

специальный выпуск журнала

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

Рецепты ЗДОРОВЬЯ



- **Флебологические заболевания**
- **Заболевания соединительной ткани и суставов**
- **Аллергия и ее последствия**



Рецепты здоровья

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

Содержание

Глава I

Флебологические заболевания

Усталость, отеки, судороги ног	3
Варикозное расширение вен	18
Тромбофлебит	48
Трофические язвы	67
Современные методы лечения флебологических заболеваний. Профилактика	73

Глава II

Заболевания соединительной ткани и суставов

Что такое соединительная ткань?	99
Аутоиммунные заболевания	105
Заболевания суставов	148

Глава III

Аллергия и ее последствия

Что такое аллергия?	213
Дыхательная аллергия	228
Пищевая аллергия	253
Лекарственная аллергия	263
Контактная аллергия	274
Аллергическая реакция у детей	295
Современные методы лечения и профилактики аллергии	311

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

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

№9, январь, 2011

Главный редактор В.В. ШАБАНОВА
Редактор Н.В.МЕЛЬНИКОВА
Телефон (831) 434-98-16
E-mail zdorovyie @ gmi.ru

Учредитель
ЗАО «Издательство «Газетный мир»

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

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

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54,
275-97-54 e-mail sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44 e-mail:dostavka@gmi.ru.
Распространение в Республике Беларусь -
ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г.Минск,
ул.К.Маркса, д.15, офис 313, тел. 328-68-46
Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

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

Свидетельство о регистрации средства
массовой информации
ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.

Подписано в печать 10 декабря 2010 г.
в 10 часов (по графику - в 10 часов).
Дата выхода в свет 28 января 2011 г.

Тираж 62180. Заказ № 4090194
Цена договорная

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

ISBN 978-5-904326-58-6

Глава I

Флебологические заболевания

Усталость, отеки, судороги ног

Ежевечернее «наказание»

У меня каждый вечер от усталости ноют ноги, икры сводит. В чем причины моего недомогания, как справиться с этим ежевечерним «наказанием»?

Т.МИХЕЙКИНА, Кузнецкий район Пензенской области.

Врачи-флебологи выделяют несколько причин, вызывающих усталость ног. Самые распространенные из них - больные вены, плоскостопие, избыточный вес, перенапряжение ножных мышц. Многие люди, у которых устают к концу дня ноги, вынуждены проводить большую часть дня стоя: официанты, продавцы, парикмахеры, курьеры, преподаватели и т.д. Вот они и остаются к вечеру «без ног».

Как помочь себе после рабочего дня избавиться от ощущения усталости икроножных мышц?

Вот несколько практических советов, выполнение которых не потребует более 20-30 минут и принесет заметное облегчение.

◆ Разуйтесь, освободите ноги от колготок или носков. Займите удобное горизонтальное положение, подняв ноги и оперевшись ими о стену под максимально большим углом. Этот десятиминутный отдых вызовет отток крови. В результате усталость в ногах частично пройдет, и вы почувствуете прилив бодрости и сил.

◆ Следующая процедура - ножные контрастные ванны. Приготовьте два таза: с горячей (температура 38-40°C) и холодной водой (28-30°C). Опустите ноги в горячую воду на 1,5-2 минуты, потом в холодную - на 15-20 секунд. Повторите эту процедуру 3-4 раза. Затем насухо вытрите ноги и наденьте мягкие носки.

◆ Хорошо снимает усталость ног теплая хвойная ванна. 15 мг хвойного экстракта и 2 ст. ложки морской соли добавьте в глубокий таз с водой (температура 38-40°C). Опустите ноги на 5-10 минут.

◆ Может быть, вам больше понравится одна из травяных ванн: шалфейная, лавандовая, ромашковая, из сушеницы. 2 ст. ложки травы залить 1 л крутого кипятка, настоять в течение получаса, процедить и влить в ванну с теплой водой. Настаивать травы можно утром, а принять ванну вечером. Раствор можно несколько дней хранить в холодильнике в стеклянной плотно закрытой банке.

◆ По-другому готовится освежающая ванна из корней айры. 2 ст. ложки корня залить 1 л холодной воды и довести до кипения на медленном огне. Не отставив, процедить. Отвар готов. Он тоже хранится в холодильнике, не теряя своих лечебных свойств.

◆ После ванны разотрите подошвы грубой тканью или сухой колючей мочалкой.

◆ Полезно массировать ноги: смочите руки растительным маслом или лосьоном и сильными движениями потрите ноги с обеих сторон, продвигаясь вверх от лодыжки к колену, затем вниз - легкими постукиваниями пальцев.

Снимают напряжение в ногах следующие упражнения: приподнимитесь на носках так, чтобы пятки ног оторвались от пола на 1 см, и резко опустите пятки на пол. После 20 таких движений сделайте перерыв на 10 секунд и повторите упражнение. Рационально выполнять упражнение не меньше 3 раз.

◆ Сидя на стуле, поднимите ноги и сделайте круговые движения ступнями. Повторите 10-15 раз. Это улучшит циркуляцию крови, и ногам станет легче.

◆ Согните пальцы ног, а затем резко разогните их.

◆ Хорошо снимает усталость в ногах растирание икроножных мышц гомеопатической мазью «Арника». Нелишняя вещь в доме - массажеры для подошв ног (их можно приобрести в спортивных магазинах).

Хочу добиться летающей походки

Я решила написать о профилактике болезней ног и надеюсь, что добьюсь летающей походки в 75 лет, которые уже за спиной.

Ноги любят много двигаться, им необходимы движение и контакт с землей. Через нервные рецепторы ноги сообщают спинному мозгу о неровностях почвы и ее температуре. На основе этих данных происходит стимуляция всего организма. Поэтому бег босиком по земле, песку, траве - наилучший тренинг для нервных рецепторов, так как они постоянно должны подстраиваться под новые условия. Это закаляет ноги и укрепляет весь организм.

Движение полезно нашим ногам. Сидим ли мы весь рабочий день, стоим ли - все это вредно. Существуют даже профессиональные заболевания (плоскостопие и расширение вен) у парикмахеров, продавцов и др. Мышцы ослабевают, а из-за этого стенки сосудов не имеют достаточной поддержки. Для укрепления мускулатуры ног используйте любые возможности - прогулки в перерывах, подъем по лестнице без лифта и т.д.

Если выпала свободная минута - сядьте, скрестив ступни, опираясь на внешние их края. В течение дня желательно 3-4 раза постоять на внешних краях стопы по 30-40 секунд.

Какой должна быть обувь? Дорогая обувь оправдывает себя. У нее не только верх из натуральной кожи, но и подошва из нее, есть и подкладки, поддерживающие поперечный свод стопы. Примеряя обувь, пройдитеесь, подвигайте пяткой и носком. Обувь должна сидеть как влитая. Ноги гасят нагрузку тела как рессоры, но только в том случае, если стопы не сдавлены тесной обувью. Иначе образуются болезненные косточки или искривляются пальцы. Поэтому наши ноги требуют постоянной заботы и ухода.

Начните с ежедневной вечерней теплой ванночки, положив туда немного соли. Затем тщательно вытрите кожу между пальцами, удалите ороговевшие слои с помощью щетки для ног, а после смажьте питательным кремом, помассируйте. Если у вас часто бывают ноги холодными, воспользуйтесь старинным рецептом: намочите хлопчатобумажные носки холодной водой, хорошенько их отожмите, наденьте, а сверху - сухие шерстяные носки.

В старину считалось, что если положить под пятку кусочек фольги, то боль, которую вызывает шпора или разросшаяся околo большого пальца косточка, значительно уменьшится.

А еще можно насыпать в носок под пятку щепотку красного молотого перца и так ходить весь день. Уже через день вы почувствуете облегчение, а через неделю-полторы забудете о беспокоивших болях.

А вот наблюдение из собственного опыта: я клала в старую обувь траву мокрицы в таком количестве, чтобы пропитались носки и хлюпала жидкость, и ходила так в течение дня, на ночь травой наполняла носок. Курс лечения - 5-10 дней. В результате от шпоры я избавилась.

Т.ТЮРИНА,
с.Оек Иркутского района Иркутской области.

Полезный совет

Для поддержания сосудов ног в тонусе пусть гречневая каша станет частым гостем на вашем столе, а вот кофе и черный чай стоит заменить на зеленый.

■ Кстати

Здоровье ног зависит от многих факторов, в частности, и от состояния стопы. На стопе располагается более 70 тысяч нервных окончаний, активные точки рефлекторно связаны со всеми органами и системами нашего организма. Если вы следите за своими стопами, носите удобную обувь, то это, как утверждают рефлексотерапевты, поможет избежать многих флебологических заболеваний.

Ежедневно массируйте стопы по 5-10 минут каждую. Смажьте их подогретым растительным маслом и, продвигаясь от пятки к пальцам ног и обратно, несильно растирайте, надавливайте на стопы подушечками пальцев. Потом потяните каждый палец ноги и сожмите стопу с боков ладонями.

Можно приобрести специальные шлепанцы с резиновыми выпуклостями, которые будут во время ходьбы прекрасно массировать стопы.

Рябиновый лед для ног

Для здоровья ног очень полезным будет массаж ног рябиновыми ледышками. Для этого необходимо использовать либо замороженный сок ягод рябины, либо (при отсутствии свежих плодов) приготовить рябиновый настой: 2 ст. ложки сухих ягод залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 2 часов, ягоды размять, затем настой процедить, остудить, разлить в специальные ванночки и поставить замораживаться в холодильник.

Массаж полезнее выполнять вечером, за час до сна.

Вынув рябиновые ледышки, дайте им немного подтаять, а затем круговыми движениями массируйте ноги снизу вверх. Вытирать ноги после этой процедуры не нужно, пусть лечебная жидкость высохнет сама.

Если холод для ног, склонных к заболеванию вен, показан, то с перегревом совсем другие отношения. Не перегревайте ноги. Если в помещении слишком тепло, не стоит терпеть и сидеть в распаренных ботинках или сапогах, поменяйте обувь на более легкую. Старайтесь избегать парилок.

Вредно для вен!

Пища, способствующая увеличению веса: сладкое, мучное, жирное, копченое, разрушает венозные стенки и клапаны.

Алкоголь и кофе, задерживая жидкость в организме, увеличивают нагрузку на вены.

Если ноги «горят»

Когда ступни ног болят или «горят» от длительной ходьбы, я пользуюсь мазью Вишневского. На хлопчатобумажные тряпочки тонким слоем намазываю ее и обматываю ноги, сверху накладываю целлофан. Использую и хлопчатобумажные чулки, это удобно, потому что можно с таким компрессом ходить.

Можно также использовать компрессы со своей мочой, свежей, невыпаренной: немного отжать, обмотать ступни, наложить целлофан и - в чулки.

Полезно босиком ходить рано утром по росе, когда она обладает особенно лечебными свойствами.

Г. БЕЛЯЕВСКАЯ, Нукутский район Иркутской области.

Отеки опасны осложнениями

В чем причина отеков ног? Какие профилактические меры помогут избежать отеков?

**Л.ГЛАДУНКО,
г. Минск, Беларусь.**

Отеки ног или рук и лица могут возникнуть при различных патологиях. Одни отеки появляются к концу дня, другие - по утрам, третьи - вне зависимости от времени дня. Причиной отеков могут быть заболевания вен или сердечная недостаточность, патология почек или увеличенная печень, нарушения со стороны щитовидной железы или других внутренних органов.

Если отек проявляется быстро, а после сна, как правило, исчезает, то можно предположить венозную патологию: воспаления вен с образованием тромбов или варикозного расширения вен с характерными вздутиями поверхностных либо глубоких вен.

Если же вздутых вен не видно, а отек нарастает длительно и не спадает по утрам, то можно заподозрить патологию лимфатической системы - лимфедему. Этой патологии чаще подвержены ноги. **Сильный плотный лимфатический отек за характерный вид называют слоновостью.**

Лимфедема - результат нарушения оттока лимфы. Она бывает первичной и вторичной. При первичной лимфедеме нижних конечностей поражаются одна или обе ноги, причем заболевание развивается постепенно и прогрессирует под влиянием провоцирующих факторов (гормональной дисфункции, повторных травм, инфекций и т.д.).

При вторичной лимфедеме в процесс, возникающий под воздействием венозных патологий, чаще вовлекается одна нога. В этом случае отеки обычно локализуются на подъеме стопы или в нижней части голени, могут сопровождаться болью, повышенной утомляемостью в ногах, судорогами. Эти отеки, как правило, увеличиваются в теплое время года, после физической нагрузки, особенно страдают люди, которые ведут малоподвижный образ жизни или длительное время пребывают на ногах.

При лимфостазе конечностей нарушается отток лимфатической жидкости, а значит, замедляется вывод шлаков и повышается содержание кислых продуктов в коже. Это приводит к снижению ее защитных свойств. Кожа утолщается, уплотняется, появляется зуд. Подкожные ткани поражаются живущими на

коже микроорганизмами, поэтому через любую небольшую ранку на коже инфекция может быстро распространяться. Так развивается **рожистое воспаление кожи - осложнение лимфатических отеков**. Если у человека есть патология еще и со стороны венозной системы, то на коже могут появиться пузыри, трофические язвы, возможен некроз (омертвление). Вот почему о профилактике осложнений отеков необходимо позаботиться как можно раньше.

Порой одному специалисту сложно поставить правильный диагноз. Только при общем обсуждении результатов обследования терапевт, кардиолог, флеболог (специалист по заболеваниям вен), эндокринолог и другие специалисты могут определить, что нужно пациенту в первую очередь: назначить лекарства, улучшающие гемодинамику и свертываемость крови, мочегонные средства, или, может быть, отправить его на консультацию к онкологу, ведь часто лимфостаз нижних конечностей развивается при опухолевых заболеваниях органов малого таза.

Если в ходе детального обследования выявлено нарушение функций лимфатических сосудов или капилляров, связанное с какой-то их патологией, больному по показаниям назначается либо консервативное, либо хирургическое лечение.

Среди безоперационных методов одним из самых привлекательных сегодня является компрессионная терапия. Этот метод представляет собой применение особых лимфодренажных аппаратов с «рукавами». Рукав надевается на ногу или на руку и производит не только постоянную компрессию (сдавление) конечностей, но и волновую - в направлении от периферии к центру для стимуляции лимфооттока.

Специалисты считают, что применением правильного ручного лимфодренажного массажа можно успешно лечить многие последствия отеков. Массаж отличается от обычного не только специфической, более интенсивной и глубокой проработкой мягких тканей, но и направлением массажных движений, которые начинают от бедра и ведут к стопе. Это помогает освободить крупные лимфатические сосуды от скопившейся жидкости.

Важно не допускать развития значительных отеков. Здоровому человеку для этого не нужно принимать каких-то особых мер. Но если есть предрасположенность к отекам и предстоит значительная физическая нагрузка, связанная с усилением рук или длительным стоянием на ногах, то обязательно для профилактики отеков нужно надевать специальный компрессионный трикотаж или компрессионные повязки, делать мышечную разминку, использовать эластичный бинт. Мышцы (как и вся сосудистая си-

стема конечностей) от напряженной работы быстро отекают. Это касается людей любого возраста, даже подростков, многие из которых мало сегодня двигаются, подолгу просиживая за компьютером. Их еще несовершенная сосудистая система не способна обеспечивать в достаточной степени естественный отток жидкости, и часто бывает, что ребенок, простояв в транспорте, приходит домой с отеками ног. А самая лучшая профилактика отеков для людей всех возрастов - здоровая физическая активность.

