнь не в радость.**

**Р.ЕЛАГИНА.**

Все диабетики знают, что нет лекарств, способных избавить их от заболевания.

Нет и препаратов, специально выводящих сахар из мочи. Вас волнует, что моча раздражает слизистую влагалища. Но не это должно вас беспокоить, а сам факт наличия сахара в моче.

Его там быть не должно!

Вы абсолютно правильно пишете, что не у всех диабетиков

есть сахар в моче. Действительно не у всех, а только у тех, кто плохо следит за уровнем сахара в крови. В норме сахар в моче не определяется, т.е. почки задерживают всю глюкозу. Но если сахар в крови поднимается выше так называемого почечного порога, почечный фильтр не выдерживает и пропускает сахар в мочу. Чем выше сахар в крови, тем выше он в моче.

Почечный порог (количество, после которого сахар появляется в моче) может быть разным. У большинства людей этот показатель ниже 9-10 ммоль/л, но лично у вас он может быть иным. Поэтому его вам нужно определить совместно с врачом и постараться не переступить. Тогда сахара в моче не будет, и исчезнет раздражение в области слизистой мочевыводящих путей.

Вам надо внимательнее следить за количеством сахара в крови, тщательнее соблюдать диету, правильнее рассчитывать дозу сахароснижающего препарата и, может быть, увеличить физическую нагрузку.

## Сахарный диабет

***Сахарный диабет - одна из самых распространенных эндокринных патологий.***

### КАК И ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ?

#### Основные типы сахарного диабета

Инсулинозависимый диабет развивается в молодом возрасте (его раньше так и называли - юношеский). Это аутоиммунное заболевание, в основе которого лежит дефект иммунной системы, когда сам организм вырабатывает специфические антитела, разрушающие эндокринный аппарат поджелудочной железы.

Часто инсулинозависимый диабет развивается у тех, кто имеет к нему наследственную предрасположенность.

Инсулинонезависимый диабет развивается в среднем возрасте, и его причины принципиально отличны от первого типа. В данном случае В-клетки вырабатывают достаточно инсулина (иногда даже повышенное количество), но ткани организма утрачивают свойство воспринимать его специфический сигнал, они как бы не замечают инсулин, циркулирующий в крови. Поистине - «от жажды умираю над ручьем...».

Как показывают наблюдения, «детонатором», запускающим аутоиммунный процесс, нередко служат вирусы эпидемического паротита, краснухи, гепатита (вот почему у ребенка, перенесшего эти болезни, впоследствии может развиваться диабет).

## ТОЛСТЫЕ В ГРУППЕ РИСКА

У людей тучных невосприимчивость клеток различных органов происходит потому, что жировая ткань подобно своеобразному экрану блокирует действие инсулина: он не может прорваться через «стену» жира к рецепторам клеток. Чтобы прорвать «блокаду», В-клетки начинают вырабатывать все больше и больше инсулина; количество его в крови растет, но целей не достигает. В итоге В-клетки истощаются и теряют способность продуцировать столько инсулина, сколько нужно организму в каждом конкретном случае.

## Диабет и гипертония

***Почему больные сахарным диабетом имеют повышенный риск развития артериальной гипертонии? Можно ли это предотвратить?***

**В.МАЛАФЕЕВА.**

Сахарный диабет приводит к поражению сосудов (артерии крупного и мелкого калибра), что в дальнейшем способствует развитию или ухудшению течения артериальной гипертонии. Диабет способствует развитию атеросклероза. Одной из причин повышения артериального давления у больных сахарным диабетом является патология почек. Однако у половины больных, страдающих сахарным диабетом, артериальная гипертония уже имелаась на момент выявления повышенного сахара в крови. Предотвратить развитие гипертонии при диабете можно, если вы следуете рекомендациям по соблюдению здорового образа жизни. Если у вас диабет, то особо важно регулярно измерять артериальное давление и выполнять назначения вашего врача, касающиеся диеты и лечения.

## Народные средства при диабете

Корень аралии маньчжурской в виде настойки принимают внутрь при диабете и как стимулятор центральной нервной системы. Настойка: 10%-ная на 70%-ном спирте, принимают по 30-40 капель на 1/2 стакана теплого чая или кипятка 2-3 раза в день до еды.

Препараты корня противопоказаны при повышенной возбудимости, бессоннице и гипертонии.

**Арбуз обыкновенный** употребляется в пищу как жаропонижающее и сильное мочегонное средство. Рекомендуется больным сахарным диабетом с учетом назначенной нормы углеводов и при малокровии.

**Траву барвинка** в виде настоя принимают внутрь при склерозе, спазмах сосудов головного мозга и сахарном диабете. Настой: 1 ст. ложку травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и пьют по 1/3 стакана теплого настоя 3-5 раз в день до еды.

**Траву бобов русских** в виде настоя принимают внутрь при сахарном диабете и др. заболеваниях. Настой: 2-3 ст. ложки травы настаивают 2 часа в литре кипятка и пьют по 2/3-1 стакану теплого настоя 3-5 раз в день до еды.

**Ягоды, кору и корни бузины черной** в виде настоя принимают внутрь при водянке, диабете и заболеваниях мочеполовых органов. Настой коры: молодую кору бузины черной, 1 ст. ложку, настаивают 2 часа в 2 стаканах кипятка, парят в духовке ночь и пьют по 1/2-1/3 стакана настоя 4-5 раз в день до еды. Настой листьев и корней бузины черной: 1-2 ст. ложки сырья настаивают 2 часа в стакане кипятка и пьют по 1-2 ст. ложки настоя 3-5 раз в день до еды.

**Ягоды голубики** в свежем виде и в виде настоя принимают внутрь при диабете. Настой: ст. ложку сухих плодов настаивают час и более в стакане кипятка и пьют без ограничения, как чай, лучше до еды.

## Сладко, но без сахара

Подсластители или сахарозаменители необходимый компонент всех диабетических продуктов.

Дозы сахарозаменителей (ксилита, сорбита, фруктозы) не должны превышать 30 мг в сутки, для пожилых 15-20 мг в сутки. Правила приема:

1. Начинать с небольших доз для определения индивидуальной непереносимости.
2. Применять на фоне компенсации сахарного диабета.
3. Учитывать калорийность.
4. При появлении тошноты, рвоты, изжоги дозу уменьшить до 10-15 г или отменить сахарозаменитель.

### Диета

Ограничение углеводов и жиров, исключение сахара и сладостей. Прием пищи 4-5 раз в день.



Безопасные предельные нормы суточного потребления подсластителей на 1 кг массы тела:

Сахарин - до 2,5 мг

Цикламат натрия - до 12,34 мг

Аспартам - до 4 мг

Ацелсульфат калия - до 9 мг

## Отруби свою болезнь

***Отруби - это не только лекарство, но и профилактическое средство против сахарного диабета.***

1. Благодаря им в нашем желудочно-кишечном тракте развиваются бактерии, которые способствует выработке организмом некоторых витаминов и затрудняют появление в пищевом тракте нежелательных новообразований.

2. Клетчатка отрубей способствует быстрому удалению из организма отходов.

3. Отруби способствуют похудению - наполняют желудок, но не перевариваются. Дают чувство сытости, но не оседают жиром на бедрах.

В основном рекомендуются пшеничные отруби. Достаточно ежедневно употреблять около трех ложек отрубей, и вы уже вскоре почувствуете их профилактическое и лечебное воздействие. Их можно добавлять в супы, соусы, мясные блюда, салаты, молоко молочно-фруктовые напитки, мясные фарши. Главное - их надо есть ежедневно и смотреть на них не как на лекарство, а как на обыкновенную пищу.

Чтобы не полнеть, отруби следует употреблять перед едой.

## Лен помогает бороться с диабетом и регулирует обмен веществ

Сейчас семена льна совсем нетрудно достать, не то что прежде. Они даже есть в аптеке. Льняные семена должны быть в рационе диабетика всегда, они помогают регулировать обмен веществ.

Все ли знают, как приготовить настой из семени льна? Надо взять 2 ст.ложки льна, растереть в муку, залить 0,5 л кипятка, кипятить 5 минут в эмалированной кастрюле. Снять с огня, остудить, крышку не снимать, чтобы не образовалась пленка. Если пленка все же образовалась, не выбрасывайте ее, она очень полезна для профилактики и лечения склероза. Отвар выпить в один прием за 20-30 минут до завтрака в теплом виде. Отвар готовить и выпивать раз в сутки.

Через месяц почувствуете легкость в животе, пройдут боли в подреберье, улучшится цвет лица, поднимется настроение.

Желаю всем здоровья.

Г.КРЕЩЕНОВА.

## Ноги в опасности!

***При сахарном диабете поражения кожи обнаруживаются практически в 100% случаев. Большая их часть касается области нижних конечностей: это и сосудистые осложнения, и кожные инфекции, и неврологические осложнения, и смешанные осложнения, и метаболические нарушения.***

Так как болевая чувствительность при сахарном диабете снижена, то любое повреждение стопы, особенно если есть признаки воспаления, требует немедленного обращения к хирургу.

При вызываемых диабетом поражениях опасность представляют также следующие факторы:

- неправильный выбор обуви, образующие складки чулки;
- грелки, горячая ванна для ног;
- стрижка ногтей;
- ходьба босиком;
- плохо высушенные ноги;
- лишний вес.

Обследование диабетической стопы - важная часть общего обследования больного сахарным диабетом.

Характер заболевания стопы может быть различным.

**Ишемической стопе** периферические сосудистые проявления (вследствие макроангиопатии - поражений крупных сосудов), состоящие из перемежающейся хромоты, болей в состоянии покоя, изменений в цвете кожи стопы и ее температуре, отсутствие пульса, ишемического язвообразования и некроза. Микроангиопатические изменения (поражения микрососудов - капилляров)

менее распространены, но тоже характерны (диабетическая дермопатия, липоидный некробиоз, диабетический пузырь).

Другой вариант - это **нейропатическая стопа**. Боль в этом случае уменьшается при положении стоя и ходьбе; есть чувство онемения и потеря чувства вибрации и сухожильных рефлексов.

В отличие от **ишемической язвы**, которая болит, но не кровоточит, нейропатическая кровоточит, но не болит. **Нейропатическая язва** обнаруживается на подошве ступни, а ее инфицирование угрожает близлежащей кости.

Возможно развитие и так называемой **нейропатии Шарко**. Она характеризуется прогрессирующим разрушением суставов стопы и сочетается с потерей чувствительности. Чем длительнее диабет, тем выше вероятность возникновения этой патологии.

Мозоли и хронические незаживающие язвы развиваются в точках давления из-за деформации продольного свода стопы. Спонтанные же переломы маскируются наличием нейропатии. Поэтому очень важно вспомнить, беседуя с врачом, о всех (даже мелких) травмах! Необходимо помнить и о том, что любая язва уже является инфицированной.

## Сладкая жизнь без сахара

Уже много лет весь мир борется с лишними калориями в пище, рекордное количество которых дает сахар. И вдруг нам предлагают вещества, которые во много раз слаще. А как объясняется парадокс?

Парадокса тут никакого нет. Вещества, которые называют подсластителями, действительно слаще сахара в десятки, сотни и даже тысячи раз. Но эти вещества почти не усваиваются организмом - он получает из них очень мало энергии. Подсластители создают только иллюзию калорийного продукта, а на самом деле его калорийность весьма низка.

Возьмем, к примеру, аспартам, который в 200 раз слаще сахара. Если вы за сутки съедите один грамм этого подсластителя, то получите всего 4 килокалории. Но если вы съедите эквивалентные ему по сладости 200 граммов сахара, то получите почти 800 килокалорий. Есть разница?

Немного лучше усваиваются белковые подсластители, но все равно они дают мизерное количество энергии. А такие подсластители, как сахарин, цикламат, сукралоза, ацесульфам К, вообще не усваиваются и не дают никакой энергии.

Особенно остро эта проблема стоит для людей, страдающих сахарным диабетом. Причем скрытую форму сахарного диабе-

та, по данным Эндокринологического центра РАМН, имеют 5-6 миллионов человек.

Этим людям сахар вреден, надо заменять его подсластителями.

**- А есть ли у них побочные действия?**

- Дольше всего используется сахарин. Другие подсластители были разрешены позже. Но внедрению каждого из них предшествовали сотни очень тщательных исследований. Они показали безвредность этих веществ. В этом убедились и ученые других стран.

Правда, Всемирная организация здравоохранения рекомендует безопасный уровень суточного потребления для каждого подсластителя. Но превысить эти уровни практически невозможно. Например, для аспартама безопасная величина - до 40 миллиграммов на каждый килограмм массы тела. А эта доза заменяет полкилограмма сахара.

Кстати, эти вещества относятся к пищевым добавкам. А это значит, что медики гарантируют стопроцентную безопасность при соблюдении суточных доз потребления подсластителей.

**- Как узнать, есть ли подсластители в продуктах питания?**

На большинстве из них пишут букву «Е»: это значит, что Европейское сообщество отработало систему пищевых добавок, которые обозначаются определенными цифрами. Так вот, в продукте есть подсластители, или заменитель сахара, если за буквой «Е» следует одна из следующих цифр: 950, 951, 952, 953, 954. 958,965,966,967

Но на продуктах с низкой калорийностью, в которых специально заменили сахар, написано, что вместо него использованы подсластители. Эта маркировка обязательна и в России, и за рубежом.

**Беседу с врачом-эндокринологом В.Н. НАРАШКИНОЙ  
вела О.МАТВЕЕВА.**

## Как понизить сахар?

***Правда ли, что гранаты могут снизить сахар в крови у диабетиков? Если да, то по сколько гранатов есть в день?***

**С.СЕМЕНОВА.**

Гранаты, как считает народная медицина, действительно способны помочь диабетикам. Надо пропустить весь гранат с косточками и кожурой через мясорубку и отжать сок. Принимать

сок по 1 ст.ложке 3 раза в день перед едой в течение 2 недель. Можно повторять это лечение через 2 недели перерыва.

Но того же эффекта реально добиться, если использовать по такой же схеме сок редьки: редьку натереть, отжать сок, пить по 1 ст.ложке 3 раза в день.

## Со сладкой болезнью жить не сладко!

*Помогите моей пятилетней внучке Ксюшеньке. Она заболела сахарным диабетом первого типа. Как вылечить эту страшную болезнь? Ребенку пять раз в день колют инсулин. Страшно смотреть на все это. Болеет месяц, клетки поджелудочной железы еще погибли не все. Может быть, кто-то подскажет, как помочь моей внучке, у кого-то, может, уже есть такой опыт. Научите!*

**Т.ИОНОВА.**

Сахарный диабет - заболевание, при котором в организме нарушен не только углеводный обмен, но также жировой, белковый, водный и минеральный. Отмечается повышение уровня сахара в крови (норма - 5,5 ммоль/л) и появление его в моче (в норме отсутствует).

В начале заболевания диабет можно держать в узде за счет ограничения употребления углеводов и строгого соблюдения диеты.

Важно включать в рацион продукты, богатые витамином Е: цельные зерна, подсолнечное масло, желток, ростки пшеницы, салат. Витамины А и Е полезны только в комплексе, поэтому и употреблять их следует вместе. Витамин Е нетоксичен, но большие его дозы в виде готовых препаратов увеличивают кровяное давление, поэтому принимать следует осторожно, начиная с малых доз.

Больным, страдающим инсулинзависимым диабетом (I тип), фитотерапия как самостоятельный метод лечения применяется только в начальном периоде заболевания (до 1 года). В дальнейшем лекарственные растения используются в сочетании с диетой, инсулинотерапией и физическими нагрузками, которые способствуют уменьшению ежедневной дозы инсулина.

Помимо понижения уровня сахара в крови лекарственные растения способствуют частичному восстановлению клеток поджелудочной железы.

При нетяжелой форме диабета: 1 ч. ложку измельченных листьев черники (собранных в мае-июне) заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут на горячей плите. Охладить, процедить. Ребенку можно пить по глотку 3-5 раз в день до еды. Полезны также и ягоды черники.