Каждый, кто целый день сидит за столом, должен заботиться о себе сам, периодически выполняя маленькую разминку.

Самое простое, но эффективное упражнение подниматься на носки и резко опуститься на пятки (60 раз 1 движение в секунду).

Можно делать вращения в голеностопном суставе, сгибать колени, поднимать ноги, наклонять туловище и т.д.

Очень важно предупреждать запоры - задержка стула более чем на 2-3 дня и потуги к дефекации приводят к повышению давления в брюшной полости, от чего неизбежно повышается давление в сосудах таза и ног, а ноги начинают отекают. Наладить нормальную работу кишечника можно с помощью диеты, гимнастики, массажа живота, лекарственных трав.

Противоотечные травы

При появлении отеков полезно употреблять в пищу как можно больше овощей, зелени, фруктов и ягод, обладающих мочегонным действием, таких как сельдерей, петрушка, лук, чеснок, арбузы, тыква, смородина черная, виноград, а также молочные продукты - кефир, простокваша, творог. Вместо обычного чая и напитков полезно пить настои и отвары лекарственных растений.

Сок тыквы пьют по полстакана в сутки при различных отеках.

Настой горца почечуйного (водяного перца) пьют при отеках по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Готовят его так: 1 ст. ложку травы заливают 1 стаканом горячей воды, держат на водяной бане 15 минут, процеживают. Полученный настой разбавляют кипяченой водой до первоначального объема.

1 ст. ложку измельченной травы **хвоща полевого** заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 2-3 ст. ложки 5-6 раз в сутки.

2 ст. ложки **листьев березы белой** или 1 ст. ложку **березовых почек** заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

Старинный рецепт: берут 800 г петрушки, тщательно моют, обливают кипяченой водой и нарезают, складывают в кастрюлю и заливают молоком так, чтобы оно покрыло петрушку полностью.

Ставят в нежаркую духовку и дают молоку потомиться, но не выкипеть, затем процеживают. Принимают в течение дня по 1-2 ст. ложки каждый час. Это средство - сильное мочегонное и хорошо помогает при отеках.

Г.РУДЕНКО,
г. Невинномысск Ставропольского края.

Брусничный лист от отеков

При отечности ног целесообразно принимать экстракт брусничного листа (3 раза в день по полстакана до еды). Этот экстракт оказывает и значительное противовоспалительное действие, которое усиливается в щелочной среде.

Чтобы создать щелочную среду в желудке, можно перед приемом брусничного листа выпить полстакана щелочной минеральной воды (например боржоми) или хотя бы раствор пищевой соды (1 ч. ложка на стакан).

Чтобы не допускать вымывания калия из организма при приеме мочегонного средства, надо включать в рацион продукты с повышенным его содержанием (печеную картошку, капусту, курагу, фасоль).

Полезный совет

Для усталых ног ежедневно делайте 15-минутные ванночки из настоя смеси мяты и липового цвета. Заварите в 1 л кипятка по горсти трав, дайте настояться 30 минут, процедите и вылейте настой в таз с теплой водой. Такие ванночки - прекрасное профилактическое средство от варикозного расширения вен.

Е.АВГУСТОВИЧ,
г. Новоульяновск Ульяновской области.

Каштан против букета болячек

У моей хорошей знакомой «букет болячек»: отекли ноги, воспалились вены, появились судороги, болит сердце, атеросклероз, анализы крови плохие. Она лечилась настойкой каштана. 50 г плодов каштана надо измельчить и настоять в 0,5 л водки в теплом месте 14-15 дней. Принимать по 45 капель на 1 столовую ложку воды. Пить 15 дней. Этим же составом надо натирать ноги. А если есть геморрой, то пропитывать тампоны и прикладывать их на геморроидальные узлы.

На 5-й день у моей знакомой наступило улучшение общего состояния: и отеки, и воспаление прошли.

**Т.МАРЧЕНКО, ст. Михайловская
Курганинского района Краснодарского края.**

Растения спасли ноги

Несколько лет назад у меня отнялась правая нога (от пальцев до колена), я пролежала 1,5 месяца в больнице, но улучшение было незначительное.

А помогли мне знакомые женщины. Они принесли листья лопуха, размяли на них прожилки и приложили зеленой стороной к моим больным ногам. Я пролежала 20 минут, больше не смогла вытерпеть. На другой день процедура продолжалась дольше на 5 минут, а на третий день я прибавила к лечению еще 5 минут. Через 3 сеанса я смогла передвигаться самостоятельно.

Лечиться лопухом можно с мая до глубокой осени, но не стоит рвать пораженные растения.

При сильных болях в ногах я запариваю чистый овес. Когда отвар немного остынет (воду проверяю локтем), начинаю греть ноги, при этом укутываюсь теплым одеялом. Процедуру провожу на ночь в течение 3 дней, ежедневно увеличивая ее длительность.

Как-то я снова попала в больницу, не могла встать на ноги целых 2 месяца. Меня увезли в областную больницу, там лечили еще месяц, но так и выписали на костылях.

Дождалась я, когда зацветет сирень, и сделала себе настойку. Набила в бутылку цветков сирени, залила их водкой (можно самогоном, муравьиным спиртом), поставила в темное место

на месяц. А можно бутылку с настойкой закопать в землю, как я и делала. Стала ноги смазывать этой настойкой и укутывать теплой тканью. Вскоре мои ноги вновь стали мне служить.

М.РАДЖАБОВА,
Половинский район Курганской области.

Если ногу свело...

В чем причина судорог ног? Как оказать себе первую помощь, когда сводит ноги? Расскажите о мерах профилактики ножных судорог.

А.ПОЛОЗОВА,
Знаменский район Омской области.

Медики считают, что причиной судорог ног являются дефицит калия, кальция и минеральных веществ, недостаток циркуляции крови, нарушение обменных процессов в мышцах, плоскостопие, варикозное расширение вен, хроническая усталость ног. Обычно судорогам предшествуют боли в ногах, ощущение тяжести, отечность ступней. Напряжение, стресс и холод служат катализаторами судорожных болей (сводит ноги в воде или на холоде). Такие явления обычно проходят быстро и, как правило, бесследно. Судорожные боли усиливаются после значительной физической нагрузки или однотипной работы.

ПРИЕМЫ СНЯТИЯ СУДОРОВ В ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦАХ

- ◆ При судорогах в икроножных мышцах поменяйте положение - выпрямите ногу, затем потяните пальцы и подушечку подошвы по направлению к колену.
- ◆ Сядьте, ущипните несколько раз больное место.
- ◆ Встаньте, переноса вес тела на сведенную ногу. Через несколько секунд циркуляция крови возобновится и чувствительность восстановится.
- ◆ Разотрите ногу любой согревающей мазью.
- ◆ Промассируйте ступни - от пальцев к пятке, икры - от пятки к колену. При икроножных судорогах в порядке профилактики массируйте мышцы под коленями. При судорогах рук растирайте их от кончиков пальцев вверх к плечу.

◆ После массажа можно лечь, подложив под ноги толстое одеяло. Эта поза обеспечит отток крови и предотвратит повторные судороги.

Профилактические меры просты. Чтобы избежать судорог в ногах:

- ◆ носите только удобную обувь;
- ◆ избавляйтесь от избыточного веса
- ◆ избегайте длительных нагрузок на ноги;
- ◆ через день делайте ножные ванны с горчицей: 1 ст. ложка на 3 л воды.

Регулярный массаж ног ромашковым или имбирным эфирным маслом предотвращает судороги. В ежедневный рацион питания следует включать твердые сыры, творог, фасоль, каши, овощи и фрукты.

Для профилактики ножных судорог принимайте препараты, содержащие кальций и магний. Суточная доза: 1000-2000 мг кальция и 500-1000 мг магния. А еще старайтесь каждый день выпивать стакан теплой воды с лимонным соком или с чайной ложкой яблочного уксуса и меда. Дефицит калия можно устранить, если чаще есть апельсины и бананы. Перед сном принимайте контрастный душ или делайте ножные контрастные ванны.

При варикозном расширении вен контраст не должен быть сильным. Добавьте в воду траву, обладающую противосудорожным действием, - это хвощ, люцерна, листья малины, ягоды бузины, валериана, мята перечная.

«Отсидели ногу»?

Ощущения онемения или покалывания в ногах знакомы каждому, кто хоть раз долго сидел в неудобном положении. Но если ногу вы не отсидели, а ее все равно жжет и тянет (особенно после ходьбы), задумайтесь: это не безобидный симптом!

Проверьте кровь на содержание сахара, чтобы убедиться в том, не начинается ли у вас диабет, проверьте сосуды ног.

Одним из самых частых осложнений сахарного диабета является полинейропатия. Повреждение нервной системы проявляется жжением и покалыванием в конечностях и без своевременно начатого лечения может принять необратимый характер.

У диабетиков часто происходит потеря болевой чувствительности, в результате могут появиться безболевыя раны, язвы.

Кроме того, больной должен понимать важность постоянного контроля за кожей стоп, особенно деформированных и с нарушенной чувствительностью, правильно ухаживать за ногами, носить удобную обувь. Перед назначением лечения важно, чтобы врач провел доплерографию и ультразвуковое сканирование магистральных сосудов.

Металл снимает судороги

Мылась я в ванной. Резко повернулась, хотела встать и не смогла: боль в ноге пронзила икру. И дома никого. Что делать? Вспомнила однажды услышанный совет. В таких случаях надо взять в руки **любой металлический предмет**.

Поискала глазами, вижу, рядом на полочке лежит металлическая щетка. Я взяла ее в руки, совершенно не веря в такую помощь... Но - о, чудо! - боль в икре меня тут же покинула, нога расслабилась, и я смогла выйти из ванны спокойно. Тяжесть еще какое-то время ощущалась, но я помассировала ногу, и вскоре все прошло.

Л.ШУМИХИНА,
Кировская область.

Зарядка для икроножных мышц

Дополните свою зарядку для профилактики судорог в икроножных мышцах несложными упражнениями (их надо делать стоя и лучше босиком):

- ◆ Встаньте на пятки, согните поднятые пальцы и сохраняйте равновесие в таком положении 10 секунд (7 раз).
- ◆ Ноги скрестите, перенесите вес на внешние края стоп. На несколько секунд замрите, смените ноги (5 раз).
- ◆ Приподнимитесь на носках так, чтобы пятки высоко оторвались от пола, и резко опустите их на пол (10 раз).
- ◆ Положите на пол брусок высотой 5-7 см и длиной 1 м. Поставьте стопы так, чтобы пятки были на полу, а пальцы - на бруске, и медленно передвигайтесь вдоль доски направо и налево по 5 раз.

■ Кстати

Восточные шаманы считают судороги следствием зажатости и страхов. Они связывают судороги с характером и ритмом жизни: судороги в области ступней говорят о боязни будущего; в икрах - о непонимании себя и окружающих; ночные боли в верхней части ноги провоцируются прошлыми травмами и душевными потрясениями. Поэтому умение расслабляться и вера в успех помогут избавиться от судорог навсегда.

Бальзам для лечения судорог

Мой сын-школьник довольно часто по утрам после сна страдал от судорог в ноге. Некоторые из рецептов народной медицины, которые я стала собирать для сына, оказались очень эффективными. Вот они.

Если мышцу свело нестерпимой судорогой, нужно постучать по ней ребром ладони, а потом энергично растереть горчичным маслом.

Приготовьте смесь, взяв в равных частях траву клевера красного, донника желтого, листья и стебли ревеня, цветы календулы и омелу белую. 1 ст. ложку смеси заварите литром кипятка и 10 минут подержите на водяной бане. Настаивайте в течение полчаса, процедите. Смочив в настое сложенный в несколько слоев бинт, сделайте компресс на больное место и держите его не менее 5 часов.

Ю.ХОМУТОВА,
г. Шахты Ростовской области.

Мое средство от судорог

Медики считают, что судороги конечностей возникают из-за недостатка в организме магния.

Врачи советуют поддерживать необходимый уровень магния с помощью пищи, богатой этим микроэлементом, а также рекомендуют таблетки «Магнесол» (их можно заменить сульфатом магния), которые нужно принимать во время судорог. Укол иголкой в сведенную мышцу тоже помогает.

Все эти способы хороши, но когда ногу сведет до самого паха, то тут не до прыгания по полу, не до таблеток. Сильные боли не дают подняться. А если неприятность случилась в воде во время купания? Люди даже погибали от этого.

Я открыла для себя совсем случайно спасение от судорог. Однажды ночью после длительной работы на ножной швейной машине у меня свело мышцы обеих ног так, что я не могла двигаться от сильной боли. На тумбочке рядом с постелью оказались большие железные портновские ножницы. Не знаю почему, но я схватила их обеими руками и крепко прижала к груди у основания шеи. Судороги мгновенно исчезли, и до утра я спокойно спала.

Через некоторое время поехала в село к родным. Много ходила по лесу, а ночью опять судорогой свело обе ноги, хоть кричи. Топать, прыгать нельзя, иначе разбужу гостеприимных хозяев. Рядом была кровать с железными спинками. Я еле встала, ухватилась за железную перекладину обеими руками и легла на нее грудью. Судороги мгновенно прекратились. Мне пришла в голову мысль, что именно железо помогает восстановлению.

Дома я нашла железный стержень длиной 25 см и диаметром 1 см, положила на тумбочке у постели. Теперь, как только появляются судороги, я, не вставая, беру в обе руки железный стержень и прикладываю к груди. Судороги утихают, и до утра можно спать.

Мои знакомые успешно пользуются этим способом, но предупреждаю: медь для этих целей не годится.

А. ДАВЫДЕНКО,
г. Санкт-Петербург.

Перемежающаяся хромота

У меня болят ноги. Поставили диагноз: перемежающаяся хромота. Опасна ли эта болезнь?

М. ПОЛЯНИН, г. Тула.

Когда в икроножных мышцах при ходьбе возникает боль, а при остановке проходит - это перемежающаяся хромота. Она возникает при облитерирующем эндартериите, а это заболевание очень серьезное. Непременно следуйте всем рекомендациям врача, чтобы не запустить процесс.

Варикозное расширение вен

Тяжелые ноги – тревожный симптом

Наши вены долго и стоически терпят нагрузки и выдают начинающуюся болезнь только тяжестью в ногах к концу дня да ноющей болью в икроножных мышцах. По ночам усталые ноги сводит судорога. Большинство людей, особенно женщины, стараются не обращать внимания на такие «мелочи»: ведь стоит только немного полежать, отдохнуть, и к утру ничего не болит – ноги успевают восстановиться за время сна. Бодрая женщина спешит на каблучках в офис, к прилавку, в школьный класс. Пока ноги не болят, значит, с ними все в порядке! Только вот сегодня устанут они уже немного раньше, чем вчера, а завтра еще раньше...