## И сахар «снизится»

***Прочитала в какой-то газете рецепт настоя от диабета, но не запомнила. Нужно было делать его из чеснока, хрена и пива. Если вы знаете, напишите, пожалуйста. И не вредна ли черника при моей болезни?***

**С.АНУФРИЕВА.**

К сожалению, мы не нашли рецепта с такими компонентами. Но хотим предложить вам другой. Возьмите 100 г лимонов, 100 г петрушки, 30 г чеснока. Лимон с кожурой и чеснок проверните через мясорубку. К смеси добавьте петрушку. Принимать до еды по 1 ч.ложке. Долго жевать, а потом проглатывать. Говорят, что уже после двухнедельного курса лечения уровень сахара в крови значительно снижается. Принимать этот состав можно постоянно.

Черника не вредна. Более того, настой листьев черники понижает уровень сахара в крови и моче.

## Диабет: как жизнь подсластить

***Если вы заболели сахарным диабетом, то вам необходимо резко ограничить или даже исключить из своего рациона употребление сахара и других сладостей.***

Ограничение в употреблении таких вкусных продуктов заставляет людей нервничать, приносит огорчение, раздражение и дискомфорт, создавая ощущение обиды и обделенности. Особенно трудно приходится детям и подросткам, для которых удержать себя от соблазна бывает почти невозможно.

Как избежать неприятных последствий?

Вы можете «подсластить» себе жизнь, употребляя в пищу

вместо сахара его аналоги, или заменители, которые так и называются - подсластители.

Все подсластители делятся на две группы: калоригенные, т.е. участвующие в образовании энергии в организме, и некалоригенные, т.е. не содержащие калорий.

К группе калоригенных подсластителей, или аналогов сахара, относятся фруктоза, ксилит и сорбит, которые при поступлении с пищей включаются в обменные процессы и образуют 4 кал на каждый грамм вещества, т.е. столько же, сколько и 1 г сахара. Однако в отличие от сахара калоригенные подсластители всасываются в желудочно-кишечном тракте значительно медленнее и поэтому существенно не увеличивают уровень сахара и потребность в инсулине.

Они примерно в два раза слаще сахара, что позволяет потреблять их вдвое меньше.

### **ФРУКТОЗА**

Для усвоения небольших количеств фруктозы не требуется инсулин. Суточное потребление ее не должно превышать 30 г (5-6 чайных ложек) за 5-6 приемов пищи.

Избыточное потребление фруктозы (более 30 г в сутки) увеличивает образование жиров и молочной кислоты, что приводит к быстрому развитию атеросклероза даже у молодых людей, ухудшению самочувствия, появлению болей в мышцах, усталости, разбитости, нарушению микроциркуляции крови в сосудах, а следовательно, ухудшению питания всех органов и тканей.

Фруктозу можно применять при горячей обработке пищи.

### **КСИЛИТ**

Суточное потребление ксилита не должно превышать 30 г (5-6 чайных ложек за 5-6 приемов пищи). Для его усвоения не требуется инсулин. Ксилит не разрушается при кипячении, поэтому может использоваться для консервирования и приготовления компотов, соков, варенья.

### **СОРБИТ**

Для своего усвоения не требует инсулина, не повышает уровень сахара в крови, не разрушается при горячей обработке пищи. Сорбит обладает желчегонным действием и усиливает перистальтику кишечника. Рекомендуется употреблять не более 25-30 г в сутки, так как увеличение дозы сорбита может вызвать вздутие и неприятные ощущения в животе, а также выраженное послабляющее действие.

Следует помнить, что любой из калоригенных подсластителей можно употреблять только на фоне стойкой компенсации

сахарного диабета, а после их одномесячного или двухмесячного применения необходимо сделать перерыв на такой же срок. (Напомним, что для стойкой компенсации сахарного диабета характерно: сахар крови натощак - 4-6,5 ммоль/л, после еды - 8-10 ммоль/л, в моче сахара нет или следы.)

Ко второй группе относятся некалоригенные подсластители. Обладая сладким вкусом, они выделяют настолько мало калорий, что их можно не учитывать.

К этой группе подсластителей относятся сахарин, цикламат, ацесульфам калий, аспартам, сукралоза, элитам, тауматин, неозперидин ДС и другие.

## Когда аппетит вредит

***Помогите разрешить мои проблемы.  
Во-первых, у меня «зверский» аппетит. Я  
постоянно хочу есть и, как следствие, толстею.  
Мой живот уже не вмещается ни в одно платье.  
Посоветуйте, как убрать его, а также дайте  
какое-нибудь средство от «волчьего» аппетита.  
Мучают постоянные запоры и боли в животе.  
Может быть, это от неправильного питания?***

**Л.КОТОВА.**

«Зверский» аппетит может быть симптомом различных заболеваний. В основном такое бывает при сахарном диабете. Поэтому вам нужно обязательно проконсультироваться у терапевта или эндокринолога и сдать кровь на сахар.

Если сахарный диабет исключается, то нужно обследовать работу почек, сердца и печени.

Если же никаких заболеваний выявлено не будет, тогда вам можно посоветовать перейти на низкокалорийное питание. Исключите или резко ограничьте употребление хлебобулочных изделий, жиров животного происхождения, сладостей. Употребляйте больше продуктов, содержащих клетчатку: бобовые, семечки, фрукты, овощи. Пейте зеленый чай - он помогает сбросить вес. Такое питание принесет избавление и от запоров. Для нормальной работы кишечника необходимо пить много жидкости. За 15-20 минут перед завтраком рекомендуется выпивать стакан холодной сырой профильтрованной воды.

В качестве послабляющего средства хорошо использовать растительное масло - 1 столовую ложку принимать за полчаса до еды.



Избавиться от большого живота помогут тренировка брюшного пресса и массаж. Старайтесь как можно больше ходить пешком, а еще лучше - займитесь бегом.

## Диабет плюс давление – грозное сочетание

Согласно результатам исследования, проведенного группой ученых из Национального института здравоохранения, люди, болеющие диабетом или имеющие повышенное давление, гораздо чаще страдают старческим слабоумием и другими психическими заболеваниями. По предварительному заключению медиков, этот прогноз сбывается почти в 60% случаев.

Под воздействием диабета и повышенного давления происходит сужение артерий, в результате чего мозг на протяжении всей жизни пациента постоянно подвергается микрострессам, ощутимым и неощутимым. В конечном итоге нарушения в работе мозга становятся необратимыми.

## При диабете помогут ходьба и бег

Значительно снизить риск заболевания диабетом способны физические упражнения, в частности, ходьба, утверждают американские ученые. Специалисты Университета штата Южной Каролины провели исследования полутора тысяч мужчин и женщин в возрасте 40-70 лет с нормальным и повышенным содержанием сахара в крови. В результате они установили: физическая нагрузка, например, во время ходьбы или бега, стабилизирует содержание в организме инсулина, нехватка которого вызывает диабет.

Выводы исследования также подтверждают, что физическая активность позволяет предупредить хронические заболевания сердечно-сосудистой системы. Сейчас специалисты национальных центров по контролю и профилактике заболеваний настоятельно рекомендуют хотя бы 30 минут в день посвящать занятиям физкультурой и прогулке на свежем воздухе. Совет этот, подчеркивают медики, практически «бесплатный»: он не требует никаких материальных затрат и особых усилий.

## Несладкая парочка

***В последние годы, заметили врачи, появилось огромное количество людей, у которых диабет II типа - инсулинонезависимый - сочетается с сердечно-сосудистыми заболеваниями. «Вообще гипертония, атеросклероз, сахарный диабет - это три части одного заболевания», - считает доктор медицинских наук, профессор Алексей ЮРЕНЕВ. Он - главный кардиолог Москвы, руководит научно-консультативным отделом кардиологического центра г.Москвы.***

**- Алексей Павлович, такой подход - новое слово в медицине?**

- Не совсем новое. Взаимосвязь атеросклероза и гипертонии предполагал еще академик А.А.Мясников, основатель нашего института. Теперь сюда добавился еще и диабет. Ведь что происходит при диабете? На фоне ожирения нарушается углеводный обмен, ткани начинают «сопротивляться» вложению глюкозы. Для ее усвоения организм вырабатывает все больше инсулина. Но наступает такой момент, когда и этот уровень инсулина оказывается недостаточным. Повышается сахар в крови. Развивается так называемый инсулинонезависимый, или, как мы уже говорили, диабет II типа.

Но дело-то в том, что высокий уровень инсулина приводит и к повышению артериального давления. Плюс к тому при диабете страдают и почки. Это также способствует гипертонии. Нарушается жировой обмен, в крови повышается холестерин и триглицериды. А это - прямой путь к инсульту, инфаркту, тяжелым нарушениям кровообращения. Вот такой порочный круг.

**- В ряду опасностей для здоровья вы упомянули ожирение. Как определить свои лишние килограммы? Зеркала достаточно?**

- Ну если ваш лишний вес уже и в зеркале виден - дело худо. Но чаще пара-тройка лишних килограммчиков бывает хорошо «упрятана». Поэтому обратимся к более точным измерениям.

Для мужчин: соотношение объема талии к объему бедер не должно быть больше единицы. Другими словами: талия джентльмена не должна быть больше бедер. Женщинам полезно проверить свою «стройность» так: измеряем талию, затем бедра. Делим объем талии на объем бедер. Результат не должен быть больше 0,85.

Другая система самоконтроля - с помощью так называемого индекса Кетле. Измерьте свой вес в килограммах. Затем свой

рост в метрах возведите в квадрат. Разделите первое на второе. Полученное число должно быть меньше 25. Если же оно больше 30 - это уже ожирение. А значит, риск и диабета, и гипертонической болезни. (К слову, и многих других недугов.)

**- Первая рекомендация понятна - худеть, пока не «впишемся» в столь желанные (и наукой обоснованные) рамки. Что дальше?**

- Следить за давлением. Померить в крови сахар, холестерин, триглицериды. Если эти показатели «шалют», с помощью врачей привести их в норму. Ибо все это «молчаливые» убийцы. Потому что на первых порах человек не чувствует ни повышенного давления, ни сахара. Ровно до тех пор, пока не произойдут необратимые изменения, другими словами, пока не начнется болезнь.

Возможно, не все знают, что при диабете даже ишемическая болезнь сердца часто течет почти без симптомов, незаметно. Поэтому именно у диабетиков часто случаются так называемые «немые» инфаркты.

**- Итак, к вам как к кардиологу приходит человек, у которого уже есть или гипертония, или ишемическая болезнь, или - и то и другое. Но диабета у него нет. Как вести себя, чтобы его не было и дальше?**

- Естественно, регулярно (не меньше раза в год) контролировать уровень сахара в крови. Если он чуть выше или на верхней границе нормы, скорее всего, это, увы, преддиабет. Нужно резко ограничить потребление сахара в пищу лучше употреблять фруктозу и мед.

Внимательно следить за весом. И может быть, по решению врача подключать некоторые лекарства.

**- Алексей Павлович, а теперь, если можно, поработайте, пожалуйста, эндокринологом. Ваш пациент имеет диабет II типа. Как ему избежать сердечно-сосудистого «букета»?**

Худеть, минут 20 в день делать физические упражнения (мытьё полов сюда не входит). Следить за уровнем сахара и за функцией почек. Если начинает повышаться давление, подключать медикаментозные средства.

Почему я настаиваю на таких подходах? Да потому, что до четверти больных гипертонией могут страдать и сахарным диабетом. И наоборот. Вот такая «несладкая парочка».

**- А теперь, доктор, попробуем представить: перед вами на приеме - вполне здоровый человек. Но - полноват...**

- О контроле веса, давления и показателей крови я уже сказал. А теперь то, что необходимо абсолютно всем. Обратите внимание на свое питание. Оно у нас в основном - жировое и углеводное. А должно быть - белковое. Предпочтительно: птица, рыба, растительное масло, овощи (не картофель), зелень. Если

молоко - выбирайте менее жирное, то же относится и к сыру. Больше фруктов, больше продуктов, содержащих растительную клетчатку: геркулес, свекла, чернослив. Мы вообще употребляем очень много калорий, а надо от 15 до 30 килокалорий на килограмм веса в день. (Калорийность сейчас указана практически на всех продуктах.)

Еще очень важно - не курить. Курить - и при этом заниматься своим здоровьем - бесполезно. Это все равно, что прийти к врачу с всаженным в руку гвоздем и сказать: «Доктор, помогите, мне больно!» «Так давайте вынем гвоздь», - предлагает врач. «Э нет, пусть торчит! А вы лечите, доктор, лечите!»

**Беседу вела О. ГАНЕЕВА.**

## Я и мой диабет

Я болею диабетом с 1985 года. В самый тяжелый период сахар у меня поднимался до 12 единиц, много лет держался на 8, а сейчас, уже два года, почти в норме. Я перепробовала многие сахаропонижающие травы: и манжетку, и зеленые створки фасоли, и солодку. Считаю, что мне помогли несколько естественных способов лечения.

Прежде всего - настой ржи. Поллитровую банку ржи промыть, высыпать в трехлитровую емкость и залить крутым кипятком. Поставить эту емкость в кастрюлю с горячей водой (на водяную баню). От момента закипания воды в кастрюле держать ее на огне в течение 35-40 минут. Затем процедить полученную жидкость и пить по полстакана перед едой. Кроме этого можно употреблять настой в любой момент, когда захочется пить - вместо чая. Хранить настой в холодильнике, перед употреблением слегка подогреть.

Это эффективное средство, но не думайте, что сахар нормализуется через неделю. Наберитесь терпения.

Второе средство - стахис. Выращиваю его в саду. Часть ем сырым, а часть сушу. Сухой стахис употребляю вместо таблеток.

Третье средство - кратковременное голодание. В течение 36-42 часов один раз в неделю не ем ничего, только пью воду. Неоднократно читала, что диабетикам нельзя голодать. Но я поверила профессору Николаеву, и вот уже три года раз в неделю по пятницам не ем.

Четвертое средство - овсяный кисель. Он особенно полезен при заболеваниях печени, почек, поджелудочной железы, при диабете, очищает организм, а также улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет.

Я готовлю его так. Двух- или трехлитровую банку заполняю наполовину геркулесом или перемолотой на кофемолке овсяной крупой и заливаю прохладной кипяченой водой «до плечиков». В качестве закваски добавляю кусочек ржаного хлеба и ставлю к батарее, закрыв банку крышкой и укутав теплым платком. Через двое суток перебродившую смесь процеживаю через дуршлаг, предварительно накрыв его марлей. Оставшуюся гущу промываю холодной кипяченой водой, помешиваю деревянной ложкой. Всю собранную в кастрюле воду разливаю по банкам. Банки закрываю крышками и ставлю отстаиваться на 16-20 часов. В банках образуется два слоя: верхний - вода, нижний - белый осадок. Воду осторожно сливаю с помощью резиновой трубки в кастрюлю (вода кислая). Осадок перекладываю в отдельную банку и ставлю в холодильник. Это концентрат для овсяного киселя. Теперь можно приступать и к приготовлению самого киселя.

Каждое утро 2-3 столовые ложки концентрата я хорошо размешиваю в двух стаканах воды. Довожу до кипения, интенсивно помешивая деревянной ложкой. Кипячу не более 5 минут. За минуту до конца варки добавляю в кисель растительное масло. Солить кисель не нужно, но можно добавить немного сушеной морской капусты. Кому нравится кислый вкус, может разбавить концентрат «промывной» водой (оставшейся от приготовления концентрата) или сывороткой.

Кисель рекомендуется пить ежедневно по утрам в теплом виде с кусочком диабетического или ржаного хлеба. На стакан киселя - столовая ложка растительного масла, 100 г хлеба. После киселя рекомендуется ничего не есть в течение 3-4 часов.

**К.КУВАЛДИНА.**

## Диабет несахарный

Диабет несахарный (несахарное мочеизнурение) - болезнь, характеризующаяся выделением большого количества почти бесцветной мочи, не содержащей сахара.

Причина нарушения функций задней доли гипофиза и участков мозга, регулирующих водный обмен в организме. Диабет несахарный может быть следствием перенесенных воспалительных и инфекционных заболеваний, травмы головы или опухоли мозга.

Признаками заболевания являются: сильная жажда (поначалу сухость во рту), головная боль, упадок сил, исхудание. Болезнь продолжается долгие годы, и выздоровление наступает редко, но, как правило, жизни она не угрожает.

Лечение этой формы диабета осуществляется лекарственными препаратами по назначению врача. Рекомендации больным несахарным диабетом:

- ограничивать потребление соли;
- избегать бессонницы, щадить нервную систему;
- в пище должно быть больше фосфора, необходимого для нормальной деятельности мозга;
- следует есть больше мяса (особенно полезны мозги), рыбы, раков, яичных желтков и пить молоко;
- \- во время приступов болезни, которая периодически обостряется, полезно пить глицерин (по столовой ложке в день).

© «Сам себе доктор».

## Травы для диабетиков

***Не могли бы вы рассказать о лекарственных растениях, помогающих при сахарном диабете. Так надоели таблетки - сил нет. Есть ли травяные сборы, которыми можно полечиться?***

**И.БОРИСОВА.**

Конечно, есть. Сведения о целебных свойствах растений содержатся в древних травниках и лечебниках. Лекарственные растения имеют ряд преимуществ перед синтетическими препаратами - они действуют мягко и могут применяться длительное время без существенных побочных явлений, как правило, хорошо сочетаются с лекарственными препаратами, усиливая их терапевтический эффект.

Растения, обладающие сахароснижающими свойствами, чаще используют в форме сборов. Они действуют эффективнее, чем отдельные составляющие их компоненты.

Возьмите по 25 г листьев черники и одуванчика, 20 г травы галеги лекарственной (козлятник лекарственный). Столовую ложку сбора залейте 300 г кипятка (1,5 стакана), кипятите 5 минут, дайте настояться 15-20 минут, процедите.

Принимайте 2-3 раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

Возьмите по 20 г листьев одуванчика, цикория обыкновенного, крапивы двудомной, травы галеги лекарственной и листьев грецкого ореха.

Столовую ложку сбора залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 2-3 минуты, настаивайте 5-10 минут, процедите.

Принимайте по 3 столовые ложки за 10-15 минут до еды.

Прекрасным сахароснижающим действием обладают многие ягоды, в частности, земляника лесная, ежевика, черника, шиповник.

В лечении диабета используют:

листья и плоды земляники (свежие ягоды, сок из ягод, настой листьев): 20 г сухих измельченных листьев залейте стаканом кипятка, кипятите 5-10 минут, настаивайте 2 часа.

Принимайте по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Свежие и сушеные ягоды ежевики, настой листьев: 2 чайные ложки сухих измельченных листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут.

Принимайте 3 раза в день по 1/3 стакана до еды.

Отвар плодов шиповника: 10 очищенных от семян измельченных ягод шиповника залейте стаканом кипятка, кипятите 3-5 минут, настаивайте 4-5 часов, процедите.

Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Отвар листьев шиповника: столовую ложку измельченных листьев залейте стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте час, процедите.

Пейте вместо чая по стакану 3-4 раза в день.

Больным диабетом очень полезны блюда из овса. Он содержит аминокислоты, витамины, липотропные вещества, микро- и макроэлементы. А проросшие зерна и сырой сок зерен овса богаты гормоноподобными веществами, понижающими сахар в крови. Овес обладает также мочегонным, желчегонным, потогонным действием и нормализует функции центральной нервной системы.

Отвар из овса: 100 г зерен (не геркулеса!) залейте 3 стаканами воды, кипятите в течение часа, оставьте в кастрюле на ночь, процедите.

Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

**М.ГУРВИЧ, диетолог.**

## Чем еще жизнь подсластить?

### САХАРИН

Он не участвует в обменных процессах, не имеет энергетической ценности. 1 таблетка содержит 20 мг сахарина. Максимальное потребление в сутки - 5 мг/кг, однако рекомендуется принимать не более 3-6 таблеток в день. При кипячении изменяется и приобретает горьковатый или «металлический» привкус.

Не рекомендуется употреблять детям, беременным женщинам, а также при тяжелых заболеваниях печени и почек.

## ЦИКЛАМАТ

Максимальное потребление в сутки - 11 мг/кг. Часто применяется в сочетании с другими подсластителями при приготовлении специальных продуктов для больных сахарным диабетом.

## СУСЛИ

1 таблетка сусли, равная 1 кусочку или 1 чайной ложке сахара, содержит 40 мг цикламата и 9,5 мг сахарина. При добавлении в чай или кофе обладает приятным сладким вкусом. Применение 2-3 разных подсластителей в одном продукте обычно позволяет уменьшить дозу, а следовательно, и нежелательные эффекты каждого из них, так как подслащивающие вещества усиливают действие друг друга.

## АСПАРТАМ

Примерно в 200 раз слаще сахара; не разрушает зубы, не обладает другими вредными действиями; почти не дает энергии, не требует учета калорий. При добавлении в чай или кофе дает приятный сладкий вкус. Приемлемое суточное потребление - 40 мг/кг. 1 таблетка содержит 20 мг. Однако не рекомендуется употреблять более 4-6 таблеток в день. Таблетки, содержащие аспартам, выпускаются под разными названиями: «Нутра Свит», «Санпа», «Кандерел» и др.

## ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА «СУСЛЮКС»

Высококачественный заменитель сахара «СусЛюкс» производства Германии с естественной мягкой сладостью и отсутствием привкуса применяется как бескалорийный продукт. Предназначен для употребления при сахарном диабете и при диетическом питании с пониженным содержанием калорий для желающих похудеть. В напитке или еде 1 таблетка заменяет ложку сахара, полностью имитирует его вкус. «СусЛюкс» совершенно безвреден для зубной эмали, не вызывает кариеса. Может использоваться в домашнем консервировании, при выпечке пирогов и тортов, для приготовления варенья. Защитная металлизированная этикетка, 1 яркая красочная упаковка, удобная расфасовка от 100 до 850 таблеток, большой срок хранения (4 года), крышка с логотипом «СусЛюкс» защищает продукт от подделки.

## АЦЕСУЛЬФАМ КАЛИЙ

Суточное потребление не должно превышать 15 мг/кг. Выпускается в виде таблеток (1 таблетка равна 1 чайной ложке сахара) и порошка (1 пакетик равен 2 чайным ложкам сахара).

АСЕ-К не теряет своих свойств при кипячении, поэтому может применяться при приготовлении горячей пищи и кондитерских изделий.



## СУКРАЛОЗА

Сукралоза - это высококачественный подсластитель, который в 600 раз слаще сахара, не содержит калорий, не разрушает зубы, хорошо растворяется в воде и очень стабилен при приготовлении пищи и напитков.

**Примечание.** Хотя отрицательное действие некалорийных подсластителей на здоровье человека в настоящее время не доказано, нежелательно применение подсластителей для беременных и кормящих женщин, для детей до трех лет, а также при наличии тяжелых заболеваний печени и почек.

## А у меня диабет будет?

*В моей семье сахарным диабетом болела бабушка. А могу ли я узнать о своей предрасположенности к этой болезни?*

**Г.ГОНКИНА.**

Есть несколько методов узнать об этом. Каждый имеет свои плюсы и минусы.

**Сдать анализ на уровень сахара в крови.** Плюс - несложное исследование, делают в любой больнице. Минус - показывает не предрасположенность, а лишь констатирует наличие диабета.

**Анализ крови на «скрытый сахар»** (медики называют его «сахарная кривая»). Плюс - позволяет выявить болезнь еще в скрытой форме. Минус - делается только в диабетологических центрах.

**Иммуногенетическое исследование крови.** Плюс - позволяет выявить именно предрасположенность болезни. Минус - исследование сложное, дорогое.

## Льняное масло и диабет

Исследования показали, что частое употребление небольшого количества льняного пищевого масла защищает от развития диабета типа II. Помимо этого, исследования на животных показали, что жирные кислоты «Омега-3» предотвращают развитие сопротивляемости инсулину. Единственное «но»: при покупке следует спрашивать у продавца, лицензирован ли его товар как пищевой продукт.

## Диабет и алкоголь

***Наш спор скоро дойдет до «войны» в семье. Муж болен сахарным диабетом уже 6 лет и утверждает, опираясь на зарубежных врачей, что алкоголь снижает сахар в крови. Его лечащий врач и другие врачи не советуют употреблять алкоголь. Я думаю, что диабетикам водка вредна. Разрешите наш спор.***

**Г.ШТОПОЛЬ.**

Алкоголь может оказывать специфическое действие при сахарном диабете, если больной получает какие-либо сахароснижающие препараты (инсулин, таблетки). Он способен снизить сахар в крови, а значит, вызвать гипогликемию, которая потенциально опасна для жизни. Происходит это из-за того, что спирт обладает свойством тормозить выход из печени запасов сахара. К тому же в состоянии алкогольного опьянения больной может не обратить внимания на первые признаки гипогликемии и не принять вовремя необходимых мер. Поэтому каждый диабетик должен знать об алкогольных напитках следующее.

Принимать алкогольные напитки можно только при хорошей компенсации сахарного диабета. Все напитки условно можно разделить на две основные группы. В первую войдут крепкие алкогольные напитки, содержание спирта в которых около 40%, сахара в них практически нет, - водка, коньяк, виски, джин и др. Доза риска, т.е. доза, превышение которой грозит развитием гипогликемии, составляет для этой группы напитков 50-75 мл. Следует также помнить, что в качестве закуски на столе обязательно должны присутствовать продукты, содержащие углеводы (хлеб, картофель и т.д.).

Ко второй группе относят напитки, в которых спирта содержится меньше, но зато в них есть углеводы: глюкоза, сахароза, фруктоза. Кстати, исследования показали, что фруктоза ускоряет метаболизм алкоголя в организме человека. Она применяется, например, при лечении отравлений алкоголем, причем вводится внутривенно. Из этой группы больным сахарным диабетом разрешаются только сухие напитки, то есть напитки, где содержание сахара не превышает 3-5%. Это будут различные марки сухих вин, сухое шампанское. Доза риска составляет для этих напитков 50-200 мл. Таким образом, обязательно следует обращать внимание на информацию, содержащуюся на этикетке.

При диабете особенно нежелательны те алкогольные напитки, которые могут существенно повысить сахар в крови: десертные и крепленые вина, ликеры, наливки, сладкое шампанское.

Отдельно следует сказать о пиве. При употреблении умеренного количества пива (не более 500 мл) его можно отнести в группу «разрешенных» напитков, так как содержащиеся в нем углеводы как бы компенсируются сахароснижающим действием алкоголя, поэтому это количество углеводов не учитывается при расчете дозы инсулина, иначе может возникнуть гипогликемия.

Следует помнить о такой особенности алкогольной гипогликемии, как ее отсроченность. Если вечером вы выпили слишком много спиртного, гипогликемия может возникнуть ночью, причем иногда тяжелая. Поэтому перед сном необходимо определить сахар в крови и дополнительно съесть пищу, содержащую углеводы. Последнее, что хотелось бы сказать. Ни в коем случае нельзя, основываясь на сахароснижающем действии алкоголя, заменять им предписанное врачом лечение сахарного диабета.

## Инсулин

***Скажите, пожалуйста, при каких заболеваниях применяются инъекции инсулина?***

**С. ВАХРАНЕВА.**

Самое частое показание к применению инсулина - сахарный диабет 1-го типа. При сахарном диабете 2-го типа инсулин применяется как дополнительное средство к диете и приему сахароснижающих таблетированных средств, а также при неэффективности последних. Кроме того, инсулин применяется для компенсации эндокринной недостаточности поджелудочной железы после удаления части железы, а также при некоторых формах хронического панкреатита. Инсулин короткого действия добавляют в раствор глюкозы для внутривенного капельного введения (при самых разных заболеваниях) для лучшего усвоения глюкозы.

## Магний и диабет

Недостаток магния часто наблюдается у взрослых людей, больных диабетом, особенно у тех, кто вынужден пользоваться инсулином. Магний играет важную роль в высвобождении инсулина из поджелудочной железы и тем самым в регуляции уровня сахара в крови. При нехватке этого минерала в организме увеличивается риск возникновения таких характерных для диабета осложнений, как болезни сердца, сосудов и глаз.

# Заболевания щитовидной железы

## «Бабочка» просит йода

*Хотелось бы подробнее узнать о щитовидной железе. Если она увеличена, что это значит? Можно ли ее привести в норму? Каковы профилактика и лечение?*

**Н.ВИЛКОВА.**

*В 1996 г. мне делали операцию на щитовидной железе, диагноз - узловой зоб. Теперь зоб опять вырос, предлагают опять операцию... Как лечить без операции, как питаться?*

**Л.ДУРЫНЫЧЕВА.**

Щитовидная железа - небольшой орган весом 15-20 г, расположенный на передней поверхности шеи. Вместе с другими железами она входит в эндокринную систему - систему органов, вырабатывающих биологически активные вещества - гормоны.

Эндокринные железы располагаются в различных частях тела. Так, гипофиз является частью головного мозга, щитовидная и паращитовидные железы расположены на шее, тимус - в верхнем отделе груди, надпочечники и поджелудочная железа - в брюшинном пространстве, половые железы - в полости таза. Этими железами вырабатывается и выделяется в кровь более 50 гормонов. «Дирижером» для всей эндокринной системы является гипоталамо-гипофизарная система.

Активность щитовидной железы может уменьшаться, что сопровождается снижением уровня гормонов в крови. В слу-

чае заболеваний щитовидной железы речь идет о гипотиреозе («гипо» означает снижение, небольшое количество), то есть снижении уровня гормонов. С другой стороны, активность железы и уровень гормонов могут повышаться. При заболеваниях щитовидной железы речь идет о тиреотоксикозе - стойком патологическом повышении функции щитовидной железы. И наконец, многие эндокринные заболевания и большинство заболеваний щитовидной железы протекают без изменения функции эндокринных желез.

Щитовидная железа имеет форму бабочки и располагается на шее спереди от трахеи и снизу от гортани. Она состоит из двух долей, соединенных перешейком. Нередко у молодых и худых людей ее можно увидеть. Прощупывается щитовидная железа у большинства людей.

Ткань железы состоит из двух типов клеток, продуцирующих гормоны. Большинство из них составляют клетки, выделяющие в кровь тиреоидные гормоны - гормоны щитовидной железы тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3). Они получили свои названия по количеству атомов йода в их молекулах.

Другой вид клеток, имеющийся в щитовидной железе, продуцирует и выделяет в кровь другой гормон - кальцитонин. Он участвует в регуляции уровня кальция в организме, который является основным материалом для построения костей, а также необходимым веществом для проведения импульса в нервной и мышечной ткани.

### **РОЛЬ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ В ОРГАНИЗМЕ**

Основной функцией щитовидной железы является поддержание нормального метаболизма (обмена веществ) в клетках организма. Гормоны стимулируют обмен веществ практически во всех клетках и регулируют практически каждый процесс в организме - дыхание, прием пищи, сон, движение, а также процессы во внутренних органах - от сердцебиения до работы репродуктивной системы.

Тиреоидные гормоны необходимы для нормального умственного и физического развития. Наряду с гормоном роста, вырабатываемым в гипофизе, они отвечают за нормальное развитие костей скелета. Недостаток гормонов в детском возрасте приводит к прекращению роста, а дефицит их при беременности - к недоразвитию мозга будущего ребенка. У здоровых людей щитовидная железа принимает участие также в контроле за весом тела. При повышенном потреблении пищи активность ее увеличивается, образование гормонов усиливается, что приводит к повышению скорости метаболизма в организме. Наоборот, при недоедании активность гормонов снижается, приводя к замедлению метаболизма.

Гормоны принимают участие в регуляции водно-солевого баланса, в образовании некоторых витаминов (например, образовании витамина А в печени), а также в осуществлении функции других гормонов в организме. Например, без гормонов щитовидной железы невозможно воздействие гормона роста на головной мозг.

Доказанной является роль железы в нормальном развитии молочных желез у женщин. Она играет важную роль в функционировании иммунной системы организма. Ее гормоны стимулируют клетки иммунной системы, называемые Т-клетками, с помощью которых организм борется с инфекцией. Предполагается, что изменение функции железы играет важную роль в старении организма.

### УВЕЛИЧЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Довольно часто у пациентов с заболеваниями щитовидной железы имеется зоб - увеличение органа выше допустимых значений (нормальный объем у мужчин 9-25 мл, у женщин 9-18 мл. В норме щитовидная железа несколько увеличивается в подростковом возрасте, при беременности, после наступления менопаузы. В зависимости от того, увеличивается весь орган или отдельная его часть, различают соответственно диффузный или узловой зоб.