Появление узелков на ногах – признак того, что болезнь перешла в следующую стадию, и теперь замысловатый рисунок расширенных вен «украсит» бедра и внутренние поверхности голеней. К концу дня ноги гудят, чувство распирания все реже оставляет их. Становятся малы туфли, тесны голенища сапог. Дело в том, что застой в венах не дает оттекать крови и лимфе, отсюда – боль, отеки, нарушение питания тканей. Живые клетки нуждаются в питательных веществах и кислороде, когда они переполняются продуктами распада, болеют и гибнут.

При ходьбе на высоких каблуках женщине приходится перенапрягать мышцы ног, от этого кровь из глубоких вен устремляется в подкожные – те, которые и поражает варикозное расширение. Свою лепту в развитие варикоза вносит мода: узкие джинсы, врезающиеся в паховых областях, пережимают бедренные вены и превращают все остальные вены в слепые мешки. Таким же свойством обладают чулки с тугими резинками, пояса, комбидрессы.

Флебологи настоятельно рекомендуют: если тяжесть в ногах становится регулярным спутником ваших вечеров, обязательно запишитесь на прием к врачу!

Самомассаж при варикозе

Если вы пришли с работы с «ватными ногами»:

- ◆ разбинтуйте голени или снимите эластичные чулки;
- ◆ дайте ногам и себе пять минут отдохнуть - полежите спокойно на диване, поместив ноги повыше хоть бы и на диванные подушки. Застоявшаяся кровь из вен стечет, и самомассаж будет эффективнее;
- ◆ мягкими охватывающими движениями ладоней с сомкнутыми пальцами поглаживайте голени от лодыжек к коленям - 8-10 раз;
- ◆ следующий прием - растирание. Круговыми движениями основаниями ладони трите голень. Хорошенько пройдите 8-10 раз по голени снизу вверх;
- ◆ теперь опять погладьте голень, но посильнее - вы как бы выдавливаете лишнюю кровь из вен;
- ◆ расположите ладонь так, чтобы большой палец был с одной стороны голени, а остальные четыре - с другой. Помните, как месят тесто? Точно такими же движениями тщательно разомните мышцы голени снизу вверх 3-4 раза;
- ◆ в заключение выполните поглаживание голеней.

Закончив с голенями, точно так же промассируйте и бедра. Во время массажа неплохо использовать гепариновую или троксевазиновую лечебную мазь - они оказывают выраженный противоварикозный эффект. Если у вас есть массажер в виде ленты с множеством шариков - подойдет и он. Правила те же: массируйте сначала голени, затем бедра. Закончив массаж, дайте себе и ногам отдохнуть - полежите минут пять с приподнятыми ногами. Затем забинтуйте голени или наденьте эластичные чулки.

Поговорим о ХВН...

На вопросы читателей о хронической венозной недостаточности отвечают врачи-флебологи.

Что такое хроническая венозная недостаточность (ХВН)?

Хроническая венозная недостаточность распространена настолько, что ее уже причисляют к «болезням цивилизации». Заболевания вен угрожают каждому из нас, и поэтому лучшим

способом решения возможных проблем является своевременное обращение к врачу.

Под термином ХВН врачи объединяют ряд заболеваний, приводящих к длительному, порой к пожизненному нарушению венозного оттока из нижних конечностей. **Наиболее частыми причинами ХВН являются варикозная болезнь и перенесенный тромбоз глубоких вен.** Реже встречаются врожденные нарушения венозной системы. Кстати, нарушения венозного оттока не всегда связаны с болезнью. Они могут возникать при беременности, ожирении, длительных переездах и перелетах, приеме некоторых лекарственных препаратов (контрацептивов, например).

Основной причиной, приводящей к хронической венозной недостаточности, является нарушение нормальной работы клапанов вен. Ток крови становится хаотичным, и в венах, особенно подкожных, давление возрастает настолько, что стенки сосуда не выдерживают и начинают, подобно воздушному шару, расширяться. Поскольку величина давления в венах прямо пропорциональна росту, то высокие люди более склонны к хронической венозной недостаточности.

Кто имеет наибольший риск заболеть ХВН?

Это женщины, которые, по статистике, болеют чаще, чем мужчины; риск увеличивают особенности труда, избыточный вес, многократные беременности, наследственная предрасположенность, постоянные травмы ног; заболевания, приводящие к повышению внутрибрюшного давления (тяжелая физическая работа, занятия силовыми видами спорта, хронические болезни дыхательных путей, запоры и др.).

Наибольшее значение в развитии ХВН имеет сила гравитации. Говорят, что болезни вен - это своего рода плата человека за возможность прямохождения.

Как проявляется венозная недостаточность?

Симптомы хронической венозной недостаточности многообразны и зависят от стадии болезни. Первыми признаками неблагополучия в венозной системе являются отеки голени и стопы к концу дня, чувство тяжести и распирания в икрах, появляющееся при длительном пребывании в положении сидя или стоя. Пациенты обращают внимание на то, что обувь, комфортная утром, начинает жать к вечеру, а носки или гольфы оставляют глубокие следы на коже. Характерно, что эти симптомы уменьшаются при ходьбе и после ночного отдыха. Несколько позже появляются распирающие боли в икрах, чувство жара в ногах и ночные судороги в икроножных мышцах.

Происходят и внешние изменения. На бедрах и голени образуются мелкие сине-красные сосудистые «звездочки», темно-синие внутрикожные вены и причудливо извитые варикозные вены. Варикозные вены в виде темно-синих конгломератов, напоминающих грозди винограда, быстро появляются на бедрах и голени.

По мере прогрессирования болезни кожа голени становится сухой, чувствительной к различным травмам. Затем на коже появляются небольшие островки темно-коричневого цвета, постепенно сливающиеся в единое пятно. В его центре формируется участок кожи, напоминающий натек стеарина, и вслед за этим открывается трофическая язва.

Как проводится диагностика ХВН?

В запущенных случаях, когда нога щедро «украшена» варикозными венами, диагноз ставится визуально. Задача медиков - выявить болезнь на той стадии, когда ее можно вылечить без операции или с использованием минимального хирургического вмешательства. Лечение болезней вен занимаются сосудистые хирурги, или флебологи. В каждом крупном региональном центре есть специализированное сосудистое или флебологическое отделение, где можно пройти обследование венозной системы.

Современные диагностические аппараты позволяют реконструировать трехмерное цветное изображение сосуда, что значительно повышает достоверность исследования. Преимуществом ультразвуковой диагностики является высокая информативность, безболезненность и полная безопасность. Ультразвуковое обследование пациент может пройти амбулаторно. В наиболее тяжелых случаях, когда врач подозревает, что причиной болезни стал перенесенный ранее тромбоз глубоких вен или врожденное нарушение их нормального развития, могут быть рекомендованы дополнительные обследования. Обычно выполняют флебографию - рентгенологическое исследование сосудов с введением в них контрастного вещества.

Как лечить ХВН, чтобы избежать осложнений?

В тех случаях, когда заболевание еще не привело к необратимым изменениям в венах, пациентам назначается консервативное лечение: эластическая компрессия с использованием специальных бинтов или лечебного трикотажа (гольфы, чулки или колготы).

Эластическая компрессия создает дополнительный каркас для больных вен, предотвращая их растяжение, ускоряет ток венозной крови, предохраняя от образования тромбов. Эла-

стичные бинты для лечения болезней вен обычно имеют длину 2,5-3 метра и ширину 8-10 см. Эту процедуру необходимо делать ежедневно (утром бинт наматывают на ногу, вечером его снимают). Бинт выдерживает 10-15 стирок, после чего утрачивает свои лечебные свойства.

Вместо бинтов можно использовать специальный медицинский трикотаж, создающий максимальное давление в области лодыжек и на голени, то есть в тех местах, где наиболее часто возникают трофические нарушения кожи и открываются язвы.

Можно ли вылечить сосудистые сетки на ногах с помощью гелей?

Этот вопрос задают многие пациенты, услышавшие или прочитавшие о «чудесных» средствах. Многие флебологи считают, что на сегодняшний день не существует какого-либо универсального средства (таблеток, гелей, мазей и др.), использование которого может привести к излечению сосудистой сетки на ногах. Речь может идти лишь о каких-либо тональных кремах, скрывающих косметический дефект.

Какие мази помогают при болезнях вен?

Основным компонентом различных мазей и гелей, которые сейчас применяют при лечении ХВН, является гепарин - вещество, разжижающее кровь. Мази и гели оказывают кратковременный лечебный эффект, поэтому их самостоятельное использование при хронической венозной недостаточности нецелесообразно. Мази и гели необходимо сочетать с эластической компрессией и таблетированными лекарственными препаратами. Кожа ног при болезнях вен становится очень чувствительной к различным раздражителям, поэтому любые мази и гели могут вызвать сильные аллергические реакции, которые проявляются зудом, покраснением и шелушением кожи.

Какие лекарственные растения полезны для вен?

Для лечения венозной недостаточности используют специальные лекарственные сборы, в состав которых обычно входят: смородиновый лист, плоды шиповника, толокнянка, клюква, зверобой и лимонник. Такие лекарственные сборы для лечения венозной недостаточности или геморроя продают в аптеках. Их заваривают и настаивают как чай, из расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка. Принимают утром натощак по 0,5 - 1 стакану, добавив по вкусу сахар или мед.

При выраженных отеках голени и судорогах в икроножных мышцах пользу приносит гречка. Сырую гречневую крупу следует промыть, высушить и затем смолоть в кофемолке. Принимают

по 1 ст. ложке гречневой муки ежедневно.

При экземе и других раздражениях кожи, возникающих вследствие хронической венозной недостаточности, помогают ванночки (температуры тела) из ромашки и череды.

Как правильно питаться при ХВН?

Избыточный вес ведет к перегрузке вен и быстрому прогрессированию болезни. Поэтому всем пациентам с высоким риском или уже развившейся болезнью необходимо рациональное питание.

В ежедневном рационе должно присутствовать большое количество сырых овощей и фруктов. Они содержат клетчатку, из которой в организме синтезируются фиброзные волокна, необходимые для укрепления венозной стенки. Следует ограничить употребление жирных, острых и соленых блюд, так как провоцируемая ими жажда приводит к увеличению объема крови и перегрузке венозной системы. Важным моментом диеты при ХВН является профилактика запоров. Трудности опорожнения кишечника приводят к постоянному увеличению давления в венах и усугубляют венозную недостаточность.

Насколько опасна хроническая венозная недостаточность?

Бытует мнение, что хроническая венозная недостаточность не очень опасное заболевание, которое причиняет лишь косметические неудобства. Это не так. Нарушение венозного оттока может спровоцировать образование тромбов в глубоких (тромбоз) или подкожных (тромбофлебит) венах.

Как же водить машину, летать в самолете, чтобы избежать осложнений ХВН?

Длительное пребывание в неподвижном состоянии (за рулем, в кресле автобуса или самолета) нарушает отток крови по венам, что может привести к нарастанию венозной недостаточности. Поэтому во время длительных путешествий необходимо предпринимать определенные меры. Прежде всего забинтовать голени эластичным бинтом или надеть специальные медицинские гольфы, чулки или колготы. За 10-15 дней перед предстоящей поездкой начните принимать препараты, улучшающие венозный отток, например детралекс.

Путешествуя на машине, следует каждые 1,5-2 часа останавливаться, чтобы 10-15 минут походить быстрым шагом.

Во время длительных перелетов или переездов в автобусе также желательно по несколько минут через каждые 2 часа походить по салону. Кроме этого, полезны периодические энергичные сгибания и разгибания ног в голеностопном суставе.

Можно ли загорать на солнце или в солярии?

Длительное пребывание на солнце венам вредно. Под воздействием ультрафиолетового света (в том числе и искусственного) могут образовываться стойкие венозные сосудистые «звездочки».

Пациентам с начальными стадиями заболевания можно загорать до 11 и после 17 часов, когда в спектре солнечного света отсутствуют жесткие ультрафиолетовые лучи. При тяжелых формах заболевания в жаркое время года старайтесь находиться в тени.

Какие витамины следует принимать при болезнях вен?

В период авитаминоза (зима, весна) для нормальной работы венозной системы необходимо принимать различные витамины: прежде всего А, С, В₁, В₅, рутин, фолиевую кислоту, а также микроэлементы: медь, цинк, магний и железо. Полезнее всего принимать поливитаминные комплексы, имеющие сбалансированный состав.

Опасна ли для здоровья склеротерапия?

Многие пациенты полагают, что склеротерапия «убивает» здоровые вены, в результате чего нагрузка на другие сосуды возрастает, и болезнь прогрессирует. Это неправильно. Склеротерапия создает в варикозной вене своего рода плотину, которая пускает кровь только в здоровые вены, предохраняя от дальнейшего расширения больные.

Но этот метод эффективен и безопасен лишь при поражении внутрикожных и небольших подкожных вен. Если заболевание затронуло глубокие и соединительные вены, то склеротерапия действительно может стать опасной, так как чревата тяжелыми осложнениями. Несмотря на кажущуюся простоту, склеротерапия - деликатная процедура, требующая большого опыта и мастерства. Поэтому обращайтесь в специализированные учреждения, где работают врачи, имеющие сертификат, подтверждающий их специализацию по лечению болезней вен и склеротерапии.

■ Кстати

Вены делают прочными вещества, придающие ягодам темно-бордовый цвет. Они растворяют тромбы и облегчают продвижение крови по венам. Таких веществ много в вишне, черешне, темном винограде.

Лекарства от венозной недостаточности

Расскажите, какие лекарственные препараты применяются сегодня для лечения хронической венозной недостаточности?

В.ВИКЕНТЬЕВА,

Шуйский район Ивановской области.

Под хронической венозной недостаточностью флебологи понимают группу болезненных состояний, которые ведут к нарушению оттока крови от данной анатомической области. Подавляющее число пациентов на приеме у флеболога - с варикозным расширением вен, меньше тех, кто перенес тромбофлебит глубоких вен.

Фармакотерапия в лечении венозной недостаточности имеет важное значение. В настоящее время в числе **флеботоников** (так называются лекарства, влияющие на венозный отток) появились новые препараты. Как правило, они оказывают многосторонний эффект: их действие распространяется на многие проявления венозной недостаточности. Современные флеботоники способствуют повышению венозного тонуса, так необходимого варикозным венам, снижению проницаемости капилляров, оказывают противовоспалительное действие, улучшают лимфатический отток. Но нужно знать, что лечение лекарственными препаратами при варикозной болезни вен имеет вспомогательный характер. Не ждите избавления от варикозных вен, употребляя только таблетки.

Перед применением того или иного лекарства надо выяснить, к какой группе препаратов относится данное лекарство. Например, гомеопатические аптеки предлагают в подавляющем большинстве случаев лекарство, которое является очередным производным давно известного экстракта семян конского каштана. Препарат оказывает действие на тонус вен и сосудистую стенку. Самым известным его аналогом является **эскузан**.

Еще одной группой препаратов являются **средства на основе витамина Р**. Наиболее всего известен **троксевазин**.

Помощь от приема лекарств вы быстро ощутите при отеках венозного происхождения, при тяжести в ногах, ночных судорогах, болях по ходу вен. При локальных болях хорошо помогают мази и гели на основе **гепарина, производных рутина**.

Все большее применение находят **флеботоники для профилактики варикозного расширения вен** у беременных, которые находятся в группе риска по этому заболеванию. Из простейших средств, укрепляющих вены, врачи рекомендуют принимать **витамин С**.