Зоб впервые был описан еще до нашей эры. Не зная природы недуга, целители тех времен использовали для лечения зоба морские водоросли. Тесная связь между зобом и дефицитом йода установлена только в XIX веке.

Зоб - самое распространенное проявление йодной недостаточности. Йод необходим человеку для нормального роста и развития. В организме человека он присутствует в небольшом количестве (15-20 мг), а ежедневная потребность в нем составляет всего 100-150 мкг. Особое биологическое значение йода заключается в том, что он является составной частью молекул гормонов щитовидной железы тироксина и трийодтиронина.

В большинстве регионов России отмечается легкий или умеренный дефицит йода. Ряд областей (Брянская, Тульская, Калужская, Орловская, Тамбовская), пострадавших при аварии на Чернобыльской АЭС, являются эндемичными по зобу. По данным исследований эндокринологического научного центра РАМН, фактическое среднее потребление йода жителем России составляет 40-80 мкг в день, т.е. в 2-3 раза ниже рекомендованного уровня.

Всемирная организация здравоохранения (1996 г.) рекомендует следующие нормы ежедневного потребления йода:

- грудной возраст - 50 мкг;
- от 2 до 6 лет - 90 мкг;

от 7 до 12 лет - 120 мкг;

от 12 лет и старше - 150 мкг;

беременные и кормящие женщины - 200 мкг.

Для профилактики и лечения увеличения щитовидной железы можно использовать: йодированную соль, морскую капусту, черноплодную рябину, витамины с микроэлементами, в состав которых входит йод (например, «Юникап», «Мультитабс» и др.). Врач может назначить вам «калия йодид 200» (если у вас уже есть диффузное увеличение щитовидной железы) или L-тироксин (гормон щитовидной железы). По поводу последних препаратов необходима консультация эндокринолога. Только врач может оценить показания и противопоказания к назначению и определить дозу, необходимую лично вам.

**И.ИВАНОВА.**

## Заболевания щитовидной железы

*В 1998 году мне была сделана операция по удалению щитовидной железы. После операции прошла курс лучевой терапии. Врачи говорили, что рака нет, но клетки растут, и чтобы не переросли в злокачественные, их надо было облучить. Чувствую себя вроде бы нормально. Нахожусь на учете у эндокринолога. Постоянно употребляю гормон щитовидной железы (L-тироксин 50). Но меня беспокоят анализы крови.*

*Помогите, пожалуйста. Неужели мне всю оставшуюся жизнь сидеть на гормонах?*

**С.КОТЕЛЬНИКОВА.**

На вопросы читателей отвечает врач-эндокринолог Александр Иванович КОСТРОВ.

Одна из ведущих проблем медицины — патология щитовидной железы. А заболевания, связанные с дефицитом йода, наиболее распространенные неинфекционные заболевания человека.

Более 1,5 миллиарда жителей Земли имеют риск недополучения йода. Йод относится к микроэлементам питания. Суточная его потребность около 200 мкг. Самым частым проявлением недостаточности йода является зоб. Дефицит йода приводит

к врожденному гипотиреозу (снижению функции щитовидной железы), к умственной отсталости у детей, может привести к задержке физического развития, а у женщин возможно нарушение репродуктивной функции, увеличение выкидышей и мертворожденных.

Не вызывает сомнений необходимость профилактики йод-дефицитных состояний.

Есть и другие расстройства, которые могут приводить к гипотиреозу. Самой частой причиной среди них является - хронический лимфоцитарный тиреоидит (болезнь Хашимото), аутоиммунная форма «разрушения» щитовидной железы.

Однако гипотиреоз может развиваться и после оперативного удаления щитовидной железы, и после лучевого воздействия на щитовидную железу.

Для установления диагноза гипотиреоза любой природы имеется достаточное количество методов обследования и контроля за дальнейшим лечением.

Оценка гормональной активности щитовидной железы проводится с помощью исследования уровня тиреотропного гормона (ТТГ), свободного тироксина (СТ4) и трийодтиронина (Т3). Оценка структуры щитовидной железы проводится с помощью ультразвукового исследования (УЗИ). Это безболезненный быстрый метод, позволяющий выявить трехмерную структуру, размеры и объем железы, наличие диффузного или узлового ее увеличения.

Радиоизотопные методы обследования проводятся по определенным показаниям (для определения необычной локализации железы, аномалий ее развития, для оценки послеоперационного состояния при новообразованиях).

Возможно цитологическое исследование щитовидной железы, когда клетки железы забираются при тонкоигольной биопсии.

Для того чтобы определить, какое заболевание есть в каждом, конкретном случае, нужны:

- осмотр пациента;
- определение уровней тиреотропного гормона, тироксина и трийодтиронина (повышение ТТГ и снижение Т4 и Т3 - может свидетельствовать о гипотиреозе);
- определение антител к ткани щитовидной железы (повышение их уровня может свидетельствовать об аутоиммунном тиреоидите - зобе Хашимото);
- проведение УЗИ (выявляются очаги, узлы и другие образования в железе);
- исследование черепа (по показаниям).

На основании проведенного обследования определяется та или иная патология щитовидной железы (эндемический зоб,



узловой зоб, тиреотоксикоз, гипотиреоз, аутоиммунный тиреодит, онкологическое заболевание).

Исходя из полученных данных, основываясь на них, проводится подавляющая или заместительная терапия. И если в процессе лечения состояние, уровень гормонов не нормализуются - значит, или препараты, которыми проводят лечение, неэффективны, или их доза недостаточна.

Самостоятельно предпринимать шаги в плане лечения, изменения дозы назначенных препаратов неразумно. Это может привести к тяжелым последствиям, ликвидация которых потребует героических усилий (совсем ненужных при разумном поведении).

## Когда организму не хватает йода...

***Я очень прошу подробно рассказать о лечении щитовидной железы***

**Н.КАРПАЕВА.**

С этим письмом мы пришли к заслуженному врачу России, эндокринологу Георгию Петровичу РУНОВУ.

- К сожалению, читательница не сообщила в письме, какое именно заболевание щитовидной железы ее беспокоит.

Но надо знать, что сегодня заболевания щитовидной железы занимают второе место среди всех заболеваний эндокринной системы. На первом месте стоит, конечно, сахарный диабет.

Щитовидная железа крайне необходима организму, поскольку выделяет гормоны трийодтиронин и тироксин, так называемые Т-3 и Т-4, которые участвуют во всех видах обмена веществ (жировом, углеводном, белковом и т.д.).

В регионах, эндемичных по зобу, еще совсем недавно проводилась массовая, групповая, индивидуальная профилактика. Люди получали препарат антиструмин, использовалась йодированная соль. Сейчас начали выпускать хлеб с йодом, завозят в регионы йодированную соль. Использование ее в приготовлении пищи явилось бы массовой профилактикой, и люди об этом должны знать.

Есть эффективный препарат для групповой профилактики: антиструмин (одна таблетка в неделю в течение полугода или года), а также йодид-100. А вообще, ежедневная потребность в йоде у человека 100-150 микрограммов.

Индивидуальная профилактика заключается в том, что эндокринолог назначает человеку препараты йода (микродозы йода) или препараты йода в сочетании с гормоном тироксином - если увеличение щитовидной железы достаточно сильно выражено. А если увеличение незначительное, хватит только препаратов йода в виде антиструмина или йодида.

Но эндемическим зобом заболевания щитовидной железы не ограничиваются. Тот же эндемический зоб может быть не только диффузным (когда железа равномерно увеличена), но и узловым. Здесь картина сложнее. Узловой зоб требует контроля врача - раз, ультразвукового исследования - два, часто и биопсии - три (это когда иглой берется материал железы и помещается под микроскоп). Делается это для того, чтобы не пропустить злокачественное перерождение узла. Узлы чаще всего оперируются.

Следующее заболевание - хронический аутоиммунный тиреоидит: это случай, когда в железе «разыгрался» аутоиммунный процесс. Т.е. к клеткам щитовидной железы организм вырабатывает антитела, которые подавляют работу железы. Железа начинает инфильтрироваться лимфоидными элементами, а ткань, которая вырабатывает гормоны, исчезает. Это всегда приводит к гипотиреозу.

Здесь обязательно нужна заместительная терапия - гормонами, тироксином. Еще одно заболевание знают все - диффузный токсический зоб. Его раньше называли базедова болезнь. Это тоже аутоиммунное заболевание. При нем железа вырабатывает лишние гормоны, и появляются такие клинические симптомы, как сердцебиение, похудание, потливость и, конечно, экзофтальм - пучеглазие.

Здесь лечение идет уже по-другому. Если там, где снижена функция железы, мы даем гормоны, которых не хватает, например, тироксин, то в этой ситуации мы их должны подавлять (есть ряд препаратов, такие, например, как мерказолил). Если это диффузный токсический зоб уже третьей или четвертой степени увеличения, то после подавления повышенной функции щитовидной железы назначается операция. Если увеличение железы небольшое, можно попытаться лечить заболевание консервативно.

Есть заболевания щитовидной железы, которые характеризуются сезонностью. Это подострый тиреоидит де Кервена. О нем меньше знают, но у эндокринологов он встречается часто. Здесь ситуация такая: важный симптом - боль в щитовидной железе. Боль отдает в нижнюю челюсть, в затылочную область, все это протекает с температурой, даже с изменением показателей крови.

Иногда такие пациенты, прежде чем попасть к эндокринологу,

обойдут нескольких врачей - терапевта, отоларинголога, даже стоматолога... Но в итоге они лечатся у нас. Здесь не надо использовать антибиотики, чаще всего можно обойтись кортикостероидными препаратами.

Все, что я сказал в отношении назначения йодистых препаратов при лечении эндемического зоба, это прерогатива врача. Пациентам ни в коем случае не надо заниматься самолечением и не капать чистый йод в молоко. Это огромная доза. В результате большой концентрации йода щитовидная железа сначала может заблокироваться, а потом даже выделять такое количество гормонов, что станет наблюдаться клиника (т.е. проявление) болезни токсического зоба.

Большой концентрацией йода можно резко снизить функцию железы. Пусть каждый знает: капля йода - это очень вредно. Настойкой йода лечить эндемический зоб нельзя категорически.

## Киста щитовидной железы

***Можно ли избавиться от кисты щитовидной железы без хирургического вмешательства?***

**Б.НЕБЕСНЫЙ.**

Киста сама по себе может быть и неопасной, но она может сдавливать соседние клетки, нарушать их работу и быть причиной превращения этих клеток в злокачественные, что случается довольно редко, но может иметь место.

Поэтому если вы были у эндокринолога и он посоветовал хирургическое лечение, значит, есть на то причины.

Кисты бывают разные, например, наследственные. Могут быть кисты, которые образовались на фоне воспаления, и кисты, образовавшиеся из-за гормональных нарушений.

Также важно учитывать, на основании чего вам поставили диагноз. Так, если диагноз был поставлен по данным УЗИ, то иногда под ультразвуковой картиной кисты может скрываться опухоль, хотя и очень редко; тогда надо провести дообследование.

Поэтому вам следует выполнить рекомендации вашего эндокринолога. Если вы в чем-то сомневаетесь, то обратитесь в специализированный эндокринологический центр.

# Не шутите с щитовидной железой

***Не перестаем удивляться, с каким легкомыслием подчас походят люди к вопросам своего здоровья вообще и щитовидной железе в частности.***

А заболевания щитовидной железы, как и многие другие, можно с успехом лечить народными методами, и природным средствам, траволечению здесь отводится ведущая роль.

Поэтому совет: если эндокринолог поставил диагноз о заболевании щитовидной железы, обратитесь к опытным целителям-травникам, они почти наверняка сумеют вам помочь.

«Почти» потому, что в данном лечении будет очень много зависеть от вас, вашего упорства и последовательности. Сразу хочется сказать - не ждите быстрых результатов. Лечение будет длительным: год-полтора, хотя улучшение своего состояния почувствуете гораздо раньше. Но в итоге вы добьетесь нормальной работы не только щитовидной железы, а всего организма в целом. Причина проста - этот небольшой по размерам орган оказывает влияние на работу буквально каждой клеточки нашего организма.

В районах с нехваткой йода в почве, воздухе и воде распространено заболевание, называемое эндемическим зобом. Он развивается на фоне снижения функции щитовидной железы - при гипотиреозе. При этом нарушается обмен веществ, уменьшается потребление кислорода тканями. Такие больные мерзнут и в теплую погоду. Типичны атония кишечника, упорные запоры. Возможно снижение артериального давления, головокружение, общая слабость.

Если зоб возникает на фоне повышенной функции щитовидной железы - гипертиреозе, при котором в крови обнаруживаются высокое содержание тиреоидных гормонов, то он называется токсическим зобом (базедова болезнь). В зависимости от степени тяжести оно может приводить к глубоким изменениям в работе всех органов и систем.

Два вида зоба имеют совершенно разные причины (есть еще третий - эутиреоидный зоб, который не сопровождается заметным нарушением функции щитовидной железы). В первом случае при эндемическом зобе - необходимо увеличить количество йода, поступающего в организм. Во втором - при токсическом зобе - наоборот, ограничить. Поэтому бойтесь тех врачей, которые при слове «зоб» пичкают всех подряд йодосодержащими препаратами. Это опасно!

Есть ли еще причины, обуславливающие возникновение этих заболеваний? Да, они есть. При гипотиреозе недостаток йода в крови может определяться и плохим всасыванием йода из пищи. Это может происходить в том случае, когда желудочно-кишечный тракт функционирует неправильно. Например, забиты микроворсинки в тонком кишечнике в результате употребления хлебобулочных изделий из муки тонкого помола (это, по сути, клейстер) или они вообще отсутствуют, как при энтероколитах. В результате страдает пищеварение, затруднено поступление питательных веществ и, конечно же, йода в кровь.

При гипотиреозе вам поможет следующий сбор лекарственных трав: дурнишник обыкновенный, зверобой продырявленный, можжевельник, мята лимонная, солодка голая, лист грецкого ореха, корень одуванчика, плоды боярышника кроваво-красного, фенхель, эхинацея. А также медуница лекарственная, кресс водяной (жеруха лекарственная), дрок красильный, рябина красная (цветы), рябина черная (плоды), морская капуста, плоды фейхоа.

В питании должны присутствовать продукты моря: рыба, морские водоросли типа ламинарии. Йод содержит салат латук, лук репчатый и порей, красная свекла, плоды грецкого ореха, дыня и другие овощи, фрукты, ягоды. Есть он в молоке и молочных продуктах.

Причины гипертиреоза называются разные, но единого мнения по этому вопросу до сих пор нет. Ни наследственность, ни повышенный радиационный фон, ни психические стрессы, ни инфекции, ни повышенное содержание йода в пище или попадание тиреоидных гормонов извне толком не объясняют природы этого заболевания. Однако неоспорим факт повышенного уровня йода в плазме крови.

Почему это происходит? Ведь при нормально функционирующем организме эти излишки выводятся естественными путями вместе с калом и мочой.

Вот тут-то мы опять возвращаемся к ситуации, когда налицо нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, печени, из-за которых происходит повторное всасывание йода и гормонов щитовидной железы в кровь. Кровь становится токсичной. Действуя раздражающе на щитовидную железу, она заставляет ее продуцировать излишнее количество гормонов, работать «на износ». А истоки - в нашей культуре питания, вернее отсутствие таковой. Опять подтверждается мудрость древних, гласящая: «Все болезни приходят через рот!».

Теперь становится понятным, что сама по себе щитовидная железа в своих заболеваниях не повинна. Ее состояние определяется в первую очередь состоянием желудочно-кишечного тракта, во вторую - печени, в третью - крови и лимфы. Поэтому,

если кровь токсична, если она недоочищается печенью, лечить просто щитовидную железу мало эффективно. Нужно сначала или параллельно заниматься очисткой этих органов и систем. Причем в строго определенной последовательности: сначала очистить кишечник, затем печень, почки и, наконец, кровь и лимфу.

Вот теперь можно будет сказать, что вы сделали все правильно и начали лечение с устранения причин, а не со снятия симптомов. Если вы вместе с этим постепенно начнете переходить на вегетарианскую диету, будет совсем хорошо.