Перечень венозных препаратов постоянно пополняется. В настоящее время в медицинскую практику вошли **препараты на основе орешника и листьев винограда, в которых присутствуют биофлавоноиды**.

О варикозе подробно

Расскажите, пожалуйста, подробнее о варикозном расширении вен.

М.ПИЛЯВСКАЯ,
Тихвинский район Ленинградской области.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Варикозное расширение вен - это заболевание вен, при котором они расширяются от застоя крови и начинают выступать под кожей. Вены выглядят, как узловатые набухшие темно-фиолетовые или голубые толстые веревки.

Варикоз может затронуть вены на любом участке тела, но чаще он поражает вены нижних конечностей, прямой кишки; реже - вены семенного канатика и пищевода.

Варикозное расширение вен встречается у 17-20% населения, причем женщины болеют в 3 раза чаще мужчин.

ОТ ЧЕГО БЫВАЕТ?

Развитию варикозного расширения вен способствуют прежде всего врожденная слабость венозной стенки, аномалии сосудов, а также изменение эластичности мышечного слоя, недостаточность венозных клапанов. Если клапаны не справляются со своей работой (передачей крови к сердцу), кровь застаивается, и под действием давления вены увеличиваются и перекручиваются.

Варикозное расширение вен часто возникает при плоскостопии, запорах, ожирении, беременности, а также при сдавливании вен малого таза опухолью. Длительное пребывание на ногах или сидячая работа, подъем и перенос тяжестей, ношение обуви

на высоких каблуках являются основными причинами развития варикозного расширения вен.

Некоторые люди подвержены риску появления варикоза больше остальных, что может быть связано как с генетической предрасположенностью, так и с гормональными изменениями.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

При варикозном расширении вен чаще поражаются поверхностные, подкожные вены на нижних конечностях.

Первые симптомы болезни: пульсирующая боль и чувство жжения в ногах, тяжесть и зуд, отеки в области лодыжек, ощущение тепла в ногах, особенно после длительного и неподвижного стояния или сидения, мышечные спазмы ниже колена, потемнение и уплотнение кожи голени, судороги икроножных мышц. Расширенные вены обычно видны через кожу.

При сильном варикозе появляются тромбы (закупорки). Повреждение варикозных вен или их воспаление часто вызывает образование язв.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Варикозное расширение вен определяет врач-флеболог. Для начала специалист осматривает пациента и интересуется, что его беспокоит. Это позволяет выявить длительность и тяжесть заболевания, возможные причины его возникновения, определить дальнейшие обследования и лечение.

Основными способами диагностики варикозного расширения вен являются ультразвуковая доплерография и ультразвуковое дуплексное ангиосканирование.

Ультразвуковая доплерография позволяет оценить состояние вен и их клапанов.

Ультразвуковое ангиосканирование необходимо в сложных случаях или при наличии осложнений болезни.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Лечение варикозного расширения вен зависит от степени тяжести и распространенности заболевания.

В настоящее время при варикозе успешно применяют склеротерапию (лечение варикозных вен путем введения в них специальных препаратов), лазеротерапию, амбулаторную микрофлебэктомию (удаление варикозных вен специальными инструментами через проколы в коже), а также разнообразные фармацевтические средства. Для получения отличных косме-

тических результатов может использоваться методика термокоагуляции.

В начальной стадии варикозного расширения вен рекомендуют бинтовать ноги специальными бинтами (фланелевыми, резиновыми) или носить компрессионные чулки.

ЕСТЬ ЛИ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПОМОЩИ?

Народные средства при регулярном применении способствуют укреплению и повышению тонуса венозной стенки, помогают предотвратить появление тромбов, оказывают противовоспалительное действие. Самым известным и эффективным противоварикозным лекарственным растением является конский каштан. Из его цветков, плодов или листьев готовят различные средства для наружного или внутреннего применения.

◆ Смешивают по 3 ст. ложки измельченных плодов конского каштана, коры березы пушистой и коры дуба обыкновенного, добавляют по 2 ст. ложки травы хвоща полевого и слоевища исландского мха, по 100 г корней ежевики, травы астрагала сладколистного, по 3 дес. ложки корней ревеня тангутского и цветков бессмертника песчаного.

2 ст. ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка и варят в течение 5 минут. Настаивают до охлаждения, процеживают и принимают по 0,5 стакана 4 раза в день при варикозном дерматите.

◆ Настойка мускатного ореха является одним из самых сильных лекарств, помогающих при варикозе и тромбофлебите.

200 г тертого мускатного ореха заливают 1 л водки и настаивают 10 дней. Пьют по 20 капель 3 раза в день на протяжении длительного времени.

◆ 250 г очищенного чеснока измельчают, заливают 350 г меда, настаивают 2 недели. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения - 1-2 месяца.

◆ Для наружного применения свежие листья и цветы полыни растирают и 1 ст. ложку полученной кашицы смешивают с 1 ст. ложкой кислого молока.

Смесь наносят на марлю и прикладывают к расширенным венам в течение 3-4 дней. Через несколько дней лечение можно повторить.

◆ На больные вены полезно накладывать тертый картофель слоем в 1 см на 4-5 часов.

■ Кстати

Как правило, для профилактики варикоза достаточно консервативных мероприятий: следует избегать длительного стояния, почаще придавать ногам приподнятое положение, носить эластичные чулки, которые, сдавливая ноги, способствуют венозному оттоку.

Ароматерапия для ног

Эффективные средства против варикозного расширения вен предлагает нам ароматерапия.

Эфирные масла **кипариса, чайного дерева, мирта** улучшают микроциркуляцию крови. Добавляйте по капле масла в 30 г любого крема и легкими массажными движениями втирайте состав в кожу ног. Потом полежите около получаса со слегка приподнятыми ногами.

В летнее время полезно делать ванночки с маслом **мяты перечной**, а осенью и зимой - с маслом **мирта и герани**.

Для растворения в воде эфирные масла вводятся сначала в йогурт или сливки, а затем «разбиваются» под струей воды. Для приготовления целебной ванночки понадобится 15 капель эфирного масла.

О компрессионном трикотаже для вен

ВРАЧИ ОТВЕЧАЮТ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Чем полезен компрессионный трикотаж для вен?

Компрессионный трикотаж полезен и показан к применению почти при всех видах варикозной болезни и хронической венозной недостаточности.

В первом случае происходит сдавливание крупных вен, из-за чего по ним протекает меньше крови, и венозная стенка не испытывает нагрузки. Это тормозит развитие варикоза. Кровь перераспределяется в не пораженные болезнью венозные сосуды. Во втором случае сдавливаются не только поверхностные

расширенные, но и более глубокие вены, улучшается кровоток в мелких сосудах, нормализуется питание кожи и подкожной клетчатки. Во всех случаях компрессия значительно уменьшает способность крови образовывать тромбы.

В чем отличие компрессионного трикотажа от обычного?

Люди, впервые попробовавшие надеть лечебное трикотажное изделие, сразу чувствуют разницу прежде всего в том, что его трудно надевать из-за высокой степени сжатия (компрессии). Давление, с которым изделие будет сдавливать область лодыжки, стандартизировано по классам и одинаково принято в развитых странах. Количество этого давления будет стандартно убывать снизу вверх по ноге. Растяжимость материалу придают встроенные в вязку специальные растягивающиеся нити. Изделия могут быть разных цветов и изготавливаться из разного материала. Хотя, как правило, это синтетические нити.

Какой гигиенический режим предполагается при ношении компрессионного трикотажа?

При проблемах с ногтями или пальцами стопы существуют открытые изделия, когда пальцы ног свободны. Обычно следует подобные изделия стирать ежедневно, с мылом, сушить в закрытых от солнца помещениях и без высокой температуры. Оптимально необходимо приобрести 2 пары изделий для их регулярной смены.

Существуют ли альтернативы компрессионному трикотажу?

По лечебному воздействию это - эластичные бинты. Однако их использование предполагает умение правильно накладывать бинты на ногу. Эластичные бинты дешевле компрессионного трикотажа, однако они очень быстро приходят в негодность.

Какие побочные эффекты могут возникнуть при применении компрессионного трикотажа?

Побочное действие может возникнуть только при неправильном подобранном размере лечебного изделия.

Есть ли противопоказания к использованию изделий из компрессионного трикотажа?

Систолическое давление ниже 80 мм рт. ст. в артериальной системе является противопоказанием к компрессионному лечению. Противопоказанием может служить чрезмерная чувствительность кожи. Не стоит использовать лечебные изделия при воспалительных процессах кожи, при трофических язвах с сильным микробным загрязнением. Именно поэтому на каждое лечебное изделие должен быть выдан рецепт от доктора.

Как правильно выбрать трикотаж и не купить подделку?

Существуют специальные салоны, аптеки, где вам представитель фирмы-изготовителя, знающий все особенности данных изделий, расскажет о свойствах изделий. Он же сделает замер ваших ног и ответит на все вопросы. Не стоит покупать лечебный трикотаж у случайных людей.

Настоящие компрессионные изделия градуируются по степени давления в миллиметрах ртутного столба.

Качество и лечебный эффект настоящих трикотажных изделий, как правило, подтверждены несколькими сертификатами.

Какие степени компрессии существуют?

Есть лечебная и профилактическая компрессия. Границей между ними служит показатель 18-21 мм рт. ст. Все, что выше, имеет лечебные свойства и назначается доктором. Все, что ниже, - профилактические изделия и могут быть куплены свободно. Первая или минимальная лечебная компрессия показана для профилактики и лечения не резко выраженной венозной недостаточности. Вторая - для лечения варикоза и тромбофлебита. Третья - для тяжелой венозной недостаточности с трофическими нарушениями. Четвертая - используется редко и применяется при лечении лимфатических отеков.

Кто может назначить ношение компрессионного трикотажа?

Назначает изделия врач. Не обязательно флеболог, но и терапевт, гинеколог, хирург. Главное, чтобы у него были знания по использованию лечебной и профилактической компрессии при заболеваниях венозной системы.

Как долго можно носить одно и то же изделие?

Наиболее известные фирмы рекомендуют около 5-6 месяцев ежедневного использования. При этом определяющим для срока ношения является постепенно снижающаяся компрессия. Можно носить дольше, но это уже не будет правильным лечением.

Есть ли разница между женскими и мужскими изделиями?

Производители ориентируются в основном на женщин, но выпускают изделия и для мужчин. К примеру, чулки с застёжкой на талии или мужское трико. Особые изделия существуют и для беременных.

В какое время года можно носить компрессионные изделия?

При температуре выше 20 градусов в них становится жарко. Поэтому летом можно носить голфы из компрессионного трикотажа.

Правда ли, что постоянное ношение трикотажа и создание внешней компрессии способствуют атрофии мышечного слоя венозной стенки и при прекращении его ношения венозная стенка перестанет противодействовать давлению крови в просвете сосуда, отчего варикоз начнет еще более прогрессировать?

Это не так. Во-первых, круглосуточно пациент трикотаж не носит. Во-вторых, течение крови в компрессируемых венах не прекращается, а лишь уменьшается. В-третьих, атрофия мышечной стенки происходит при венозном застое в условиях генетической предрасположенности или специфическом местном воспалительном процессе, который только уменьшается при ношении трикотажа.

Есть ли особенности при использовании компрессионных изделий?

Надевать чулок из компрессионного трикотажа 2-го класса как обычный нельзя, он надевается постепенно, расправляясь на ноге. Чтобы облегчить процесс надевания, можно использовать специальные приспособления, которые можно купить в салонах, и плотные резиновые перчатки.

Особо следует сказать об изделиях третьего компрессионного класса. Надевание их на ногу - большой труд, но пациент должен постоянно носить их, иначе компрессионное лечение в таком объеме лучше не начинать. Не стоит использовать изделия 3-го класса при трофических язвах.

Правильное бинтование

Как правильно бинтовать ноги при лечении хронической венозной недостаточности?

**З.КУЦЕНКО,
г. Пучеж Ивановской области.**

Ноги следует бинтовать утром, не вставая с постели. Больную ногу, согнутую в коленном суставе, приподнимают под углом 15-20 градусов. Наиболее сложно правильно забинтовать стопу. Бинт наматывают с небольшим натяжением. Первый виток эластичного бинта накладывают непосредственно у основания пальцев

стопы, следующий накрывает предыдущий на 2/3, последующие 2-3 витка бинта закрывают пятку, затем накладывают виток в области голеностопного сустава. Последующее наложение бинта особых трудностей не вызывает. Бинт наматывается по спирали, каждый виток накрывает предыдущий наполовину.

■ Кстати

Для разных заболеваний вен необходима строго определенная степень компрессии. Поэтому прежде всего обратитесь к врачу за рецептом, где будут указаны необходимая для вашего заболевания степень компрессии и вид трикотажа. Весь лечебный трикотаж делят на 4 класса, в зависимости от величины давления на уровне лодыжек. Компрессионный класс и уровень лечебного давления в мм рт. ст. указывают на упаковке изделия. Лечебный компрессионный трикотаж подбирают по индивидуальным меркам, количество которых может колебаться от 3 до 9. В случае нестандартных размеров ноги компрессионный лечебный трикотаж изготавливают на заказ.

Лечить ли вены беременным?

Во время беременности у меня появились варикозные вены. Нужно ли их лечить? Врач считает, что после родов вены придут в норму.

Ю.ПЕРЕГУДОВА,
г. Ачинск Красноярского края.

Многие считают, что лечение варикозных вен во время беременности необязательно, даже излишне. Однако исследования специалистов показывают, что лечение больных вен во время беременности не только избавляет от симптомов варикоза, но и снижает количество венозных осложнений в послеродовом периоде. Причиной расширения вен на ногах при беременности являются общие физиологические изменения в организме женщины. Эти изменения происходят уже на ранних сроках беременности, когда пациентки замечают расширение вен на ногах, нередко сопровождающееся болью.

Развитию варикозного расширения вен с повреждением венозной стенки у беременной женщины способствует, например, увеличение объема крови и гормональная перестройка организма.

Поверхностные варикозные вены после родов могут вернуться к нормальному состоянию после определенных физиологических изменений женщины. Но у некоторых женщин полного восстановления так и не происходит, зато в дальнейшем развивается тяжелый варикоз. Если во время беременности не лечить вены, повышается риск тромбоза поверхностных и тромбоза глубоких вен в послеродовом периоде.

Врачи выделяют три основные причины для лечения варикозных вен при беременности.

1. Немедленная помощь для снятия симптомов варикоза (судороги в ногах, усталость, пульсация, отеки, экзема и язвы).

2. Снижение риска развития тромбоза.

3. У пациенток с венозной недостаточностью венозная стенка больше повреждается при беременности и без соответствующего лечения. Адекватная терапия во время беременности помогает предупредить серьезные венозные осложнения в послеродовом периоде.

Методы лечения беременных, как правило, не отличаются от тех, которые применяют в обычной медицинской практике: это инъекции в вену, компрессия с применением бинта, ношение специальных эластичных чулков.

■ Кстати

Беременным женщинам рекомендуется приходить на консультацию к флебологу на раннем и позднем сроках. Опыт показывает, что профессиональные советы специалиста по правильному образу жизни и индивидуально подобранный компрессионный трикотаж позволяют беременным женщинам избежать варикоза.

Экзамен для вен

Чтобы узнать, грозит ли вам варикоз, просмотрите список симптомов и выберите свои.

Страдают ли варикозом ваши близкие?

Нет - 0; один из родственников - 5; оба родителя - 10; многие родственники - 15.

Есть ли у вас плоскостопие?

Нет - 0; да - 15.

Вам приходится в течение дня подолгу сидеть или стоять?

Да - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

Есть ли у вас лишний вес?

Нет - 0; не более 10 кг - 5; до 20 кг - 10; свыше 20 кг - 15.

Вы любите загорать, принимать горячие ванны, париться в бане?

Нет - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

Вы носите тесную, неудобную обувь, туфли на высоком каблуке?

Нет - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

Надеваете ли вы тесную одежду и утягивающее белье?

Нет - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

Поднимаете ли тяжести?

Нет - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

Вас беспокоят судороги в мышцах ног по ночам?

Нет - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

Вы ощущаете тяжесть и покалывание в ногах в конце дня?

Нет - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

Занимаетесь силовыми видами спорта?

Нет - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

Совершаете авиаперелеты?

Нет - 0; раз в год - 5; 2-3 раза в год - 10; чаще 3 раз в год - 15.

ПОДСЧИТАЙТЕ РЕЗУЛЬТАТ

До 60 баллов. Пожалуй, ваши вены вне опасности. Но если вам приходится в течение дня больше сидеть и мало двигаться, следите за состоянием вен, не набирайте лишний вес, не курите.

От 65 до 120 баллов. У вас имеется предрасположенность к развитию варикоза, а может, уже наступила его ранняя стадия. Необходимо посетить врача-флеболога, который поможет подобрать специальный комплекс упражнений и подобрать необходимый компрессионный трикотаж.

От 125 до 180 баллов. Высокая вероятность варикозного расширения вен. Обязательно пройдите обследование у врача-

флеболога, который подберет для вас оптимальную программу профилактики и лечения варикоза.

Полезный совет

Не ставьте на колени тяжелые сумки и даже не сажайте детей. Все это заставляет ваши вены работать в авральном режиме.

Варикоз и кормление грудью

У меня варикозное расширение вен. Можно ли мне мазать ноги мазями, натирать настойками на водке из каланхоэ, березовых почек и других трав, если я сейчас кормлю ребенка грудью? Не повлияет ли это на молоко?

**Н.ГАВРЮШКИНА,
г.Псков.**

Все эти меры применять можно. Кроме того, побольше ходите пешком, пейте много жидкости (до 2-2,5 литра в день в жаркую погоду). Очень эффективно ношение специальных компрессионных колготок или чулок. Их можно заменить эластичными бинтами.

Чтобы не страдать от варикоза

◆ Если приходится подолгу сидеть, не скрещивайте ноги, не поджимайте их под себя и периодически вставайте, чтобы размяться.

◆ Вечером, придя домой, побалуйте ноги прохладной ванночкой с обычной солью. Можно добавить в воду 5-10 капель эвкалиптового или другого масла, а также использовать настои мяты, шалфея, тысячелистника, цветков ромашки или календулы.

- ◆ После ванны расположитесь удобно на диване и поднимите ноги на его спинку на 15 минут.
- ◆ Затем сделайте несколько упражнений для ног, они помогут окончательно снять с них усталость.
- ◆ Попробуйте, сидя на стуле с расставленными ногами, двигать ступни вперед, поджимая пальцы к подошве, а затем разжимая их. Ноги от пола при этом не отрывайте.
- ◆ Поработайте ногами, как руками, стараясь поднять с пола пальцами ног монетку. Когда это удастся, вы почувствуете: в ваших ногах есть еще большой запас энергии.
- ◆ Встав на порог или ступеньку, перенесите вес тела на переднюю часть ступни. Затем качнитесь назад, стараясь удержать равновесие, и медленно, на счет 10, вернитесь в исходное положение.
- ◆ Если ногу свела судорога, сразу сядьте на пол, сомкните согнутые в коленях ноги, а затем разведите их руками в стороны, прижимая к полу. Также сидя на полу, прижмите руки к груди, а ноги вытяните над полом.
- ◆ Утром, чтобы привести ноги в рабочее состояние на целый день, лежа в постели потянитесь, сделайте легкую разминку. А потом примите контрастный душ. Это прекрасная тренировка для сосудов!
- ◆ В течение дня старайтесь, где можно, пройти пешком, подняться по лестнице без лифта. Используйте любую возможность подвигать ногами, переминайтесь с носков на пятки и сидя, и стоя.

В транспорте вены могут заболеть

Ритм современной жизни заставляет нас быть то в постоянном движении, то вынуждает длительное время находиться без движения. Средние динамические нагрузки на ноги не оказывают вредного влияния на вены, но отсутствие работы мышц голени и движений стопы увеличивают риск развития тромбоза в венах.

Опасными состояниями считаются, например, продолжительные поездки в транспорте, когда наша венозная система испытывает большие нагрузки. Это обусловлено отсутствием работы мышц голени и стопы, которые при ходьбе берут на

себя основную функцию перекачки крови к сердцу. Застой крови ведет к повышению вероятности образования тромба в глубоких венах ног.

В самолете, к примеру, длительное однотипное положение согнутых ног, употребление спиртных напитков, снижение потребления жидкости, сухой микроклимат в салоне, общее психологическое напряжение, неестественное давление, которое поддерживается в салоне и вызывает кислородное голодание, провоцируют заболевание вен. Примерно те же факторы в большей или меньшей степени действуют в любом транспорте. Венозная система реагирует на них появлением чувства тяжести в голени, отеками на ногах.

Что советуют врачи-флебологи людям, вынужденным длительное время проводить в транспорте?

◆ Не следует надевать обтягивающую одежду в путешествие.

◆ В транспорте через каждые полчаса рекомендуется несколько минут ходить по салону, употреблять больше жидкости. В случае невозможности ходьбы полезны сгибательные движения в голеностопном суставе, вращение, разгибание с обязательным напряжением икроножных мышц, легкий массаж в направлении снизу вверх.

◆ Для больных с хронической венозной недостаточностью необходимо иметь в дороге назначенные врачом флеботоники, использовать компрессионный трикотаж.

Гирудотерапия

Говорят, что при варикозе полезно лечение пиявками и использование мазей с экстрактом секрета пиявки. Так ли это?

**И.ЛОМАКИНА,
Дмитровский район Орловской области.**

Гирудотерапия (лечение пиявками) оказывает на организм человека целый ряд воздействий, помогающих улучшить состояние при варикозе, разжижая кровь, растворяя тромбы, устраняя отеки и воспаления. Искусство гирудотерапевта состоит в точном выборе зон и точек для постановки пиявок. Как правило, гирудотерапию сочетают с массажем и дыхательной гимнастикой.

Кроме процедур гирудотерапии в лечении варикозного расширения вен используются и готовые мази, содержащие экстракт секрета, выделяемого пиявкой: «Гирудо», «Гирудовен». Их рекомендуется чередовать (через день) с применением наружных фитосредств. При умелом использовании фито- и гирудотерапия эффективны и не имеют побочных действий (при отсутствии аллергии на гирудин). Такое лечение, конечно, может быть очень длительным, но и результат будет надежным. Не случайно многие флебологи считают, что лекарственные препараты хороши для скорой помощи, но если необходимо неторопливо, систематически лечиться, то нет ничего лучше травок и пиявок.

Полезный совет

Когда мой знакомый стал жаловаться на ноги (из-за варикозного расширения вен от малейшей нагрузки возникала усталость), я ему посоветовал обертывать их на ночь тканью, пропитанной мазью с прополисом. Через два месяца знакомый признался, что ему стало гораздо легче ходить, ноги не устают, вены менее заметны.

В.КАРЕТНИКОВ, г. Оренбург.

Крем «от пиявок» избавит от жжения

4 месяца назад я перенесла операцию по поводу тромбофлебита голени. Сейчас принимаю эскузан, смазываю ногу троксевазином, но вот уже второй месяц меня беспокоит жжение по всей ноге. Отчего это происходит?

**Н.КУРОЧКИНА,
г.Ярославль.**

Отвечает врач, кандидат медицинских наук Ирина Владимировна НЕЧАЕВА:

- Прежде всего вам следует обратиться к хирургам, которые вас оперировали. Ведь чувство жжения вполне может быть

послеоперационным осложнением. Вот и выясните, что случилось.

Я вам рекомендую курс лечения пиявками. Этот древний, но широко известный метод борьбы с проблемами вен сегодня предлагают многие клиники.

Более доступный способ - крем на основе гирудина - вещества, которое вырабатывают пиявки. Оно разжижает кровь и ускоряет кровоток. А поскольку при варикозном расширении вен (и особенно при тромбофлебите) венозный кровоток затрудняется, то применение гирудина здесь как нельзя кстати. В дополнение к этому продолжайте применять эскузан и троксевазин, а также детралекс. Эти препараты составляют отличный лечебный комплекс.

Полезный совет

При лечении варикоза многие врачи советуют отдавать предпочтение препаратам в форме мазей и геля: они быстрее впитываются и оказывают охлаждающее действие на кожу.

Для профилактики варикоза специалисты рекомендуют:

- ◆ Не носить обувь на плоской подошве или на каблучке выше 5 см.
- ◆ Не носить одежду из ткани стрейч, нарушающей нормальное кровообращение.
- ◆ Ежедневно массировать ноги, начиная с подошвы и поднимаясь к бедрам.
- ◆ Избегать продолжительного (дольше 40 минут) пребывания на солнце и обязательно использовать защитный крем.
- ◆ Придерживаться правильного режима питания. Избегать жиров, даже растительных. Включать в рацион продукты с высоким содержанием витаминов Е, Р и С (морковь, шпинат, апельсины, виноград, черника). Из мяса рекомендуется только белое мясо индейки и курицы. Количество яиц следует ограничить до 3 в неделю. Полезнее всего - паровая кухня. Пить не менее 1,5 л жидкости в сутки.

А это – мой опыт...

Хочу рассказать про свой опыт борьбы с варикозом.

Как-то у меня воспалилась нога, боль поднялась до тазовой области, нога стала словно каменной, дотронуться было больно. И вот, перебирая свои рецепты, наткнулась на заговоры, а там способ лечения варикозного расширения вен.

Взять пучок гусиных перьев, обмакнуть их в молоко и смазывать больное место, говоря при этом такие слова: «Река бежит, на месте не стоит. И ты, кровь, в узлы не вяжись, не мучай рабу (имя), чтоб она не страдала, болезней жилых не знала. Аминь». Перед тем как читать заговор, произнесите молитву Богородице.

Но у меня не было гусиных перьев и молока. Я взяла крем «Софья» с экстрактом пиявки и стала потихоньку втирать его, потом прикладывала магнит к ногам и читала заговор. Не знаю, что помогло, но вены стали мягче. А через 2 дня я спала уже спокойно, хотя до этого не могла от боли спать, с трудом сидела, лежала, а ходить совсем не могла.

Сейчас, если ночью появляется боль, я даже сквозь сон потру ногу (даже без мази) и прочту заговор.

Я понимаю, что это, возможно, самовнушение, но когда «подопрет» - все средства хороши. И мы готовы сделать все, лишь бы убрать боль. И лечение магнитом я тоже считаю самовнушением, но ведь помогает!

Только не нужно паниковать: соберите в кулак силы, знания, опыт и тогда обязательно придет выздоровление.

**Е.САЛАМАТОВА,
г.Сарапул, Удмуртия.**

Болезненные вены на ногах

При болезненных венах на ногах нужно рано утром, до восхода солнца, надеть чистые хлопчатобумажные носки и походить по росистой траве. Когда солнце взойдет и носки пропитаются росой, можно возвращаться домой. Снимать носки не следует, пусть они сохнут на ногах.

В сезон забоя скота на ночь больные ноги оборачивают такой повязкой: мелко изрубить свиные легкие, положить их на ткань, добавить серу в порошок.

**О.ВЕРШУК,
Клинчевский район Могилевской области, Беларусь.**

От каланхоэ вены «прячутся»

От варикозного расширения вен есть хороший рецепт. Женщина, которая мне его дала, рассказала, что у нее были выпуклые синие вены. После 4-месячного лечения, а также прикладывания к большим венозным узлам растертых листьев этого растения у нее все узлы рассосались, вены «спрятались».

Надо собрать крупные листья с 2-3-летнего каланхоэ. Их помыть, руками мелко наломать (не резать ножом) и заполнить ими половину 2-литровой банки. Залить до верха спиртом или водкой, закрыть и поставить в темное место на 1-1,5 недели настаиваться, время от времени встряхивая. Желательно запастись настойкой на весь курс лечения, на 3-4 месяца. Я натирала ноги 2 раза в день, утром и вечером перед сном, тепло их затем укутывала.

Начинать втирание настойки нужно от стопы к коленям и выше. Уже через 2-3 дня моим ногам стало легче. Затем, после курса лечения настойкой каланхоэ, в течение 3 месяцев, не пропуская ни одного дня, я натирала ноги камфорным маслом.

**М.ГУРКО, пос. Новый
Абинского района Краснодарского края.**

Мазь из ромашки и шалфея

Хочу поделиться рецептом мази от варикозного расширения вен: 1 дес. ложку порошка из измельченных цветов ромашки, листьев и цветов шалфея, 2 ст. ложки растертых плодов каштана и 1 ч. ложку картофельного крахмала залить стаканом вытопленного куриного жира и томить 2,5 часа на водяной бане. Настоять ночь. Затем снова довести до кипения, процедить, отжать, остудить.

Смазывать этой мазью несколько раз в день больные места.

Можно воспользоваться другим рецептом: 2 флакона борного спирта и 1 ложку измельченного листа алоэ настоять 3 дня в темном месте. Смазывать настойкой вены несколько раз в день.

**Т.МАРЧЕНКО, ст. Михайловская
Курганского района Краснодарского края.**

Уксус поможет при варикозе

Чтобы улучшить самочувствие при варикозном расширении вен, можно воспользоваться следующими рецептами:

- ◆ принимайте внутрь по 1 ст. ложке яблочного уксуса на 1 стакан воды с добавлением 1 ч. ложки меда или сахара перед сном, но можно и 2 раза в день;

- ◆ яблочным уксусом смачивайте хотя бы перед сном икры ног, начиная от пятки и до ягодицы;

- ◆ 1-2 раза в день делайте статическую гимнастику: лежа на спине поднимите ноги на высоту до 10 см и удерживайте их 20 секунд, доведя постепенно до 1-2 минуты. Это упражнение улучшает отток венозной крови и лимфы;

- ◆ если сидите на стуле или в кресле и ноги не достают до пола, то ставьте под ноги подставку, чтобы бедра от колен до ягодиц не опирались на сиденье и не пережимали вены;

- ◆ для улучшения циркуляции венозной крови нижних конечностей и лимфы положите на пол деревянный прямоугольный брусочек сечением 2х2 см и длиной около 30 см. На него обоприте стопы под подушечками пальцев и нажимайте на это место, поднимаясь на цыпочках одновременно обеими ногами по 5-10 минут (упражнение можно делать несколько раз в день). Это положительно влияет на периферическую нервную систему и позвоночник;

- ◆ можно провести массаж стоп: подушечками пальцев нужно делать с усилием вибрирующие нажимы по часовой стрелке по 3-5 минут на каждой стопе, желательно перед сном.