Для очищения крови можно использовать сбор лекарственных трав, а также сироп бузины. Лимфу прекрасно очищает сабельник болотный.

При гипертиреозе, токсическом зобе очень эффективны лапчатка белая и сбор из следующих растений: лапчатка серебристая, валериана, донник, кора дуба, крапива, лист грецкого ореха, семя льна, солодка, спорыш.

При наличии узловых образований и раке щитовидной железы пион уклоняющийся (марьян корень), аконит, болиголов.

При любом заболевании полезными оказываются растения-адаптогены: женьшень, родиола розовая (золотой корень), солодка голая, девясил, элеутерококк колючий, ятрышник и др., способствующие поднятию жизненных сил организма.

Приведем один простейший тест, который позволит определить уровень содержания йода в крови. Для этой цели берете обычный 3-5% йод, макаете в него спичку с ваткой и рисуете, скажем, вечером, сетку на своем теле - в нижней части живота или на бедре. Дав просохнуть, ложитесь спать. Утром смотрите. Если сетка исчезла совсем или хотя бы на половину - лицо недостаток йода в вашем организме. Если интенсивность окраски продержалась сутки и более - либо норма йода, либо избыток.

**В.ОЛЕЙНИКОВ, В.ОЛЕЙНИКОВА.**

## Интеллект в опасности

### ЧЕМ ВСЕ ЭТО ГРОЗИТ?

Кто-то наивно думает, что если у его нет зоба или ярко выраженного слабоумия, то с наличием йода в организме все в порядке. Отнюдь, симптомы йоддефицита у всех проявляются по-разному.

Последние исследования показали: увеличение щитовидной железы наблюдается у 30 процентов москвичей 14-15 лет, в некоторых регионах этот показатель доходит до 70-80 процентов.

«Помолодтели» группы риска. От 10 до 37 процентов детей на фоне увеличения щитовидной железы имеют снижение ее функции, а таким детям угрожают эмоционально-поведенческие отклонения, задержки интеллектуального и физического развития.

Проверка российских школьников с помощью коэффициента уровня интеллекта IQ показала, что 43 процента из йододефицитных районов не справляются со школьной программой. Исследования выявили у 62 процентов новорожденных, чьи матери имели во время беременности зоб, перинатальную энцефалопатию, у 27 процентов - анемию.

Едва ли не самое страшное последствие йодного дефицита - врожденный гипотиреоз, который у новорожденных является хорошо известной причиной умственной отсталости. Бледное, отечное тельце, выпадающие волосы, в возрасте года ребенок практически не может двигаться, не умеет сидеть. В организме наблюдается снижение гормонов щитовидной железы, и, как следствие, развиваются необратимые процессы, тормозящие физическое и умственное развитие.

### КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Сейчас продается вода с повышенным содержанием йода.

К тому же производство йодированной соли возобновлено, и ее можно купить во многих магазинах и аптеках. Но не стоит забывать: йодированная соль, которую вы добавляете в пищу, покрывает суточную потребность всего на 5-7 процентов.

Некоторые предприятия наладили производство йодированного хлеба. Штука, конечно, полезная, но и хлеб дает нам всего 7 процентов от необходимого количества йода.

Богата на йод морская капуста и другие морепродукты. Капуста сейчас снова появилась в магазинах. Что же касается крабов, омаров и других дорогостоящих обитателей моря, не отчаивайтесь, если финансовое положение не позволяет вам покупать всю эту йодную экзотику: в них содержится ничуть не больше йода, чем в обычной мойве, кильке или селедке.

Успешно применяются препараты антиструмин и его зарубежный аналог йодид калия. Оба препарата вполне безвредны, но дозировку в зависимости от степени йодной недостаточности должен определить эндокринолог или лечащий врач.

### ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

Не переусердствуйте! Передозировка препаратов грозит превратить легкое йодное голодание в серьезное заболевание щитовидной железы от переизбытка йода.

И не вздумайте в качестве профилактики употреблять спиртовой раствор йода или раствор люголя: осложнения после таких процедур превзойдут все ожидания положительного эффекта.

Витамины. Суточная потребность йода содержится в некоторых поливитаминах и полиминеральных комплексах, таких, как центрум, витрум, юникап.

**Алла БОЛОТОВА.**

## Причина утомляемости и способы ее устранения

***Стали быстро утомляться, туго соображать? Потеряли интерес к вещам, которые всегда волновали? Лицо сделалось одутловатым, кожа сухой, волосы ломкими? Возможно, причина в гипотиреозе - снижении функции щитовидной железы из-за недостаточного поступления йода.***

Его нашему организму требуется в среднем 0,3 мг в день, а осенью и зимой потребность в нём возрастает. Чтобы щитовидная железа не страдала из-за нехватки столь необходимого ей вещества, пораруйте её богатыми йодом лакомствами.

Рекордсменка по содержанию йода - пикша. Однако лосось, камбала, треска, морской окунь немногим ей в этом уступают. Два-три рыбных дня в неделю - и никакого дефицита!

Посыпайте готовую пищу специальной солью, обогащенной йодом.

Ежедневно съедайте по 2 чайные ложки морской капусты (ламинарии) - сухой, консервированной, маринованной. По содержанию йода, других макро- и микроэлементов, витаминов, прочих биологически активных веществ она не знает себе равных на суше и на море! Ежедневно делайте себе салат с морской капустой.

Возьмите по 100 г очищенных корней моркови, сельдерея, петрушки, нарежьте соломкой, смешайте со 100 г консервированной морской капусты, заправьте по вкусу лимонным соком, растительным маслом, сахаром и солью. Можно делать такой салат с луком, свеклой и другими овощами. Отварите две небольшие свеклы, очистите от кожуры, нарежьте соломкой. Мелко нашинкуйте луковицу. Натрите на мелкой тёрке небольшую сырую морковку и корень сельдерея. Смешайте овощи со 100 г консервированной морской капусты, заправьте соком половинки лимона, растительным маслом и солью по вкусу.



Придерживаетесь вегетарианской диеты? Она нарушает образование тироксина и родственных ему гормонов. Чтобы этого не произошло, отказавшись от мяса, подберите ему полноценную замену в рационе - яйца, творог, молоко, сыр.

## **Йодированная соль – профилактика заболеваний щитовидной железы**

*Заболевания щитовидной железы встречаются довольно часто. Об их причинах и о том, какими возможностями располагает современная медицина, рассказывает кандидат медицинских наук, ассистент кафедры эндокринологии Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова Валентин Викторович ФАДЕЕВ.*

**- Какие заболевания щитовидной железы встречаются сегодня чаще?**

- Россия, как и многие другие страны, относится к регионам йодного дефицита.

Йод - необходимый компонент гормонов щитовидной железы. При дефиците йода железа увеличивается, то есть образуется зоб. Это приспособительная реакция организма, призванная обеспечить организм гормонами щитовидной железы в условиях йодного дефицита. При легкой и даже умеренной нехватке йода зоб на протяжении многих десятилетий может ничем себя не проявлять. Лишь в отдельных случаях он достигает больших размеров.

**- Многие думают, что при заболеваниях щитовидной железы главное - принимать йод. Так ли это?**

- Конечно, нет. Неправильно думать, что «от щитовидки» есть какое-то одно средство. Многие «средства», как правило, оказываются абсолютно бессмысленными - к таким относятся ношение бус из янтаря, перепонки грецкого ореха, фейхоа, хурма и многое другое. Но это еще полбеды, доморощенные средства могут быть и небезопасными. Например, спиртовая настойка йода, а в определенных ситуациях - биологически активные добавки с йодом.

**- Если зоб не поддается лечению медикаментозными средствами, чем можно помочь?**

- Довольно часто прибегают к операции. Часть щитовидной железы или всю ее удаляют. После операции необходимый

уровень гормонов поддерживают с помощью гормональных препаратов.

**- Кроме появления зоба, какие неприятности еще может причинить щитовидная железа?**

В щитовидной железе могут появиться узловые образования. «Виноват», как правило, опять-таки длительный, существующий на протяжении многих десятилетий йодный дефицит. Однако «узловой зоб» - это только предварительный диагноз. Под «узлом» могут скрываться разные заболевания - от банального зоба до рака щитовидной железы. Однако в подавляющем большинстве случаев об опухолевом процессе речь не идет.

**- У большинства людей понятие о заболеваниях щитовидной железы связано с базедовой болезнью, которой страдала Надежда Константиновна Крупская. Как сегодня лечится этот недуг?**

- Это заболевание связано с избыточной продукцией гормонов щитовидной железы. Поэтому лечить его непросто. Чаще всего им страдают достаточно молодые женщины с определенной наследственной предрасположенностью. При базедовой болезни происходит некий сбой в работе иммунной системы. В результате развивается тяжелейшее состояние, связанное с избытком гормонов щитовидной железы в организме. У пациентов появляются сердцебиение, аритмии сердца, они заметно худеют, испытывают сильную слабость. Характерны также повышенная возбудимость и резкие перепады настроения.

В настоящее время существует три метода лечения этого заболевания. Прежде всего длительное, но не более полутора лет, лечение препаратами, блокирующими выработку гормонов щитовидной железы. Этот метод перспективен только в случае небольшого увеличения щитовидной железы.

В других случаях требуется более радикальное лечение - хирургическое удаление большей части щитовидной железы. Кстати, как раз именно так и лечили Надежду Константиновну. Третий метод - терапия радиоактивным йодом.

**- Недостаток гормонов щитовидной железы тоже нужно лечить?**

- Это состояние называется гипотиреозом, и женщины болеют им почти в 10 раз чаще мужчин. Нехватка гормонов щитовидной железы сказывается на работе абсолютно всех органов и систем. Например, пациенты могут годами лечить анемию, хронические запоры, депрессию, нарушения менструального цикла и бесплодие, полагая при этом, что речь идет о самостоятельных заболеваниях. Они испытывают слабость, сонливость, ухудшение памяти, у них сухая кожа и выпадают волосы. Тяжелое осложнение - атеросклероз сосудов со всеми его тяжелыми последствиями.

Чтобы этого не допустить, пациенту необходимо ежедневно

принимать препараты левотироксина. На фоне правильной заместительной терапии пациенты могут вести привычный им образ жизни. Классический пример: гипотиреозом болел Джордж Буш-старший. Принимая левотироксин, он мог выполнять свои многочисленные обязанности, занимая пост президента США.

**- Валентин Викторович, как можно позаботиться о своей щитовидной железе, чтобы избежать заболеваний?**

- Я не думаю, что щитовидная железа должна потенциально вызывать особое беспокойство. Нужно просто соблюдать некие принятые гигиенические нормы. Это я говорю в связи с тем, что очень часто приходится сталкиваться с пациентками, которые постоянно прислушиваются к своим ощущениям. Последнее время все больше людей ввергнуты в бездну ненужных обследований, на всякий случай или чтобы чего-нибудь не пропустить. К сожалению, виной тому могут быть и врачи. Так что я заранее предостерегаю от повышенного беспокойства по поводу своей щитовидной железы.

Теперь поговорим о профилактике. Универсальный метод профилактики эндемического зоба и других йоддефицитных заболеваний - всеобщее йодирование пищевой поваренной соли. Этот метод утвержден Всемирной организацией здравоохранения. В большинстве стран йодируется вся соль. К сожалению, этого нельзя сказать о нашей стране.

Рекомендую вместо обычной соли покупать и использовать только йодированную. Это обычная соль, только обогащенная необходимым микроэлементом.

**Екатерина КАЛИКИНСКАЯ.**

## Воспаление щитовидной железы

***Моей подруге поставили диагноз: аутоиммунное воспаление щитовидной железы. Ей 25 лет.***

***Каковы причины возникновения такого заболевания? Как его лечить? Лечится ли вообще это заболевание? Можно ли иметь детей с таким диагнозом?***

**А.КОРОВИНА.**

Причины возникновения этого заболевания точно неизвестны, но болезнь встречается весьма часто. Если нет узлов, то лечить ее не надо, да и лекарственных препаратов от этого

заболевания не существует. Кроме того, от этой болезни еще никто не умирал. Необходимо только хотя бы раз в полгода контролировать уровень гормонов щитовидной железы и размер ее с помощью ультразвука. При снижении функции железы, так называемом гипотиреозе, необходима заместительная терапия L-тироксином. Насколько известно, на способность к деторождению и на развитие ребенка данное заболевание не влияет, если только не появится гипотиреоз.

## Избавляемся от зоба

*Обычно в ваших письмах, дорогие читатели, содержится либо конкретный вопрос, либо вы называете интересующую вас тему. Мы, журналисты, встречаемся со специалистами-медиками, получаем ответ на заданный вопрос или берем интервью на выбранную вами тему. Но вот письмо, полученное нами от Елены Алексеевны М. из Н.Новгорода, само превратилось в интервью, когда мы показали его Г.П.РУНОВУ, заведующему эндокринологическим отделением Нижегородской областной клинической больницы им.Семашко.*

**Е.А.:** Как лечить народными средствами диффузную гиперплазию щитовидной железы?

**Г.П.Рунов:** Если говорить о народных средствах, то, наверное, и название болезни нужно интерпретировать.

«Диффузная гиперплазия» переводится как разрастание всей, а не отдельных долей или узлов щитовидной железы. Причем разрастаются обычно нормальные клетки железы. Речь не идет об их озлокачествлении; гиперплазия - это не рак. Увеличенную щитовидную железу до III степени называют зобом. Эндемический зоб бывает у людей, проживающих в местности, бедной йодом.

Поэтому и лечение зоба заключается в насыщении организма йодом и стимуляции деятельности щитовидной железы. Источником йода служат продукты моря: рыба и водоросли (морская капуста, различные пищевые добавки). Нужно использовать йодированную соль. Помогающие процессу усвоения йода витамины и микроэлементы содержатся в черноплодной рябине, крыжовнике, чернике, малине, тыкве, черной редьке, свекле, яблоках и молодых листьях одуванчика.

**Е.А.: Слышала, что можно лечить диффузную гиперплазию перегородками грецких орехов, но как это делается не знаю.**

**Г.П.Рунов:** Для лечения зоба народная медицина действительно рекомендует пить водочную настойку внутренних перегородок грецких орехов по одной столовой ложке два раза в день. Готовят ее так: одну часть измельченных (можно в кофемолке) перегородок заливают 10 частями водки; емкость плотно закрывают и настаивают при комнатной температуре 10 дней. Потом настойку сливают, а осадок отжимают и фильтруют. Хранить можно долго, но нужно учитывать, что настойки «стареют». В них появляется осадок, они мутнеют, теряют запах и вкус сырья. Их эффективность существенно теряется. Поэтому лучше все же пользоваться свежей настойкой.

**Е.А.: Расскажите про таблетки тиреокOMB. У них много побочных действий, и я боюсь их пить.**

**Г.П.Рунов:** Нехватка йода (мало его в пище и воде или он не усваивается) не позволяет железу вырабатывать нужное количество своих гормонов. Организм, ощущая недостаток гормонов щитовидной железы, заставляет железу разрастаться. По принципу - чем больше сама железа, тем больше будет она давать гормонов. Если недостаток йода будет сохраняться, то железа будет и дальше расти. ТиреокOMB содержит йод и гормоны щитовидной железы. Их присутствие в крови сигнализирует организму, что железу увеличиваться больше не нужно. Йод же позволяет железу и самой производить больше гормонов.

То, что считается побочными действиями тиреокOMBA, на самом деле является признаком передозировки гормонов. Пациент должен сам ощущать признаки передозировки, выражающиеся в учащении пульса, повышении давления, беспокойстве и нарушении сна. В этом случае следует уменьшить дозу или на время прекратить прием лекарства.

## Йод для ума

В нашей стране наиболее распространены заболевания щитовидной железы, связанные с нехваткой йода, поскольку Россия, как и многие другие страны, относится к регионам йодного дефицита.

Йод - жизненно важный микроэлемент, хотя требуется его в день от 100 до 200 мкг (1 мкг - одна миллионная часть грамма), а за всю жизнь человек потребляет около 3-5 г йода, что эквивалентно содержащему 1 чайной ложки.

Для женского организма йодный дефицит более опасен, чем для мужского, особенно в период беременности и грудного вскармливания. Он может стать причиной нарушения умственного и физического развития ребенка. А для самой женщины во время беременности значительно увеличивается риск развития зоба.