В. ВЕСЕЛОВ,
п. Октябрьский Рыбинского района
Ярославской области.

Полезный совет

От варикозного расширения вен попробуйте применить следующие средства.

1 ст. ложку **корней кровохлебки** залейте стаканом холодной воды в эмалированной кастрюле и на слабом огне кипятите полчаса под крышкой. Снимите с огня, процедите и выпейте в 4 приема за сутки за 1 час до еды.

100 г ржаной муки, 50 г нерафинированного масла и 2 ст.ложки натертого **корня хрена** хорошо разотрите. Храните мазь в плотно закрытой банке. Нанесите ее на повязку и закрепите на больных местах.

М. ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.

Компрессы из смородины на вены

Расскажу, как я лечу маму от варикозного расширения вен.

Смородины красной у нас растет очень много. Из нее я делаю не только желе и компоты, но и компрессы.

Желе готовлю так: нагреваю на пару (чуть-чуть) красную смородину, чтобы через марлю выжать как можно больше сока. Получившийся густой сок переливаю в банку и делаю желе. Раньше я клала сахара 2:1 (2 стакана сахара на 1 стакан сока), теперь хватает для засахаривания и небольшого срока хранения 1,5:1. Желе из красной смородины очень полезно для кровеносных сосудов, так как содержит витамин С.

В морозилке, в «сотах» из-под конфет замораживаю лед.

Жмых от смородины соединяю с 2 ст.ложками крохотных пленками и таволги, 3 ст.ложками окопника и пленками от чайного гриба. Достая лед и перемешиваю его с травами (сухими) и грибными пленками. Все складываю в мешочек из плотной ткани и прикладываю к проблемным венам. Процедуру провожу на ночь или вечером в течение 2 недель, затем - перерыв 7-10 дней. Нужно сделать 3 курса.

После лечения здоровье мамы значительно улучшилось, рецептом пользуемся уже 8 месяцев.

При варикозном расширении вен нельзя допускать запоров. При запорах ешьте обыкновенные жареные семечки, сливы, красную свеклу. Еще помогут анис, бузина красная и черная, дыня, кориандр, репа, рожь, рябина, сельдерей, солодка, укроп, ливанец, мелисса, молочай, одуванчик, шпинат.

По утрам натощак пейте по 1 ст.ложке растительного (подсолнечного) масла.

Только помните, что ко многим травам нужно относиться с осторожностью, например, бузина - растение ядовитое.

Т.КУДРЯВЦЕВА,
ст.Оленино Тверской области.

Пневмомассаж ног

Как делают пневмомассаж при ХВН?

В.ХАРИТОВА,

г. Рязань.

Это разновидность компрессионного лечения. На больную ногу надевают герметичный одно- или многокамерный чулок, а специальный компрессор в течение 5-10 минут закачивает в камеры чулка воздух, создавая давление до 120 мм рт. столба, после чего воздух выпускается. Такие циклы повторяют в течение 45-60 мин. Пневмомассаж уменьшает отек и улучшает кровообращение в ноге. Для сохранения лечебного эффекта сразу же после пневмомассажа на ногу необходимо наложить эластичный бинт или надеть компрессионный чулок.

Заячья капуста тонирует сосуды

Из измельченных **плодов или цветков каштана** конского готовят настойку на водке в пропорции 1:5. Настаивать ее надо в темном месте 14 дней, после чего тщательно процедить.

Принимают настойку 3-4 раза в день до еды по 20-40 капель, а также полезно не сильно втирать ее в пораженные варикозом места.

Заячья капуста обладает сильным сосудотонизирующим свойством. Листья и цветущие верхушки растения собирают и оставляют в холодильнике на нижней полке в течение недели. Затем моют кипяченой водой, пропускают через мясорубку и накладывают на вздувшиеся вены полученную кашицу. В нее можно добавить немного кипяченой воды и отжать получившийся сок. Его применяют для заживления трофических язв, неоднократно смачивая пораженные места.

Корни и листья **белокопытника (подбела)** также эффективно лечат вены. 1 ст. ложку измельченной сухой смеси листьев и корней залить 2 стаканами кипятка. Смесь настоять 2 часа в термосе и процедить. Принимать 4 раза в день по 2 ст. ложки за 20 минут до еды.

Ф.ГАНИБОВА,

г. Набережные Челны, Татарстан.

Белая акация вылечит ноги

Варикозное расширение вен - очень серьезное заболевание и требует большого терпения в лечении, а также веры в исцеление.

◆ 2 раза в день, утром и вечером, растирайте пораженные болезнью места **яблочным уксусом**, а также ежедневно пейте яблочный уксус: 2 ч. ложки уксуса нужно развести в стакане воды (2-3 стакана в день).

◆ Места со вспухшими венами несколько раз в день смачивайте соком **свежего картофеля** или накладывайте повязки, смоченные в этом соке. Также пейте картофельный сок по трети стакана 2 раза в день.

◆ Смазывайте больные вены хозяйственным мылом, этот способ очень хорошо помогает при варикозе.

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

Целлюлит и варикоз

Расскажите, какая связь существует между варикозом и целлюлитом. Как лечится целлюлит?

**Д.ПРУДНИК,
Прокопьевский район Кемеровской области.**

Существует жесткая взаимосвязь целлюлита (гиноидной липодистрофии) и варикоза.

Варикоз провоцирует развитие целлюлита, а целлюлит в процессе развития затрудняет отток венозной крови, способствуя активному прогрессированию варикоза.

Появление отека при варикозе обусловлено увеличением объема жидкости вследствие застоя венозной крови в конечностях. Отек является первой стадией целлюлита.

На второй стадии целлюлита отек приводит к развитию метаболических изменений в соединительной ткани, что выражается в увеличении волокон соединительной ткани, которые хаотично располагаются вокруг капилляров и жировых клеток. Вторая стадия целлюлита клинически проявляется в виде эффекта «апельсиновой корки» при взятии кожи в складку или напряжении мышц. Сопровождается процесс бледностью и снижением эластичности кожи.

В третьей стадии целлюлита формируются микроузлы - группы измененных жировых клеток, спаянных друг с другом с помощью волокон соединительной ткани.

Четвертая стадия целлюлита характеризуется прогрессирующим склерозом, слиянием микроузлов, микроварикозом, атрофией эпидермиса.

Виновниками развития целлюлита могут также стать и другие факторы: влияние женских гормонов – эстрогенов (именно поэтому целлюлит формируется чаще у женщин), индивидуальное строение подкожно-жировой клетчатки, влияние образа жизни (неправильное питание, отсутствие физических и двигательных нагрузок, вредные привычки).

Учитывая тесную связь в механизмах развития целлюлита и варикоза, флебологи считают наиболее эффективным одновременное лечение этих заболеваний.

Лечение целлюлита направлено не только на борьбу с «апельсиновой коркой», но и с хронической венозной недостаточностью. Это - лимфодренаж (аппаратный или ручной) для нормализации оттока жидкости, процедуры холодного обертывания с использованием венотоников и противоотечных препаратов, гомеопатическая и аллопатическая мезотерапия. Благодаря лечению укрепляются и тонизируются сосуды, активизируются обменные процессы, кожа и весь организм насыщаются минеральными веществами и витаминами, выводятся продукты обмена, снимается отечность.

■ Кстати

Вены нуждаются в меди, которая способствует образованию в организме белка эластина. Эластин удерживает венозные стенки от напора крови и не дает образоваться венозным узлам.

Меди много в бараньих почках, говяжьей печени, в морепродуктах.

Полезный совет

При варикозе полезно делать компресс из помидора. Спелый помидор разрезать на дольки и прикладывать к больным венам, меняя их каждые 2-3 часа.

Г.КАРПОВА, г. Глазов, Удмуртия.

Тромбофлебит

От чего бывает тромбоз?

Расскажите, пожалуйста, как проявляется тромбофлебит на начальной стадии его развития. Каковы причины возникновения этого заболевания? Существуют ли народные методы лечения?

Л.ЗУЕВА,
г. Ессентуки Ставропольского края.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Тромбофлебит - это воспалительное заболевание стенки вены, при котором в пораженных местах образуются тромбы (сгустки крови).

В основном болезнь поражает поверхностные вены нижних конечностей. Глубокие вены затрагиваются реже и обычно закупориваются тромбическими массами из-за нарушения свертывающейся системы крови.

ОТ ЧЕГО БЫВАЕТ?

Достаточно часто тромбофлебит возникает на варикозно-расширенных венах ног. Но наиболее распространенные причины этой болезни - травмы вен, химическое воздействие на стенки сосудов лекарствами. При грибковых заболеваниях и других нарушениях кожного покрова проникающая вглубь инфекция также может привести к тромбофлебиту.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Многие из нас к вечеру ощущают тяжесть в ногах, а иногда тупую распирающую боль. Так заявляют о себе натруженные вены. Особенно это знакомо тем, кто проводит почти весь рабочий день, сидя за письменным столом или стоя. Но если кроме тя-

нущих болей, отеков повысилась температура, появился озноб, значит, вены воспалились и развивается тромбоз флебит.

Различают острый и хронический тромбоз флебит поверхностных вен и тромбоз глубоких вен.

Острый тромбоз глубоких вен нижних конечностей может развиваться в течение нескольких часов. Появляются острые боли в мышцах голени, сильный отек конечности. Ухудшается общее состояние. После того как стихнут острые явления, болезнь может перейти в посттромботическую болезнь нижних конечностей.

Острый тромбоз флебит поверхностных вен начинается с сильных болей по ходу подкожной вены и небольшого отека. На коже по воспаленной вене образуются красные полосы, увеличиваются паховые лимфатические узлы, температура обычно повышается до 38 градусов. При тромбоз флебите нарушается отток крови из поверхностных вен. Это приводит к их расширению и развитию вторичного варикозного расширения вен.

К своеобразным формам этой болезни относятся мигрирующий тромбоз флебит и тромбоз флебит от напряжения. При мигрирующем тромбоз флебите по ходу поверхностных вен появляются плотные болезненные узелки, которые возникают на различных участках. Тромбоз флебит от напряжения развивается после чрезмерной нагрузки, поэтому чаще поражает руки. Болезнь проявляется болями и отеками.

Наибольшая опасность возникает при отрыве тромба (или его части), который может попасть в легочную артерию. В результате развивается тромбоз эмболия (легкие лишаются притока крови), а это одна из причин внезапной смерти.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Диагноз обычно ставится на основании жалоб больного и внешних проявлений болезни. Также исследуются анализы крови, по которым врач определяет состояние кровеносной свертывающейся системы. С помощью ультразвукового исследования уточняется проходимость поверхностных вен и местонахождение тромбов.

КАК ЛЕЧИТЬ?

При тромбоз флебите не всегда проводят операцию. Если поражена венозная система голени, то можно лечиться амбулаторно с помощью противовоспалительных средств и других

лекарственных препаратов. Но если болезнь перешла на нижнюю треть бедра, то делают операцию.

Компрессионный трикотаж и правильно наложенные эластичные бинты помогают создать дозированное внешнее давление на мышцы голени, что позволяет увеличить скорость кровотока. В области лодыжек создается самая высокая степень сдавливания, которая постепенно уменьшается. В результате возникает эффект выталкивания, и кровь продвигается вверх, даже если больная вена не работает. При этом также уменьшается сечение вены, что увеличивает скорость кровотока. Компрессионный трикотаж помогает затормозить распространение тромбофлебита.

ЕСТЬ ЛИ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПОМОЩИ?

Народная медицина предлагает свои способы лечения тромбофлебита.

При этом заболевании рекомендуется соблюдать диету (не есть мясо, рыбу, жареные блюда) в течение длительного времени.

Хорошо помогают ножные ванны из настоя травы сушеницы болотной. 150 г травы настаивают в 10 л кипятка в течение часа. Продолжительность процедуры 20-30 минут.

Ноги, пораженные тромбофлебитом, можно натирать в течение месяца настойкой каланхоэ (2 ст. ложки измельченных листьев каланхоэ заливают 1 стаканом водки и настаивают неделю).

Вздувшиеся венозные узлы хорошо рассасываются, если их обильно смачивать спиртовой настойкой акации.

При тромбофлебите помогают компрессы из отвара бодяги (заваривают 2 ст. ложки бодяги стаканом кипятка, настаивают 2 часа). Процедуру проводят 2 раза в день по 1,5-2 часа.

Отвар коры дуба укрепляет внутренние сосуды:

1 ст. ложку коры заваривают 1 стаканом кипятка и держат на малом огне 25 минут, затем настаивают 40 минут, процеживают. Отвар пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

КАКОВА ПРОФИЛАКТИКА?

В качестве профилактики тромбофлебита старайтесь выполнять следующие рекомендации:

◆ ходите чаще пешком, плавайте, катайтесь на велосипеде, лыжах; это усилит циркуляцию крови и избавит от застойных явлений;

- ◆ во время отдыха поднимайте ноги на 15 см выше уровня сердца; это увеличит ток крови через вены;
- ◆ носите обувь с каблуком до 5 см;
- ◆ следите за своим весом, не переешьте;
- ◆ пейте достаточное количество воды; каждый взрослый человек должен ежедневно выпивать до 2 литров жидкости;
- ◆ сидите правильно, по возможности ноги не скрещивайте; используйте стулья и кресла с твердым покрытием;
- ◆ не поднимайте тяжести, так как этим вы создаете давление; кровь идет вниз, давая дополнительную нагрузку на вены;
- ◆ желательно не принимать горячую ванну и отказаться от посещения бань и саун;
- ◆ солнце полезно, но солнечное тепло затрудняет работу венозной системы, поэтому больше отдыхайте в тени, ходите босиком по холодной воде, этим вы облегчите кровообращение;
- ◆ перед тем как лечиться гормонами, проконсультируйтесь с флебологом;
- ◆ используйте негормональные противозачаточные средства;
- ◆ периодически носите лечебно-профилактический трикотаж (гольфы, чулки или колготки); размер и степень компрессии (сжатия) должен определить врач-флеболог (или хирург).

Растения поставят на ноги

Чтобы избежать образования тромбов или способствовать их растворению, необходимо включать в фитосборы растения, обладающие антикоагулянтными (разжижающими кровь) свойствами. Это **донник лекарственный, каштан конский, таволга**.

Чтобы не образовались трофические язвы, надо позаботиться об улучшении периферического кровообращения. В этих целях полезно применять **настой зверобоя (внутри) и зверобойное масло (наружно)**.

Для повышения эластичности и тонуса сосудов потребуются **хвощ полевой и спорыш** (их совместное использование дает очень хорошие результаты). Для восстановления тканей используется порошок из корня окопника и цветков зверобоя (присыпка на рану).

Для улучшения гормонального фона используйте растения, стимулирующие функцию коры надпочечников, - **женьшень**, **элеутерококк**, **левзею** (гипертоникам они противопоказаны, им лучше воспользоваться **цветками бузины черной**).

Помоги себе сам

При тромбозе вен происходит закупорка вены сгустком крови (тромбом) и развивается воспаление сосудистой стенки.

Вот что советует от этой болезни народная медицина.