По мнению медиков, универсальным методом профилактики эндемического зоба, в том числе многоузлового, и других йододефицитных заболеваний является всеобщее йодирование пищевой поваренной соли. Этот эффективный, безопасный и недорогой метод применяется в большинстве стран. В России йодируется только 20% соли.

Прием йодированной соли способен решить проблему нехватки йода в организме. Обеспечить дневную норму этого вещества с помощью продуктов питания гораздо сложнее. Для этого нужно съедать, например, что-нибудь из этих продуктов: 200 г рыбы, 1,5 кг творога, 1 кг зелени, 1,5 кг хлеба, 15 куриных яиц.

Для профилактики заболеваний щитовидной железы очень важны также чистота окружающей среды и отсутствие стрессов. Щитовидная железа чутко реагирует на нервное перенапряжение, эмоциональные срывы и бессонницу.

## Если местность бедна йодом...

Мы живем в местности, обделенной йодом. Очень плохая вода, да и экология оставляет желать лучшего. Поэтому ко мне очень часто обращаются люди с заболеваниями щитовидной железы. От зоба прекрасно исцеляет такое лекарственное растение, как проломник северный. На вид оно невзрачное, скромное - но какая целительная сила сокрыта в нем!

Лишь только пригреет ласковое, весеннее солнышко - проломник тут как тут. Недаром его в народе называют первомайка. Настой этой травки действует успокаивающе, что крайне необходимо больным с заболеваниями эндокринной системы.

Способ применения:

1 ст.л. сухой травы залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

При узловом зобе большой эффективностью обладает настойка майских шишек сосны. Да и вообще все майские травы обладают удесятеренной силой, поэтому желательно именно в мае засушить майника двулистного, чистотела, лопуха, будры плющевидной, проломника и др.

Итак, разберемся с майскими шишками сосны. Соберем их 15-20 штук, мелко измельчим и все зальем 40-градусным спиртом, водкой (200 г). Закроем капроновой крышкой, предварительно просверлив в ней несколько дырочек, чтобы сырье не задохнулось, а дышало. Поставим в прохладное место (погреб, холодильник) на 10 дней, 2-3 раза в день встряхивая. После 10-дневного настаивания будем принимать этот настой по следующей схеме:

1-2-й день - по 1 капле 3 раза в день перед едой, 3-й день - по 2 капли 3 раза в день перед едой, 4-21-й день - по 5 капель 3 раза в день перед едой.

Вы непременно заметите прогресс в лечении. При необходимости - курс повторить.

Говоря о лесных врачевателях щитовидки, нельзя не упомянуть и о будре плющевидной, в народе называемой сороканедужкой. Будра издавна и широко применяется в народной медицине многих стран как одно из популярных старинных лечебных средств при лечении различных заболеваний. Сушат траву во время цветения очень быстро, не допуская распада биологически активных веществ. Но помните: это растение ядовито и передозировка недопустима!

Способ применения будры: 1 ч.л. сухой травы настоять в стакане кипятка час. Процедить. Пить по 1/4 стакана теплого настоя 2-3 раза в день.

На область щитовидки также делают компресс. Для этого 5 ст.л. сухой травы кипятить 3-5 минут на слабом огне в литре воды, настоять час. Смачивать ткань, делать компресс, прикладывать тепленьким.

Очень хорошо на область щитовидки сделать компресс из свежей травы мокрицы (звездчатки средней), из листьев медуницы, когда она отцветет, из листьев лопуха.

**Н.СТЕПАНОВА.**

## Болезни щитовидки

***Каковы основные симптомы, по которым можно заподозрить у себя йоддефицит и болезни щитовидной железы?***

**О.СТАВРОВА.**

Заболеваний щитовидной железы немало, описание симптомов каждого займет очень много места. Сам по себе йоддефицит является причиной развития заболеваний щитовидной железы.

Поэтому мы приведем лишь проявления повышенной и пониженной функции железы.

Итак, если имеется повышение функции щитовидной железы, т.е. избыточная выработка ее гормонов, у человека появляются раздражительность, бессонница, чувство жара, повышение температуры тела, повышенная потливость, учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, мышечная слабость, дрожание рук и всего тела, жидкий стул, увеличение так называемого основного обмена, за счет чего повышается аппетит, но при этом увеличения веса не наблюдается, а даже происходит его снижение.

Совсем иная картина наблюдается при снижении функции железы: вялость, слабость, сонливость, понижение температуры тела, зябкость, увеличение веса, редкий пульс, низкое артериальное давление, сухая и тонкая кожа, выпадение волос, отечность лица, снижение аппетита, запоры, нарушение менструального цикла.

Дефицит йода во внешней среде может сопровождаться умеренными проявлениями (снижение работоспособности, внимания и памяти), но может и протекать бессимптомно. Поэтому йодную профилактику (йодированная соль или препараты йода) рекомендуют проводить вне зависимости от самочувствия всем людям, которые проживают на бедных йодом территориях.

## Дефицит йода у новорожденных

***Пожалуйста, расскажите о дефиците йода у новорожденных и как его преодолеть?***

**А.ГОРНОВА.**

Если во время внутриутробного развития и в детстве в организм не поступает достаточное количество йода, нарушается умственное развитие ребенка. Поэтому в йододефицитных регионах беременные и дети в первую очередь нуждаются в йодной профилактике.

Но есть еще одна проблема (возможно, ее вы и имели в виду) - врожденный гипотиреоз (дефицит в крови у новорожденного гормонов щитовидной железы). Это вызвано врожденным нарушением их выработки. Если вовремя (на первом месяце жизни) выявить эту болезнь и давать препараты щитовидной железы,



ребенок вырастет здоровым, а если нет - то время упущено, и развивается умственная отсталость на всю жизнь.

Поэтому всем новорожденным обязательно определяют уровень гормонов щитовидной железы в крови. Правда, многие матери об этом и не знают, т.к. результат в абсолютном большинстве случаев нормальный.

## Лапчатка для щитовидки

Нет ни одной функции в организме так или иначе не контролируемой щитовидной железой. Поэтому столь ощутимы сдвиги при любых сбоях в ее работе. Официальная медицина предлагает в таких случаях гормональные препараты или оперативное лечение. Ни то ни другое нельзя признать удовлетворительным: таблетки приходится принимать всю жизнь, а после операции спустя годы не так уж редки рецидивы зоба.

Между тем природа дает реальный шанс привести в порядок щитовидную железу. Лапчатка белая не только нормализует уровень гормонов, ликвидирует гипертрофию, но и рассасывает кисты, узлы. Это подтверждено в результате наблюдений в течение 5 лет за более чем 500 пациентами, принимавшими препарат из ее корневища. Результат очень стойкий. Кроме того, в ходе лечения обнаружился ряд важных дополнительных свойств.

Кратко о девяти основных свойствах лапчатки белой.

1 Гормональное действие: нормализует уровень гормонов щитовидной железы, а также является мощным эстрогенным фактором (дисфункции яичников, миомы матки, кисты, спайки).

2. Регулятор артериального давления.

3. Нормализует жировой обмен.

4. Улучшает состояние волос и ногтей.

5. Иммуностимулятор.

6. Антистрессовое действие.

7. Фитоадептоген.

9. Антиоксидант.

Последние два свойства чрезвычайно важны. Лапчатка белая подобно женьшеню предотвращает перекисное окисление липидов (основная причина старения), способствуя выносливости и омоложению организма в целом.

**Приготовление препарата в домашних условиях.**

50 г крупного порошка лапчатки залить 0,5 л 40° медицинского спирта или водки хорошего качества, настоять 2 недели при комнатной температуре в темноте или в склянке темного

стекла, периодически встряхивая содержимое. Не процеживать. Начать прием настойки по 20-30 капель с 2 столовыми ложками кипяченой воды 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Для более полного извлечения действующих веществ сухой остаток рекомендуется вторично залить 250 мл того же спирта, настоять 2 недели и принимать по 40-50 капель с 2 ст.ложками кипяченой воды в том же режиме. Обычно такого извлечения хватает на 3-3,5 месяца. После каждого месяца делать перерыв в 7-10 дней. Провести 2-3 и более таких курсов.

**В.КАЮКОВА, врач-фитотерапевт,  
кандидат медицинских наук, г.Москва.**

## Гипотиреоз

***Врачи поставили мне диагноз «гипотиреоз гипертрофической формы вследствие аутоиммунного тиреоидита». Как долго живут с этим заболеванием? Может ли оно перейти в рак?***

**Н.СОКОЛОВ.**

Сразу успокоим, гипотиреоз не считается смертельной болезнью. Это очень распространенное заболевание щитовидной железы, так же как и перенесенный вами аутоиммунный тиреоидит. Чтобы гипотиреоз не прогрессировал, принимайте таблетки L-тироксина, они замещают гормоны, которые не способна выработать щитовидка. Постоянное наблюдение врача тоже обязательно.

Из трав при болезнях щитовидной железы народная медицина рекомендует зюзник европейский, дурнишник обыкновенный, одуванчик.

Травы заваривают стандартно: 1 ч.л. на стакан кипятка. Настоять. Выпить в течение дня в 3 приема перед едой.

Одуванчик используют так: 1 чайн.ложку измельченных корней одуванчика потопить на водяной бане в 1 стакане кипятка в течение 5 минут, остудить и все это количество выпить за день. Траву употребляют в комплексе с лекарствами. Одно другому в вашем случае не замена.

Гипотиреоз также не считается предраковым состоянием. Так что о плохом и не думайте.

Хотим напомнить, что болезни щитовидной железы типичны для жителей тех мест, где йода в природе не существует. Его недостаток и провоцирует эти недуги. На своем примере зная, к чему ведет недостаток йода в организме, займитесь профилак-

тикой болезней у своих детей. Самое простое - используйте при еде только йодированную соль. Регулярно давайте ребятишкам витамины, в состав которых также входит йод. И посоветуйтесь с детским врачом.

## Щитовидка беспокоит?

У меня увеличена щитовидная железа, врачи лечили гормональными таблетками. Сама я, зная о дефиците йода при этом заболевании, съела уже «тонну» морской капусты, пользуюсь только йодированной солью. И все равно в итоге при очередном обследовании мне дали рекомендацию на операцию. А я операции боюсь, так как у меня больное сердце.

И вот однажды мне попался такой рецепт лечения зоба: стакан гречки и стакан грецких орехов пропустить через мясорубку, затем смешать со стаканом меда. Один раз в неделю есть эту смесь как завтрак, запивая чаем.

Казалось бы, куда проще, а какой замечательный результат! Через 6 недель мне стало легче глотать, меньше стал ощущаться комок в горле. И главное, чистить зубы - одно удовольствие, а раньше это была пытка (постоянные спазмы во рту).

Конечно, вылечить эту болезнь очень сложно, но облегчить состояние удалось.

**В.КИСЕЛЕВА.**

## Как мама лечила щитовидную железу

У моей мамы врачи обнаружили увеличение щитовидной железы. Увеличение было небольшое, но мама из-за него плохо себя чувствовала: мерзло тело, была потливость, стал расти вес.

Врачи посоветовали сделать операцию. Но мама решила сначала полечиться по рецептам своей знакомой. Прежде всего стала пить отвар перегородок грецкого ореха (1 ст.ложку перегородок заливала 1 стаканом кипятка, кипятила 10 минут и пила по 1 ст.ложке 3 раза в день).

Еще стала покупать морскую капусту (консервы), ела много зеленого лука и петрушку.

Потом ей посоветовали есть моченый горох. Надо цельный горох замочить на 2 дня, чтоб он дал росток. Дальше его следует

пропустить через мясорубку, не варить, а заправить майонезом и съесть. Во всем, что я назвала, много йода.

Кто заинтересуется вопросом, как узнать, хватает ли организму йода, подскажу простой способ определить это. Надо на ночь намазать пятки йодом, надеть носки, а утром посмотреть: если пятки белые, то йода не хватает.

Через 2 месяца у мамы самочувствие улучшилось, все негативные явления прошли. Пошла она к эндокринологу и там ей сказали: «Подождем с операцией...»

**Н.ЛЕСТЕВА.**

## Герань от щитовидки

***Растет зоб. Врач говорит, что не в порядке щитовидная железа. Можно ли самостоятельно помочь щитовидной железе, чтобы зоб больше не рос?***

**М.ШАДРИНА.**

Можете приготовить настойку из листьев герани, в них много йода. Берете литровую банку, наполняете ее измельченными листьями герани. Заливаете бутылкой водки, настаиваете 30 дней. Пьете по 1 ст.ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Настой приготовить дважды, выпить, а затем показаться врачу.

## Сборы от зоба

### **ДИФФУЗНЫЙ ТОКСИЧЕСКИЙ**

50 зеленых грецких орехов настаивать в 200 мл медицинского спирта в течение 2 месяцев, процедить. Принимать по 1 ч.ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

### **УЗЛОВОЙ (II-III СТ.)**

Приготовить один стакан молотой гречневой крупы, один стакан ядер грецких орехов, пропущенных через мясорубку, один стакан пчелиного гречишного меда. Все это соединить и перемешать деревянной ложкой в стеклянной банке.

Принимать один раз в неделю вместо завтрака. Курс лечения 6 недель. В случае необходимости повторить курс через месяц.

## Тиреотоксикоз

***Насколько опасен тиреотоксикоз? Что делать в случае появления побочных эффектов: постоянная сухость глаз и боль при ярком свете? Какими препаратами можно помочь?***

**М.ГОЛОВКОВ.**

Классическая картина тиреотоксикоза: учащенное сердцебиение, сильное похудание, глазные симптомы, сильный тремор (дрожание) рук, видимая глазом увеличенная щитовидная железа и др.

В настоящее время наличие всех этих признаков встречается довольно редко. Поэтому диагноз тиреотоксикоз должен обязательно подтверждаться данным лабораторных и инструментальных исследований.

Описанные вами проявления со стороны глаз могут наблюдаться при тиреотоксикозе, но не являются его ключевыми признаками.

Лечение тиреотоксикоза проводит эндокринолог.

## Пункция щитовидной железы

***У меня обнаружен узловой зоб без гормональных изменений. Предлагают сделать пункцию щитовидной железы. Но у меня беременность 26 недель. Какие могут быть отрицательные последствия от пункции?***

**С.НАУМЕНКО.**

Пункция - это, упрощенно, укол в ткань железы. Укол обычно не несет за собой никаких последствий.

При пункции игла лишь может попасть в кровеносный сосуд, тогда образуется гематома (синяк), которая постепенно за 5-10 дней рассасывается.

На течение беременности пункция отрицательного влияния не оказывает. Неблагоприятно может сказаться на состоянии беременной нервное напряжение, ожидание боли или других неприятностей во время пункции. О ваших сомнениях и возможных страхах советуем откровенно поговорить с лечащим врачом. Чем больше вы будете знать о своем состоянии, о предстоящей манипуляции, тем лучше и для вас, и для медиков.

## Синий йод

***Я слышал, что при недостатке йода в организме привязываются к человеку всякие простуды. Йода нам всем не хватает, но ведь невозможно его восполнять морской капустой - она у нас дороже рыбных консервов. Я слышал, может помочь синий йод, который готовят дома из аптечного йода. Что это за способ? Опубликуйте, пожалуйста, рецепт.***

**С.ОРЛЯКОВ.**

Синий йод — известное народное средство, которое, по мнению целителей, помогает бороться с ОРЗ, ангинами и даже язвой желудка. Попробуйте, если вы точно знаете, что в вашей местности есть йод-дефицит. В противном случае вы можете себе навредить: избыток йода так же вреден, как и недостаток. Итак, рецепт.

В 50 мл теплой воды разведите по 1 чайн.ложке картофельного крахмала и сахарного песка. Добавьте на кончике ножа лимонной кислоты. Влейте смесь в 150 мл кипятка. Получится кисель. Остудите и добавьте в кисель 1 чайную ложку 5%-ного аптечного йода. Получится синий йодный кисель. Пусть он стоит сутки открытым.

После этого можно принимать: 2 ст.ложки синего киселя разведите в половине стакана молока и выпейте за 20 мин. до еды. Пить 3 раза в день в течение месяца.

## Помогает при зобе

Положительный эффект можно получить, прикладывая к области щитовидной железы прополис (в теплом месте раскатать его в лепешку). Фиксировать прополис можно бинтом.

Шею нужно прикрывать шарфом. Если через 2-3 дня на этом месте появится краснота или жжение, то под лепешку можно подложить один слой бинта.

При увеличении щитовидной железы натрите лимоны и апельсины с кожурой, но без семян, добавьте сахар по вкусу. Принимайте смесь по 2-3 ст. ложки в день до еды. Курс лечения 2-3 месяца.

Как можно больше ешьте плодов черноплодной рябины.

Из измельченных грецких орехов и сахара приготовьте сироп:

измельчите орехи, сложите их в банку слоем 1 см, на него насыпьте такой же слой сахара, снова слой орехов и т. д., а сверху слой сахара толщиной 5 см.

Посуду поставьте в темное прохладное место на 40 дней, затем процедите содержимое через тонкую ткань и принимайте при зобе по 15 капель (детям по 5-7 капель) 3 раза в день за 20 мин. до еды. Храните в холодильнике.

Размельчите 300 г ядер грецкого ореха. Сварите на пару и разомните в кашу 100 г чеснока. Измельчите в порошок 50 г плодов аниса. Добавьте 1 кг меда. Все тщательно размешайте деревянной ложкой.

Принимайте при гипотиреозе по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин. до еды. Перед употреблением смесь перемешайте. Храните в холодильнике.

## С чем едят йодированную соль

**Главная профилактическая мера в борьбе с йододефицитными заболеваниями - йодированная соль. Именно этот «препарат» выбрали медики всего мира как наиболее эффективный и экономичный метод восполнения дефицита йода.**

Так что же такое йодированная соль и с чем ее едят? Это та же поваренная соль, только обогащенная йодом. Медики рекомендуют употреблять ее вместо обычной соли - всегда и в том же количестве, но их призывы частенько наталкиваются на непреодолимую стену всевозможных слухов и мифов о вреде йодированной соли. Сегодня мы попробуем развеять наиболее распространенные из них.

Итак, **миф первый:** употребление йодированной соли якобы приводит к избыточному накоплению йода в организме и возникновению базедовой болезни.

На самом деле содержание йода в соли микроскопическое и не может привести к его переизбытку в организме.

**Миф второй:** будто бы йод может вызвать аллергию.

Врачи настаивают на том, что аллергии на йодированную соль не бывает.

**Миф третий:** использование йодированной соли для засолки овощей якобы приводит к изменению их вкуса и цвета, а банки «взрываются».

Этот миф - самый распространенный, а потому на нем стоит

остановиться подробнее. Надо сказать, что именно этот слух родился не на пустом месте. В Советском Союзе для йодирования соли использовался йодид калия. Это - нестабильное вещество: оно довольно быстро улетучивается при хранении и при кулинарной обработке пищи. При засолке овощей йодид действительно мог повлиять на вкус и цвет продуктов. (Любопытный факт: благодаря масштабному производству йодированной соли, йододефицитные заболевания в СССР в 1960-80-х годах уже были практически ликвидированы. Затем, увы, это достижение было утеряно.)

К счастью, в 1998 году в России был принят новый стандарт на йодированную поваренную соль. Теперь для этих целей используется стабильная соль - йодат калия.

Йодат не улетучивается при длительном хранении и термической обработке пищи, не влияет на вкус, консистенцию и цвет засаливаемых продуктов. Это доказали многочисленные эксперименты, проведенные в различных странах.

Ну а что касается банок, то нет, наверное, такой хозяйки, у которой хоть раз в жизни не взорвалась бы банка. И соль при этом использовалась самая обычная...

Между прочим, во многих странах мира йодируют всю соль.

Для тех же, кто решил отныне и навсегда употреблять в пищу исключительно йодированную соль, один совет. Несмотря на то что соль с добавкой йодата калия можно хранить достаточно долго (9-12 месяцев), не стоит делать большие запасы этого продукта. А хранить йодированную соль рекомендуется в посуде с закрытой крышкой.

**Светлана ДАВИДОВА.**

## Узел на щитовидке

***У меня нашли узел на щитовидке. Неужели придется оперировать?***

**В. ГАДЖИЕВА.**

Если узловое образование щитовидной железы прощупывается или превышает в диаметре 1 см для установления диагноза необходима биопсия узла. В соответствии с диагнозом решается вопрос о лечении. В большинстве случаев при небольших образованиях неопухолевой природы операция не требуется. А если узел превышает в диаметре 3 см - как правило, нужна операция.



## Все процессы замедленны

**Можно ли при гипотиреозе помочь себе народными средствами? Назначения врача строго выполняю. Но достаточно ли этого? Могут ли при этом заболевании поредеть волосы?**

**Н.ДОБРОВА.**

Помимо лечения, которое назначил доктор, можно предпринять и другие меры, которые помогут легче переносить это заболевание.

При гипотиреозе все процессы в организме замедленны из-за нехватки гормонов. В частности, промежутки между ударами сердца увеличены, вследствие чего кровь течет по сосудам медленно. Кожа плохо снабжается кровью, поэтому волосы могут выпадать. Чтобы шевелюра во время гипотиреоза не поредела, можно втирать в кожу головы репейное масло или сок репчатого лука. Такой массаж улучшит кровоснабжение.

Из-за того, что замедленны обменные процессы, недостаточно быстро синтезируется витамин А. Поэтому необходимо принимать витаминные комплексы, содержащие витамины А и группы В.

Больных гипотиреозом часто беспокоят отеки лица и тела. Избавиться от них поможет чай из листа брусники, обладающий мочегонным эффектом. Лист нужно заварить из расчета 1 полная чайная ложка на стакан воды и кипятить 10-12 минут на слабом огне. Затем остудить и принимать по 1/2 стакана за 20-30 минут до еды 3 раза в день.

## Красная тряпка для щитовидки

**Когда я совсем «расклеилась» (плохое настроение, ОРВИ стали «вязаться», слабость), направил меня терапевт к эндокринологу. Эндокринолог отправил на УЗИ. УЗИ показало узлы в щитовидке. Мне прописали L-тироксин. Я его пила 3 месяца. Прошла снова УЗИ. Улучшений нет. Неужели придется ждать операции? Хотелось бы услышать от вас рецепт народной медицины.**

**Д.ДОЧКИНА.**

Если верите в уринотерапию, попробуйте ее методы. Для этого найдите красный ситцевый (сатиновый) платок. Можно и купить кусок красной (не синтетической) ткани. Сворачиваете ткань так, чтоб можно было завязать вокруг шеи. Набираете в миску урины (200-300 г), добавляете туда 1-2 капли йода, смачиваете красную тряпку, отжимаете и прикладываете на область щитовидной железы. Ничем больше не обматывать. Держать 2 часа ежедневно вечером. Перед сном смываете. Лечение не краткосрочное, делать так нужно 3-4 месяца.

Красную ткань не стирайте, только просушивайте. По истечении этого срока сделайте снова УЗИ.

Красный цвет преломляет длину световой волны, а урина содержит гормоны, которые помогут щитовидке через кожу.

## Радиоактивный йод для щитовидной железы

**Недавно я узнала о безоперационном методе лечения зоба щитовидной железы. Это разрушение части щитовидной железы радиоактивным йодом. Мне врачи ставят диагноз - диффузно-узловой зоб. Предлагают операцию, но я оперироваться не хочу. Подскажите, пожалуйста, в каких клиниках лечат радиоактивным йодом? Объясните, насколько это эффективно.**

**С.КОВАНОВА.**

Лечение щитовидной железы радиоактивным йодом пока проводится только в 2 городах России - Обнинске и Москве.

В своем письме вы указываете диагноз, но не уточняете, какое нарушение функции щитовидной железы у вас присутствует. Дело в том, что разрушение части щитовидной железы радиоактивным йодом приводит к снижению ее функции. Поэтому использовать этот способ можно только тем пациентам, у которых функция щитовидной железы повышена. Во всех других случаях показано хирургическое вмешательство.

Вывод прост: прежде чем решиться ехать в Москву или Обнинск, проконсультируйтесь у своего лечащего эндокринолога. Не исключено, что лечение радиоактивным йодом вам будет противопоказано.

## Тиреоидин

***У меня полностью удалена щитовидная железа в 12 лет. Сейчас мне 24 года. Все время на тиреоидине. Но чувствую я себя все равно неважно.***

**Л.ГАРАНИНА.**

Сейчас тиреоидин стараются не применять в связи с его невысоким качеством. Думается, целесообразно перейти на более современный препарат - L-тироксин.

## Мал золотник, да дорог

***К сожалению, заболеваний щитовидной железы с каждым годом отмечается все больше и больше. У каждого второго оперированного зоб растет снова, а ведь и на одну операцию нужно решиться. Повторно пройти этот путь не каждый сможет.***

Помочь решить эту проблему может трава - лапчатка белая. Каждый лист ее, поднимающийся на длинном черешке из прикорневой розетки, состоит из пяти продолговатых листочков и напоминает кисть руки с растопыренными пальцами. Цветочек лапчатки белой подобен цветку лесной земляники.

Спиртовая вытяжка из корней лапчатки белой обладает мощным воздействием на щитовидную железу, рассасывая узлы, благотворно влияет на стенки кровеносных сосудов, улучшает их проницаемость.

По поводу узлового зоба я была направлена на операцию, но от нее я отказалась, так как знала, что лапчатка белая помогает справиться с заболеваниями щитовидной железы.

Для приготовления лекарства пригодное растение 5-6 лет.

Настойка готовится так: 50 г измельченного корня залить 500 мл водки, настоять в темном месте 2-3 недели, пить по 30-35 капель 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Лапчаткой белой можно лечить и детей, у которых увеличена щитовидная железа: 20 г растения (трава и корни) залить в термосе 400 мл кипятка, настоять 8 часов, пить по 1 ст.ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

**О.МОЛОСТОВА.**

## Узловой зоб и тахикардия

**У меня неожиданно стало болеть сердце. Обратилась к кардиологу - обнаружена была синусовая тахикардия. Направили на УЗИ щитовидки. Поставлен диагноз - узловой нетоксический зоб 1-й степени. Выписан L-тироксин и пищевая добавка из ламинарии. Вопрос: как повлияет L-тироксин на сердце и если повлияет, то что применять для рассасывания зоба?**

**Н.СИНЮХИНА.**

Лечение L-тироксином способствует устранению тахикардии, но не путем воздействия на сердце, а за счет нормализации работы щитовидной железы. Лечение L-тироксином, направленное на уменьшение размеров узла, продолжается не менее 6-12 месяцев под контролем УЗИ. В том случае, если на фоне лечения отмечается дальнейший рост узла, то L-тироксин отменяют, проводят повторную пункционную биопсию и решают вопрос о хирургическом лечении. В отсутствие дальнейшего роста узла или при уменьшении его размеров лечение прекращают на 6 месяцев и возобновляют только в случае повторного увеличения узла.

## По наследству не передается

**Ответьте, пожалуйста, на мой вопрос. У моей дочери (19 лет) увеличение щитовидной железы II степени. Не отразится ли это на ее будущих детях?**

**Н.ТАРАСОВА.**

Если увеличение не сопровождается изменением секреции (выделения) гормона щитовидной железы, то это не страшно. Если же нарушение функции есть, необходима консультация у эндокринолога, который и назначит соответствующее лечение. Никакое самолечение недопустимо. Единственное, что можно порекомендовать - употреблять йодированные продукты (специальную соль), так как именно недостаток йода в организме может вызвать увеличение щитовидной железы.

А насчет детей не волнуйтесь - заболевания щитовидной железы по наследству не передаются.

## Диффузный зоб

Своей дочке зоб я вылечила травой чебреца. Делать так: 2 ч.ложки травы залить стаканом крутого кипятка, настаивать 10-15 минут (чтобы было плотно закрыто), потом процедить и пить как чай в течение дня по 100-150 мл. Процеженный настой тоже надо плотно закрывать. Можно сразу залить 4 ч.ложки травы 0,5 л кипятка и т.д.

Этот рецепт мне дала женщина, с которой я встретила в аптеке. У нее был зоб 4 ст. (15 лет). шея была, как у быка, а сейчас у нее все в норме, но она для профилактики все время пьет этот настой.

**А.СОБОЛЕВА.**

## Попробуйте – поможет

***Зоб - это заметное, иногда даже на глаз, опухолевидное увеличение щитовидной железы, сопровождающееся в большинстве случаев нарушением ее функции. Различают эндемический и диффузно-токсический зоб.***

Эндемический зоб распространен там, где вода, почва, воздух содержат недостаточное количество йода. Причина его появления - снижение выработки щитовидной железой гормона из-за недостаточного содержания в организме йода. входящего в состав гормона.

Для профилактики эндемического зоба рекомендуется включать в питание как можно больше продуктов, содержащих йод: морскую рыбу, морские водоросли, особенно ламинарию (морскую капусту).

Морская рыба должна обязательно входить в ежедневный рацион людей со сниженной функцией щитовидной железы.

Через пять лет такого «рыбного лечения» может исчезнуть даже застарелый, большой зоб, а в начальной своей стадии он исчезает довольно быстро. Причем зоб, излеченный однажды таким способом, как правило, не возобновляется, даже если после такого лечения отказаться от регулярного потребления морской рыбы.

Известно еще несколько мер, эффективных для предупреждения и лечения зоба. Вот эти рекомендации.

**1. Янтарь.** Носить на шее нитку натурального желтого янтаря.

**2. Дубовая кора.** Ежедневно обтирать шею в области щитовидной железы измельченной дубовой корой, размоченной в воде. Кусочек коры можно носить на шее.

**3. Вишневый отвар.** Пять-шесть свежих или сухих листьев вишни настаивать не менее получаса в стакане горячей воды. Пить по одной чашке в день.

**4. Яблоки.** Зрелые яблоки многих сортов содержат довольно большое количество йода. Благодаря этому они являются одним из средств профилактики заболеваний щитовидной железы.

**5. Черноплодная рябина.** Нет ни одной ягоды с таким высоким содержанием йода, как у черноплодной рябины. Принимают их по одной чайной ложке 3 раза в день, чтобы уберечься от эндемического зоба.

**6. Цитрусовые.** Лимоны и апельсины полезны на начальных стадиях увеличения щитовидной железы. Половину лимона с кожурой натереть и смешать с сахаром. Принимать по одной чайной ложке 3 раза в день.

**7. Морская капуста (ламинария).** Применяется в любом виде, очень полезна при сниженной функции щитовидной железы.

**8. Сок пустырника.** Свежий сок пустырника принимают по 40 капель на ложку воды 3 раза в день.

На зиму свежий сок травы пустырника обычно консервируют таким образом: сок пустырника (2 части) соединяют со спиртом (3 части). Принимают по 20-30 капель ежедневно.

**9. Ландыш майский.** Способ приготовления отвара: взять 15 г цветков майского ландыша и залить стаканом кипятка. Принимать по две чайные ложки 3 раза в день.

Можно сделать настойку: 15 г цветков залить 100 мл спирта. Принимать по две чайные ложки 3 раза в день.

**10. Трава зопника.** Две-три щепотки сухой травы настаивать в стакане кипятка. Пить по чашке в день.

**11. Морковь с бобами.** Прикладывать к области щитовидки кашу из тертой моркови пополам с мукой из конских бобов и небольшого количества тмина 2-3 раза в день.

**12. Конопля.** Листья конопли, толченные с ее семенами, прикладывать к области щитовидной железы каждый день утром и вечером.

**13. Ванны из корней лапчатки гусиной.** Взять 50 г измельченных корней, залить литром кипятка. Кипятить 30 минут, затем процедить и добавить в ванну. Теплую ванну (37°) можно принимать в любое время дня. Эти ванны эффективны также при ожирении и диатезе. Курс лечения - 12-14 процедур.

Лапчатка гусиная - многолетнее травянистое растение с стеблями в виде длинных, тонких, ползучих побегов. Листья серебристого цвета по форме напоминают гусиные лапки - отсюда и название растения.