◆ 1 ст. ложку измельченных цветков или плодов каштана конского настаивают в 0,5 стакана водки в темном месте 7 дней, регулярно взбалтывая содержимое. Настой процеживают и принимают по 30 капель в день перед едой 3-4 раза в течение 3-4 недель.

◆ Бутылку заполняют на треть березовыми почками, заливают водкой, плотно закрывают. Настаивают 10 дней, а затем смазывают больные места этой настойкой, которая помогает еще и при долго не заживающих ранах, нарывах.

◆ При тромбозе вен полезно мумие, которое принимают внутрь по 0,25-0,3 г 2 раза в сутки в смеси с медом и молоком (1:20) в течение 20-25 дней, с 10-дневным перерывом в середине курса лечения. Уменьшается чувство боли, степень отечности, увеличивается количество эритроцитов, повышается гемоглобин.

В.ЧИЖАНЬКОВА, г.Борисов, Беларусь.

Я лечила тромбоз вен с помощью такого средства: брала 2 каштана, замачивала в воде на ночь. Затем снимала с них кожуру, заливала стаканом холодной воды, кипятила 10 минут с момента закипания на медленном огне в эмалированной посуде. Настаивала 6 часов.

Приготовленный отвар принимала внутрь по 1 ст.ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения - 12 дней.

Если нет улучшений, нужно повторить лечение через 10 дней перерыва. Для профилактики достаточно принимать отвар курсами 1 раз в 3 месяца.

Такое лечение применяется также при гипертонической болезни, заболеваниях сердца и сосудов, атеросклерозе, варикозном расширении вен. Отвар из каштанов разжижает кровь, снижает ее свертываемость.

Н.ЗАХАРОВА,
Яранский район Кировской области.

Разнотравный мед от тромбов

У меня тромбофлебит и трофические язвы. Врачи помогают мало, вот и приходится рассчитывать только на свои силы.

Однажды знахарка приготовила мне мазь от тромбофлебита из воска, внутреннего сала (жира), репчатого лука, разнотравного меда, смолы хвойных пород деревьев (все в равных частях берется). И мне эта мазь помогла.

Сейчас я присыпаю раны стрептоцидом и пенициллином: лекарства эти беру поровну, перемешиваю и ложкой на чистой бумаге растираю в мелкий порошок. Наношу затем порошок на рану, завязываю ногу бинтом. Так делаю на ночь, да и днем иногда приходится, для меня сейчас нет лучшего лечения. Я пользовалась разными мазями - ни одна мне так не помогает. Порошок моментально рану заживляет, можно его добавить в крем и смазывать раны.

Еще я очень мучилась от судорог ног, пока не воспользовалась таким рецептом. Стала смазывать подошвы по вечерам лимоном. Кстати, чем больше их натирать, тем лучше. Иногда бывают судороги утром, когда в постели потягиваешься или неудобно лежишь. В этом случае я быстро сажусь и со всего размаха бью пяткой об пол, можно несколько раз. Судороги проходят моментально. Буду рада, если кому-нибудь пригодятся мои рецепты.

Н.ЕВТИХОВА,
г.Нижневартовск Тюменской области.

Лечение тромбов без затрат

В прошлом году у меня к варикозу добавились и тромбы на ногах. Ноги очень болели. Стала я искать народное средство лечения и нашла - каланхоэ перистое. Решила сделать из него настойку. Нарезала со взрослого цветка листьев - половину литровой банки. Банку доверху залила водкой и убрала на 10 дней в темное место. Ежедневно встряхивала ее, а потом стала смазывать настойкой ноги от пальцев до бедра.

С первого же раза боль в ногах из сильной стала терпимой, но тяжесть еще оставалась. Тогда я стала натирать их не только

утром и вечером, а еще и днем. Натирала так 2 недели и от боли избавилась. Только вот тромбы не исчезли.

Тогда я на тромбы попробовала прикладывать разрезанные листочки каланхоэ. Тромбы у меня были под коленями, и я прикрепляла листочки бинтом. А если тромб на другом месте, то можно повязку делать с помощью скотча. На широкий скотч нужно положить маленький кусочек белой ткани, на ткань - порезанные листочки каланхоэ и приклеить эту повязку к тромбу.

Можете себе представить, тромбы на ноге рассосались совсем, в общем бесследно.

Когда у меня появился тромб на другой ноге, я снова 2 недели приклеивала и днем, и ночью разрезанные листочки каланхоэ. И вновь тромб как не бывало, и денег лишних на себя не затратила. А для нас это важно, живем с сыном на пенсию, работать я не могу.

**Р.ПЛОТНИКОВА, г. Барнаул
Алтайского края.**

Чтобы сосуды не забил холестерин

Атеросклероз - это хроническое системное заболевание крупных и средних артерий. Они утолщаются из-за уплотнений, которые наслаиваются на их стенки в виде склеротических бляшек. Бляшки представляют собой отложения на внутренних оболочках артерий жироподобных веществ - липидов, главным образом холестерина. В результате артерии теряют эластичность, ток крови в сосудах затрудняется. Ухудшается работа сердца, уменьшается снабжение тканей кровью. Чаще всего поражению атеросклерозом подвержены сосуды сердца, мозга, конечностей.

Для уменьшения всасывания холестерина можно воспользоваться такими сборами лекарственных трав.

- ◆ Цветки боярышника, хвоща, трава омелы, листья барвинка по 15 г, трава тысячелистника - 30 г.
- ◆ Цветки арники - 4 г, трава тысячелистника - 20 г, трава зверобоя - 20 г.

1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте глотками в течение дня. Курс лечения - 1,5 месяца с перерывом 1-2 месяца.

◆ В 1 стакан кипятка положите несколько долек чеснока. Настаивайте 30 минут, принимайте по 20 капель 2-3 раза в день.

◆ Очень полезно принимать по четверти стакана сока красной смородины за 30 минут до еды.

Чтобы нормализовать холестерин:

◆ включите в свой рацион маложирные продукты, а также продукты, содержащие большое количество балластных веществ (овощей, фруктов, злаков);

◆ не ешьте свинину, замените ее постной говядиной и птицей;

◆ откажитесь от яиц, сладкого;

◆ отдавайте предпочтение морской рыбе. Она сжигает нейтрально жиры, препятствует отложению жировых бляшек в сосудах и даже частично их растворяет.

Для профилактики атеросклероза помогает вдыхание эфирных масел можжевельника, мяты, лаванды, тмина, тысячелистника, базилика.

Шиповником заполните на 2/3 поллитровую банку, залейте водкой, настаивайте в темном месте в течение 2 недель, ежедневно взбалтывая. Начните прием настойки с 5 капель и каждый день увеличивайте лекарственную дозу на 5 капель (доведите до 100 капель). А потом постепенно уменьшайте количество капель до исходных 5.

При атеросклерозе полезны арбузы, баклажаны, виноград, зелень, чеснок, черноплодная рябина.

Пожилым людям поможет настойка цветков боярышника: в стакан спирта положите 4 ст. ложки измельченных цветков боярышника, настаивайте в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое банки. Через 10 дней настойка готова. Принимайте 3 раза в день перед едой по 1 ч. ложке, разбавляя водой.

Т.КАРАБАЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.

Осторожно: тромб!

В целом тромбообразование - нормальный и обязательный процесс в здоровом организме. Всякая рана кровоточит, и организм, формируя тромб и закупоривая им концы поврежденных сосудов, пытается максимально уменьшить кровопотерю. Когда тромб растет на стенке здорового сосуда, например, при травме,

это вовсе не значит, что он достигнет опасных размеров. Под действием антитромботических веществ, вырабатываемых в печени, тромб чаще всего растворяется.

На стенке больной, ослабленной вены тромбы любят «поселяться» надолго, а вена под давлением способна сильно расширяться, что предотвращает процесс закупорки сосудов. Когда варикозные вены краснеют и уплотняются, а боль и чувство жжения в этой зоне нарастают, значит, начинается тромбоз флебит. Особенно опасен он на бедре. Если вена здорова, своим тонусом она сопротивляется расширению. Тромб в этом случае вначале не опасен: прирастает не поперек, а вдоль. Но рано или поздно тромб сделает вену больной, то есть варикозной. Стенки в ней тонки, как газетная бумага, и тромб растет очень активно во всех направлениях, блокируя кровоток.

Это приводит к тяжелейшему осложнению, называемому **посттромбофлебитической болезнью**. Заболевание это на сегодня неизлечимое. Относительно здоровый «варикозник» превращается в глубокого инвалида, когда не ноги служат ему, а он ногам - всегда отечным, синюшным, на которых образуются трофические язвы.

Тромбофлебит глубоких вен нижних конечностей осложняется опасной **тромбоэмболией**.

Очень активно образуются тромбы у прикованных к постели пациентов. Когда человеку разрешается, наконец, встать, может произойти отрыв больших тромботических масс.

Что делать, если тромбоз флебит проявляется внезапно отеком и болью в ноге?

◆ Прежде всего вызвать «скорую» и не принимать никаких лекарств, даже аспирин.

◆ Лечь и положить больную ногу на возвышение (например, подушку).

◆ Пить больше воды, часто, но понемногу есть диетические продукты (творог, кисломолочные продукты): печень должна постоянно вырабатывать лизирующие ферменты.

Кровь своим непрерывным потоком старается смыть тромботические массы. Но если от них откалывается большая «глыба», она способна закупорить легочную артерию. Легкие в этом случае молниеносно лишаются притока крови, сердце переполняется, и тогда может наступить внезапная смерть.

Если отрываются «обломки» средних размеров, то они приводят к гибели отдельных участков легочной ткани, развитию у больного кровохарканья. Более мелкие эмболы могут рассосаться под влиянием растворяющих их препаратов.

Сегодня в распоряжении врачей немало препаратов, которые помогают избежать грозных осложнений (тромболитики, антикоагулянты), но применяют их, как правило, только перед операциями или после них. Врачи в таких случаях обязательно предупреждают: **категорически нельзя заниматься самолечением!**

Аппликации на глубокие вены

В случае подозрения на тромбоз глубоких вен больному на 3-4 дня нужно обеспечить полный покой, чтобы предупредить отрыв тромба.

На область паха и верхней трети бедра положите холодный компресс на 15 минут: достаточно смочить в холодной воде и слегка отжать махровое полотенце. Одновременно с этим на низ живота положите полотенце, смоченное в растворе морской соли (1 ст. ложка на 1 л воды) на 30 минут. Обе процедуры можно повторить 3-4 раза подряд с интервалом в 30 минут. Компрессы можно делать и тогда, когда ощущается тяжесть в ногах.

Для больной ноги необходима двойная **аппликация**. Перед процедурой надо осторожно промыть ногу теплой водой с хозяйственным мылом, чтобы открылись поры.

Первый слой аппликации: возьмите в равных пропорциях шалфей, ромашку, подорожник, череду и спорыш (птичий горец). Травы измельчите и перемешайте. Можно приготовить сразу литр или два отвара (1 ст. ложка смеси с верхом на стакан воды), чтобы хватило на несколько дней.

Обдайте траву горячей водой и сразу слейте. Так вы вымоете сырье. Затем залейте траву холодной кипяченой водой, доведите до кипения, но кипятите не больше 2 минут. Потом томите на самом малом огне 1-1,5 часа. Сняв с огня, укутайте кастрюлю и дайте постоять еще 1-2 часа, процедите.

В теплом отваре смочите марлю, предварительно сложенную вчетверо, отожмите ее и оберните больную ногу от паха до ступни.

Второй слой аппликации: сложенную вчетверо марлю смочите в растворе морской соли (1 ст. ложка с верхом на литр воды), слегка отожмите и наложите поверх повязки с отваром трав.

Первый слой аппликации будет снимать воспаление, второй - растворять тромб и подсушивать отек. Сверху наложите компрессную бумагу (или целлофан с часто вырезанными дырочками). Зафиксируйте аппликацию хлопчатобумажным чулком на 3-4 часа.

Аппликацию нельзя делать на обе ноги в один день, даже если они больны. Аппликация - это нагрузка на организм, в первую очередь на сердце. И не утепляйтесь, это не компресс.

Чтобы реанимировать мелкие погибающие сосуды, на ночь необходимо между пальцами на ногах проложить кусочки бинта, смоченного в том же отваре из трав.

И.АКАФЬЕВА,
г. Ярославль.

Тромбоэмболия

Что такое тромбоэмболия и как ее избежать?

М.ГАВРИЛОВ,
г.Волгоград.

Венозная система человека изначально подвержена риску тромбообразования, потому что скорость кровотока в венах ниже, чем в артериях. В артерии кровь накачивается сердцем, как насосом. А что происходит в венах? Стенки крупных вен снабжены клапанами, которые препятствуют обратному току крови.

Ритмичные сокращения самой крупной мышцы тела диафрагмы - создают в брюшной полости отрицательное давление, из-за чего венозная кровь как бы сама стремится, «присасывается» к сердцу. Ее циркуляция стимулируется и активной работой мышц ног.

Но если кровь застаивается, тем более если она сгущена, пластинки тромбоцитов в крови склеиваются друг с другом, образуя в просветах сосудов тромбы. Такие тромбы в любую минуту могут оторваться от своих «насиженных» мест и двинуться по сосудам, попадая в сердце, а оттуда - в легочную артерию, которую и закупоривают. Оторвавшиеся кусочки и называются эмболами.

Тромбы попадают в легочные сосуды не столь уж редко - на протяжении жизни человека в легких задерживаются от 10 до 50 сгустков крови, и многие из нас переживают легкие случаи

легочной эмболии, даже не подозревая об этом. У практически здоровых людей это может произойти во время многочасовых путешествий на машине, в поезде и особенно самолете, когда снизившееся давление способствует застою крови в венах. Бывают моменты, когда, находясь в машине или в самолете, люди ощущают внезапную боль в груди, которая через несколько минут проходит. Образовавшиеся сгустки, видимо, были очень мелкие, и, застревая в каком-то малом кровеносном сосуде легкого, распадались на еще более мелкие частицы, а затем исчезали.

А если у человека в силу каких-то причин сгущена кровь, о чем он и не подозревает? В этом случае опасность тромбоэмболии усиливается. Как бы там ни было, лучше обезопасить себя и от легких эмболий.

Как это сделать?

Когда вам по роду занятий приходится слишком долго сидеть, почаще прерывайтесь - вставайте, ходите, поднимайте ноги, приседайте, выполняйте любые другие упражнения, чтобы разогнать кровь по венам. Если вы не можете этого сделать, то хотя бы поднимайте и опускайте ступни.

Особое внимание на опасность тромбоэмболии надо обратить людям, входящим в группы риска. В частности, тем, кто страдает сердечной недостаточностью, много времени проводит в постели или кресле. У таких больных циркуляция крови замедлена, кроме того, у многих бывают нарушения свертывающей системы. Кровь при этом задерживается в венах ног, и тогда возникают тромбы.

Не меньшей опасности подвержены послеоперационные больные, люди, получившие травму ноги (особенно перелом голени или шейки бедра), женщины после родов. Вот почему после операций или родов надо не залеживаться, а вставать на ноги как можно раньше, ускоряя кровоток силой мышечных сокращений.

А еще риск развития тромбоэмболии повышен у больных с тромбозом глубоких вен ног, который является довольно частым осложнением тромбофлебита. Вены при этом заболевании воспаляются, стенки их ослабевают, и на них образуются тромбы.