# Диффузный зоб и беременность

*У моей дочери ДТЗ - диффузный токсический зоб. Объясните, пожалуйста, что это такое? Сейчас ей 27 лет. Заболела 5 лет тому назад. Два года лечилась мерказолилом. После этого все нормализовалось.*

*Полтора года тому назад дочь вышла замуж. Зоб снова увеличился. Общий тиреоидный объем - 23,58 см<sup>3</sup> при норме 8,26-16,5 см<sup>3</sup>. Имеется узел в левой доле. Сейчас они с мужем хотят ребеночка, но дочь опять принимает мерказолил, обзидан и гомеопатические горошины. Меня волнует вопрос: можно ли ей рожать? Читала, что от зоба хорошо помогают настои дубовой коры и лапчатки белой. Так ли это?*

**З.СИНЯЕВА.**

**Консультирует врач высшей категории, эндокринолог Георгий Петрович РУНОВ.**

- Диффузный токсический зоб - это заболевание, обусловленное повышенной функцией щитовидной железы, выделяющей в кровь избыточное количество гормонов. При этом щитовидная железа, как правило, увеличена. Чаще всего этим недугом страдают женщины.

Причиной диффузного токсического зоба могут быть психические травмы, нервное перенапряжение, наследственные заболевания, возрастные перестройки деятельности желез внутренней секреции.

Избыточное поступление в кровь гормонов щитовидной железы нарушает обмен веществ в организме, что и вызывает различные болезненные симптомы. Пациенты с ДТЗ раздражительны, жалуются на учащенное сердцебиение, одышку, возникающую при физической нагрузке, похудание, расстройство сна. Также у больных бывают неполадки в работе желудочно-кишечного тракта и чрезмерная потливость, развивается пучеглазие.

Заболевание требует постоянного длительного лечения. Вы пишете, что после проведенного курса лечения здоровье дочери улучшилось, но сейчас повторяется все то же самое.

Объясняется это тем, что объем щитовидной железы выше нормы на 6-7 см<sup>3</sup>. Это очень значительное отклонение.

Поэтому, скорее всего, после медикаментозного лечения, которое на данный момент получает ваша дочь, потребуются оперативное. Впрочем, заочно утверждать необходимость хирургического вмешательства нельзя. Здесь необходима личная консультация опытного эндокринолога, желательно в областном центре.

Что же касается беременности, то ее лучше планировать только после полного выздоровления будущей мамы. Народные средства, которые вы перечисляете, и йодистые препараты в лечении диффузного токсического зоба применять не нужно.

## Подострый тиреоидит

***В больнице поставили диагноз: подострый тиреоидит, острая фаза, грануляторный гипертиреоз.***

***Может ли функция щитовидной железы восстановиться полностью? Как сохранить почки и надпочечники и как бороться с побочными эффектами преднизолона (отеки). Правда ли, что при лечении преднизолоном из организма выводятся калий и кальций? Как этого избежать?***

**О. КРОВОТА.**

Как правило, если лечение было назначено правильно и своевременно, нормальная функция щитовидной железы восстанавливается полностью, без каких-либо нежелательных эффектов. Возможно, ваш лечащий врач планирует снижать дозы преднизолона до полной отмены. Тогда курс лечения будет относительно коротким, и проблемы выраженных побочных эффектов не будет.

Однако подострый тиреоидит может возникать вновь, и даже неоднократно, что довольно часто требует проведения длительного лечения глюкокортикоидами, т.е. преднизолоном и ему подобными препаратами.

Очень редко при неэффективности лечения и продолжительном тяжелом течении заболевания поражения проводят удаление пораженной доли железы.

То лечение преднизолоном, которое было назначено, не окажет отрицательного влияния на надпочечники. Что же касается почек, то нельзя исключить возможность развития какого-то



самостоятельного воспалительного процесса, и возникновение более навряд ли связано с использованием преднизолона. В любом случае необходимо уточнить их состояние, сдав общий анализ мочи и анализ мочи по Нечипоренко.

Преднизолон обладает минералокортикоидной активностью, т.е. действительно способствует выведению калия и кальция из организма, а также задерживает натрий и воду в организме, чем могут быть вызваны отеки. В этом случае возможно перейти на прием современных препаратов из группы преднизолона, действующих подобно ему, но не обладающих данным побочным действием. К этим препаратам относятся дексамтазон, триамсинолон, но дозы должны определяться вашим лечащим врачом. Для устранения отеков возможно применение калийсберегающих мочегонных средств (не выводящих калий из организма), таких, как верошпирон, триампур.

## Ничего, кроме гормона

*Мне 38 лет. У меня хронический гипотиреоз. Неужели это заболевание действительно неизлечимо? Может быть, существуют какие-то народные средства исцеления? Подскажите. Также хотелось бы знать, могу ли я получить инвалидность?*

**Зинаида Я.**

**Консультирует врач-эндокринолог высшей категории  
Георгий Петрович РУНОВ.**

- Гипотиреоз, то есть снижение функций щитовидной железы, - заболевание, к сожалению, действительно неизлечимое хроническое. Лечить его необходимо всю жизнь. Причем никакими народными средствами в данном случае пользоваться не нужно. Заболевшим необходимо принимать только тот гормон, которого не хватает, а именно - тироксин.

Прием данного лекарственного препарата должен проводиться обязательно под контролем исследований гормонов свободного тироксина и тиреотропного гормона. При сдаче анализов определяется доза лекарства, которую необходимо принимать пациентке в конкретный момент.

Вопрос об инвалидности решает врач-эндокринолог поликлиники, расположенной по месту жительства, и соответствующая комиссия, на которую пациентка будет направлена.

# Лишний вес

## Проклятый лишний вес

***Знакомая картина: страдающий ожирением мужчина на пляже направляется к воде. Попытки обрести бравый вид, как правило, неудачны: не помогают ни задержка дыхания, ни энергичное втягивание живота и выпячивание груди. Атлетически сложенные молодые люди хихикают.***

Женщинам еще сложнее. Жирные бедра, заплывшие шеи, щеки, как у хомяка, и мясистые спины придают отталкивающий вид...

47 процентов мужчин и 55 процентов женщин старше 35 лет страдают избыточным весом. Это означает, что их вес по меньшей мере на 10 процентов превышает норму. Кроме таких проблем, как конфликты в семье и трудности при устройстве на работу, растущие жировые «подушечки» несут в себе и огромный риск для здоровья, возникает угроза таких заболеваний, как инфаркт, кровоизлияние в мозг, диабет, подагра, камни в почках и т.п.

Живущие в достатке граждане в среднем получают 3,5 тысячи калорий ежедневно, тогда как достаточно всего 2-2,5 тысячи калорий, в зависимости от телосложения.

Организму, пораженному этими «питательными бомбами», ничего не остается, как вырабатывать жир.

Неприятности начинаются всякий раз, когда требуется сбросить лишний вес. Отговорки стары, как и сама проблема ожирения: лишний вес объясняют плохой работой эндокринных желез, стрессом, порождающим голод на сладкое, отсутствием времени на занятия спортом...

Специалисты в области физиологии и психологии питания утверждают: кто не переедает, тот и не толстеет. И хотя физическая активность улучшает общее самочувствие, она не

является эффективным средством сбрасывания избыточного веса.

Наука все еще бьется над разгадкой одного феномена: человек с идеальным весом, как и страдающий избыточным весом, также мало занимается спортом, также обильно питается и не прибавляет в весе ни единого грамма.

Врачи недавно установили, что мышцы неодинаково перерабатывают питательные вещества, поступающие в кровь: здесь большую роль играют такие факторы, как наследственность и нагрузка.

В течение года ежедневное превышение на 5% необходимой нормы калорий превращается в 4 килограмма жира. Через десять лет обжора добавит 45 килограммов избыточного веса и перейдет в группу максимального риска.

Несколько лет назад ученые пришли к выводу, что длительный пост не наилучший метод для похудения. Дело в том, что в начале вес исчезает быстро, но потом процесс замедляется и ухудшается самочувствие. Начинается общая вялость и быстрая утомляемость, мучительные головные боли. И в конце появляются нарушения сердечных ритмов. Выяснилось, что в мышцах, даже после относительно короткого периода голодания, начинается незаметный процесс сокращения белковых субстанций. Для того чтобы не нарушилась выработка клеточных ферментов и тонкая регуляция мозгового обмена веществ, организм преобразует молекулы белка в углеводы.

Организм активно сопротивляется этому процессу самоуничтожения и поэтому сбрасывает вес крайне медленно.

Тот, кто всегда много ест, никогда не бывает сытым. Обильные трапезы повышают выделение инсулина - гормона, снижающего содержание сахара в крови до нужного уровня. Если организм постоянно получает калорийное питание в избытке, эта система регулирования нарушается. Показатели на инсулин слишком долго остаются на максимально высоком уровне, а показатели на сахар - предельно низкими, и, несмотря на объективное перенасыщение, мозг реагирует самым парадоксальным образом: он требует пищи!

В лаборатории по проблемам психологии питания был проведен эксперимент, в ходе которого испытывались добавки в сливочное мороженое. Пациенты с нормальным весом после 10-20 дегустаций «сдавались» - они уже не могли различить сорта мороженого по вкусу. Напротив, люди с избыточным весом «держались» значительно дольше: каждый из них продегустировал от 40 до 50 различных сортов мороженого.

Бизнес на желании людей выглядеть стройными уже давно превратился в самостоятельную отрасль экономики.

Пока не возникнет риск заболеваний, отношение людей

к питанию остается сугубо личным. Но тот, кто понял, какие опасности для здоровья таит в себе избыточный вес, начинают осознанно уделять больше внимания фигуре.

Здоровья никогда не бывает много, в отличие от веса!

**Ю.КОЛЬЦОВ.**

## От «голодных» диет люди толстеют

### НАСИЛИЕ – ПЛОХОЙ МЕТОД

В 90 случаях из 100 после любого голодания избыточный вес восстановится не позже чем через пять лет и будет по-прежнему нарастать. Но не только это должно вызывать тревогу. Еще более вредны колебания биоритмов, которые навязаны организму путем драконовских методов голодания. Любой, кто прошел эти муки, знает, что первые дни жестокой диеты дают обнадеживающие результаты, но вскоре потеря каждого очередного килограмма дается с большим трудом.

Испытав резкое ограничение калорий, организм после первого шока включает механизм адаптации, выработанный тысячами лет. Наступает замедление обмена веществ. Голодание воспринимается как сигнал: «Настали трудности, и надо беречь энергию». Вместо того чтобы возбуждать процессы жизнеобеспечения, энергия трансформируется в жировую ткань. Мало того, что из-за этого не удастся сбросить лишний вес, мы начинаем просто заплывать жиром.

Замедление обмена веществ длится долго. Эта «обменная» память становится главным источником проблем желанного похудения. Каждая новая попытка сбросить вес с помощью голодной диеты будет все менее успешной. Более того! Даже вернувшись к обычному режиму питания, человек все равно будет полнеть. При этом надо иметь в виду, что постоянное изменение режима питания очень опасно для жизни.

### ЛОГИКА ПРИРОДЫ

Любое вмешательство в естественные процессы жизни выходит боком. Поэтому самое разумное – познать логику природы, чтобы использовать ее для собственной выгоды. Не лишний вес вообще, а именно ожирение, особенно внутренних органов, угрожает нашему здоровью. Стоит хорошо подумать, прежде чем решиться на любую форму диеты, сначала полезно ответить на следующие вопросы:

- Как затормозить механизм накопления жира?

Как преодолеть чувство голода и склонность к обжорству?

- Как увеличить мышечную массу?
- Как ускорить обменные процессы сжигания жировой ткани?

Как избежать новой прибавки в весе после завершения программы?

Неудачи, которые подстерегают нас на пути к избавлению от лишнего веса, имеют самые разные причины, так же как неодинаковы причины чрезмерной полноты. Некоторые толстеют из-за малоподвижного образа жизни, когда даже за сигаретами едут в ближайший ларек на машине. Другие неправильно питаются. У третьих нарушен обмен веществ. А универсальной диеты на все случаи жизни не существует, потому что причины ожирения далеко не одинаковы.

**Соблюдай баланс!**

Чтобы разработать наиболее здоровое, вкусное и рациональное меню, надо осознать главные принципы сочетания продуктов питания, которые обеспечат сгорание жира при пищеварении:

1. Белок + зеленые овощи;
2. Злаки + любые овощи;
3. Крахмал + любые овощи;
4. Углеводы + фрукты (за исключением дыни, которую всегда следует есть отдельно).

Полноте способствуют:

- белки + углеводы;
- жиры + углеводы;
- белки/жиры + фрукты.

На практике это означает, что на обед лучше съесть суп с любой комбинацией овощей (помня, однако, что не надо добавлять ни сметаны, ни масла, ни - не дай Боже - варить его на мясе), а также курицу с любым количеством зеленых овощей (но без картошки). Откажитесь от густых соусов.

**Борис КУЗНЕЦОВ.**

## Умерьте свой аппетит

Сытный обед мы обычно завершаем чаем, да еще с чем-нибудь сладеньким. Потом нам хочется немного полежать и вздремнуть. В результате наши формы потихоньку начинают округляться. И мы в ужасе хватаемся за голову. Но есть простой выход - замените чай с сахаром свежесваренным отва-

ром лекарственных растений, ускоряющих обмен веществ, - из шалфея, мяты, анютиных глазок. Такой напиток снабдит вас питательными веществами, поможет вывести шлаки, придаст бодрости и отобьет аппетит на сладкое.

## Правда и домыслы о способах похудения

**Считается:** чтобы похудеть, нужно есть реже.

**На самом деле:** человек ест три раза в день, и это нормально. Если он пропустит, допустим, завтрак, то в обед съест вдвое больше обычного. И это тоже нормально. А дальше начинается выпадение из нормы. Организм, будучи не в состоянии сжечь свалившийся на него объем калорий, откладывает их про запас, в виде жира. Опыты на грызунах показали, что один и тот же объем пищи, даваемый им в три приема, не изменял веса животных, тогда как еда один раз в день приводила к ожирению.

**Считается:** существуют диеты, с помощью которых можно похудеть раз и навсегда.

**На самом деле:** прекратите худеть - и вы опять начнете набирать вес. Конец любой диеты означает уменьшение выделения адреналина, помогающего сжигать жиры. Пройдя курс похудения, вы, увы, непременно вернете свои килограммы, - если перестанете следить за питанием, ограничивать потребление жиров и сахара.

**Считается:** в бане теряется лишний вес.

**На самом деле:** потев в бане, мы действительно теряем около двух килограммов, но происходит это за счет испаряющейся из организма воды. Потеря этих «лишних килограммов» восстанавливается буквально за несколько часов.

**Считается:** от фруктов не поправляются.

**На самом деле:** все фрукты содержат сахар, а значит, снабжают организм калориями. Некоторые фрукты, такие, как виноград и бананы, даже активнее в этом отношении, чем хлеб и кондитерские изделия. Поэтому, сидя на диете, налегайте на арбузы, грейпфруты, малину, клубнику, сливы, ананасы. Кстати, ананасы - одни из самых богатых сахаром фруктов, для фигуры безопасны, поскольку содержат бромелин - вещество, способствующее сжиганию жиров.

**Считается:** гимнастика помогает худеть.

**На самом деле:** похудеть при помощи обычной гимнастики и утренней зарядки невозможно. Чтобы похудеть на один килограмм, мы должны сжечь 8000 калорий, тогда как получасовая усиленная зарядка поглощает 300. Зато гимнастика - прекрасное подспорье к курсу похудения.

## Темы следующего выпуска

**Гипертония и другие  
сосудистые заболевания**

**Очищение организма**

**Целебное питание**

Гипертония оказывает неблагоприятное воздействие на все внутренние органы и системы. В шестой книге «Рецептов здоровья» вы узнаете о профилактике и лечении гипертонии, атеросклероза, варикоза, тромбофлебита и других сосудистых недугов.

«Пусть пища будет вашим лекарством, а лекарство — пищей». Эти замечательные слова великого Гиппократа и сегодня не утратили актуальности. Целебное питание — еще одна тема книги. Вы узнаете, как сделать доступные и недорогие продукты основой рациона, исцеляющего организм и умножающего его энергию.

Чтобы в организме не накапливались шлаки и токсины, врачи рекомендуют систематически проводить очистительные процедуры. В разделе книги «Очищение организма» вы узнаете, как и зачем нужно их проводить, какие современные методы очищения практикует медицина и какие имеются противопоказания к ним.



1 0 0 0 5