Развитие тяжелой тромбоэмболии легочного сосуда характеризуется внезапной болью в груди, одышкой. Могут набухнуть шейные вены, лицо может стать синюшным, нередко человек теряет сознание. Словом, возникают симптомы, сходные с приступом стенокардии, инфаркта миокарда, обширного вос-

паления легких. Из-за этого, к сожалению, легочную эмболию часто не распознают вовремя, что и влечет за собой драматический исход.

Так что лучше не допускать риска тромбообразования: лечить воспаленные вены, по назначению врача принимать антикоагулянты и другие средства.

Тем, кто перенес какое-либо хирургическое вмешательство, в первые же дни после операции необходимо носить колготки с антитромбозным эффектом или эластичные бинты. Это относится и к беременным женщинам. Всем, кто склонен к варикозному расширению вен, не следует перегревать ноги: не носить в помещении теплые сапоги, не злоупотреблять посещением парной, сауны.

О профилактике тромбообразования нужно заботиться и тем, кто обременен лишними килограммами, любит жирную пищу, а также пожилым людям, у которых венозная кровь, как правило, застаивается из-за малоподвижного образа жизни.

Свертываемость крови также повышается при приеме гормональных противозачаточных таблеток и гормональных препаратов, содержащих эстроген. Даже модные нынче «сжигатели» жира могут способствовать тромбообразованию. Ведь многие средства для похудения, в том числе растительные чаи, обладают сильным мочегонным и слабительным действием. У человека, принимающего эти средства, из организма выводится жидкость, постепенно начинается сгущение крови и могут появиться тромбы.

Чтобы до минимума снизить риск образования тромбов, больше пейте - до 3 л жидкости в день (если нет противопоказаний). Лучше пить не чай и кофе, а чистую воду или свежевыжатые соки.

Хорошо также принимать отвары трав и растений, благотворно влияющих на состояние вен, - каштана конского, череды, ромашки, зверобоя, лесного ореха.

Очень важно питание. Мясо старайтесь есть не чаще двух раз в неделю, отдавайте предпочтение рыбе и морепродуктам, содержащим ненасыщенные жирные кислоты. Хороши продукты, содержащие калий, - печеный картофель, курага, изюм. Полезно употреблять инжир, вишни, ананас, облепиху, лимонный сок - они разжижают кровь.

Предупредить развитие заболевания помогают ходьба, бег, лыжные прогулки, езда на велосипеде, плавание. Очень полезна дыхательная гимнастика, укрепляющая диафрагму и мышцы брюшной стенки.

Чтобы не было тромбов

Какие меры помогут предупредить образование тромбов, особенно в пожилом возрасте?

Расскажите о новых способах лечения тромбофлебита.

О. НЕЧАЕВА,
Кстовский район Нижегородской области.

Почему образуются тромбы, существует ли генетическая склонность организма к тромбозу? К сожалению, пока медики ответа на эти вопросы не знают. Но ясно одно: многие заболевания или ухудшения состояния организма усиливают свертывающую способность крови. Это часто происходит, например, в пожилом возрасте. Усилению вязкости и свертывающей способности крови способствуют интоксикации, бактериальная инфекция, повышение концентрации вредных продуктов обмена, шок, тяжелые и длительные операции, ожирение. Иногда внезапное возникновение тромбофлебита на ноге или руке может служить косвенным признаком онкологического заболевания.

При повышенной вязкости крови ее клетки легче склеиваются, особенно в мелких венах. А специальный белок - фибриноген - выпадает из плазмы, формируя ядро будущего тромба. Оторвавшись от своего «места рождения», тромб становится свободной частицей, способной двигаться по сосудам с потоком крови.

В периферических венах стопы и голени, по наблюдениям медиков, тромбы редко отрываются. Поэтому тромбофлебит там лечится амбулаторно консервативными методами. Тромбофлебит крупных вен на бедре или в подколенной области опасен своей непредсказуемостью, и поэтому его лечат только в условиях больницы.

Самое важное и трудное для врачей - уловить момент, когда возникает реальная опасность отрыва тромба и продвижения его в вены. У пациента могут отсутствовать как внешние признаки воспаления с повышением температуры, так и болевой синдром, и только отек будет указывать на приближение опасности. Но и развитие этого отека не всегда выражено. Порой только субъективные ощущения человека («почувствовал, что где-то потянуло», «возникла сильная боль, отдающая в пах») подсказывают врачу, что у такого больного через несколько часов может возникнуть сильнейший отек, от паха до кончиков пальцев ног.

Когда аналогичные отеки рук возникают у людей, долго выполняющих тяжелую физическую работу, это следствие тромбоза крупных подмышечных или подключичных вен, возникающего из-за постоянного травмирования сосудов.

Как же лечится сегодня тромбофлебит? Некоторым больным с поражением периферических вен удастся помочь консервативными методами. Но при опасности блокировки крупных сосудов, как правило, необходимо срочное хирургическое вмешательство.

Раньше тромбы (особенно из артерий) обычно удаляли через разрез, но сейчас распространена интервенционная сосудистая хирургия. В вену вводится контрастное вещество, благодаря которому хирург четко видит расположение тромба и его протяженность. Появление современных аппаратов ультразвукового сканирования позволяет еще точнее определить уровень тромбоза. Картина обследования диктует врачу, надо ли удалять тромб через иссечение (вскрытие) вены или по сосудам ввести особый катетер с баллоном, раздуть его за тромбом и обратным движением вытянуть тромб.

Для профилактики тромбоэмболии легочной артерии в нижнюю полую вену иногда вводят тромбоуловитель - специальный прибор, работающий как сито, и проводят антикоагуляционную терапию, которая препятствует слипанию клеток крови.

Что касается общей профилактики тромбообразования, то это дозированные физические нагрузки: гиподинамия для сосудов очень вредна! Необходимо заботиться о снижении избыточного веса, соблюдать правила рационального питания. Людям, входящим в группу риска, особенно пожилым, следует принимать препараты, разжижающие кровь и улучшающие ее микроциркуляцию (детралекс, ацетилсалициловую и аскорбиновую кислоту, поливитамины).

Помогайте венам изнутри

Хочу дать несколько советов читателям, страдающим тромбозом. Ежедневно делайте простую, но очень полезную венам гимнастику.

◆ Лежа на спине, упритесь ногами в стену, медленно переминайте стопы с пятки на носок. Постепенно двигайтесь ближе к стене и выше поднимайте ноги.

Теперь расслабьтесь, ноги остаются поднятыми около стены. Дышать надо спокойно и как можно медленнее и глубже.

◆ Очень полезно ходить по комнате на носочках. Если приходится долго сидеть, то старайтесь чаще шевелить пальцами, стопами, постукивать о пол пятками.

◆ Обязательно помогайте венам изнутри: очень хорошо очищают кровь антоновские яблоки. 4 яблока залейте 1 л кипятка, утеплите кастрюлю сверху одеялом, настаивайте 4 часа, потом раздавите яблоки в этой же воде. Пейте настой по трети стакана с 1 ч. ложкой меда 2 раза в день - утром и на ночь.

◆ Хороша чесночная настойка. Кашицу из чеснока (250 г) и лимонов (15 штук) держите в банке с завязанным марлей горлышком. 1 ч. ложку смеси на 1 стакан теплой воды принимают 1 раз в день.

◆ А еще принимайте ежедневно по одной таблетке аспирина (только нельзя его принимать при язве желудка).

**Е.УПРЯМОВА,
г.Кострома.**

Лечитесь при сильной луне

Советую любое лечение, а также приготовление лекарств начинать в тот период, когда луна набирает силу. Воду берите чистую (желательно колодезную) и отстаивайте ее 2-3 часа, а лучше всю ночь, после чего используйте в приготовлении лекарств.

Нельзя лечиться травами, находясь в состоянии гнева, злобы и обиды. Просите травы о помощи, относитесь к ним, как к живым существам, и они отблагодарят вас своей целебной силой и энергией.

От тромбоза флебитов ешьте репчатый лук и чеснок (1-2 зубчика) в сыром виде в дневное время. При постоянном употреблении эти овощи разжижают кровь и лечат варикозы и тромбозы вен.

Помогает **настойка чистотела** (10 капель на 1 ст. ложку молока) 3 раза в день до еды.

Рецепт настойки: небольшое количество свежей травы и цветков залейте спиртом или водкой так, чтобы спирт только покрывал сырье, настаивайте 7 дней, процедите.

Начните прием настойки с 20 капель, ежедневно прибавляя по 1 капле, и доведите количество до 50. Лекарство пьется 1 раз в день. С 50 капель нужно снова вернуться к 20, ежедневно

уменьшая дозу на 1 каплю, и закончить курс лечения. При необходимости через 15 дней прием настойки можно повторить.

Этот рецепт поможет и от кожного зуда при варикозе. Делайте примочки и компрессы с настоем травы, и уже через 2-3 дня зуд пройдет.

Сильными свойствами обладают **морская капуста и инжир**. Они очень эффективны при тромбофлебитах.

Сушеница болотная. Положите в ведро с кипятком 200 г сухой травы, настаивайте 30 минут, а затем в еще горячую воду опустите ноги и принимайте ванну 30 минут, понемногу подливая горячую воду.

Мускатный орех. Возьмите 200 г тертого ореха и залейте 1 л водки, настаивайте 14 дней, процедите. Принимайте по 25 капель 3 раза в день в течение длительного времени.

И еще один совет: вечером перед сном делайте ванночки для ног и рук с добавлением **морской соли** (можно и обычной). 1 ст. ложку соли разведите в 1 л воды, процедура длится 10-15 минут. Потом натрите ноги и руки соком лимона и дайте ему высохнуть. На ноги ничего не надевайте, пусть кожа дышит.

Н.ПАВЛОВА,
Бабаевский район Вологодской области.

Методы диагностики тромбоза в венах

*Хотелось бы узнать о современных методах
диагностики тромбоза глубоких вен.*

Ю.СКВОРЦОВА,
Ленинградская область.

Количество скрытых тромбозов глубоких вен обычно в несколько раз превышает количество явных форм. Не все скрытые формы приводят к венозной недостаточности в дальнейшем, но нередки случаи, когда у больного развивается тромбоз эмболия легочной артерии, а причину ее найти не могут, чаще из-за отсутствия необходимой диагностики.

С развитием новых методов обследования и появлением новых лекарственных препаратов у врачей появилась возможность лечить многих больных тромбозом глубоких вен нижних конечностей амбулаторно, но в случае неправильного диагноза

и последующего лечения на его основе сохраняется опасность осложнений. Поэтому врачи-флебологи придают диагностике очень большое значение.

Встреча с пациентом начинается с тщательного осмотра его ног и пальпации венозных стволов. Осмотр производится лежа (в этом положении изучаются глубокие вены) и стоя (так изучаются поверхностные вены). Важно осмотреть при помощи датчика практически каждый сантиметр ноги, чтобы найти всю видимую и невидимую патологию.

После первичного приема флеболога и при подозрении на глубокий венозный тромбоз дуплексное сканирование делается в этот же день. Беглый осмотр врачом УЗИ-диагностики неприемлем, так как цена ошибки слишком высока. Для женщин с сопутствующей гинекологической патологией необходим осмотр внутренней подвздошной вены для исключения столь опасного и коварного «интерна тромбоза», иногда бывающего причиной тромбоэмболии легочной артерии даже при отсутствии клинических признаков венозного тромбоза на ноге.

Врач УЗИ-диагностики обязательно проведет функциональные пробы для определения функционирования клапанного аппарата вен. Полезно посмотреть на работу вен при движении, например, при приседании или передвижении с пятки на носок и др. Если пальпация позволяет найти уплотнение, то УЗИ позволяет заглянуть в те места, где венозная стенка еще не уплотнена, а тромб в ней уже присутствует. Флеболог получает ответ, что ему делать с таким тромбом: оперировать или лечить консервативно.

Современные методы диагностики тромбоза глубоких вен бывают прямыми (**дуплексное сканирование и рентгеноконтрастная флебография**) и косвенными, подтверждающими только сам факт тромбоза (**уровень Д-димера крови**).

Дуплексное сканирование называют «золотым стандартом» в современной флебологии. Этот метод позволяет увидеть вены на значительном протяжении с регистрацией в них движения крови. Дуплексное сканирование помогает в постановке диагноза, лечении, прогнозировании течения венозных заболеваний. Есть разные подходы к его выполнению. Оно может быть скрининговым, то есть первичным, простым, дающим лишь ответы на основные вопросы, стоящие перед исследованием.

После выполнения дуплексного сканирования у пациента на руках оказывается венозный паспорт, существование которого позволяет флебологу сразу начать лечение и в ходе его эффективно контролировать промежуточные и окончательные результаты лечения.

Рентгеноконтрастная флебография применяется при сомнениях в дуплексном исследовании и при локализации тромбов выше паховой складки.

Тромбоз в венах может перекрыть полностью ток крови и плотно прижиматься к венозной стенке (такой процесс называется окклюзионным). Опасности отрыва тромба при этом нет. При свободном токе крови и наличии пристеночных наложений при дуплексном сканировании можно обнаружить пристеночный тромбоз. Он также неопасен. В случае же, когда имеется головка тромба, свободно омываемая кровью с четырех сторон, тромбоз называется флотирующим и представляет угрозу развития тромбоземболии.

Врач наблюдает тромбоз либо на дуплексном сканере, либо при рентгеновской флебографии. После поставленного диагноза врач назначает необходимое лечение. Это могут быть операции по удалению тромба, перевязки вены, прошивания вены, наложения артериовенозного шунта, установка кава-фильтра.

Окклюзионные тромбозы лечат консервативно, и основным лекарством является **гепарин и его производные (клексан, фраксипарин, фрагмин)**. Основа лечения таких тромбозов - недопущение перехода его во флотирующий тромбоз. Гепаринотерапия направлена на уменьшение свертываемости крови. Применение гепарина в чистом виде возможно только в стационаре из-за необходимости четкого врачебного контроля за его назначением. Перед каждым введением гепарина полагается проверять свертывающие показатели крови.

От сгустков крови

При тромбофлебите нужно разжижать кровь, но делать это следует под контролем крови на протромбин, чтобы исключить резкое разжижение и возможные кровотечения. Помогут в этом следующие продукты: оливковое и льняное масла, яблочный уксус, чеснок и лук, лимоны, семечки подсолнуха, свекла, какао, рыбий жир и рыба, томатный сок.

Образованию сгустков в крови препятствует магний, поэтому не забывайте о геркулесе, толокне, овсяной крупе. Ежедневно принимайте по 1-2 ст. ложки нерафинированного растительного масла, 1 ст. ложку меда и дольку чеснока. В лечении окажут помощь черешня, клюква, лимоны, калина, свежие помидоры.

**И.АКАФЬЕВА,
г. Ярославль.**

Трофические язвы

Язву лечит прополис

Рецепт лечения трофической язвы, которым я рекомендую воспользоваться, на мой взгляд, просто уникальный.

Возьмите 20-25 г свежего прополиса (кстати, прополис нужно хранить в холодильнике в вощеной бумаге) и пачку сливочного масла. Прополис измельчите на чистой бумаге, масло положите в эмалированную кастрюльку и нагрейте на маленьком огне. Когда оно начнет закипать, медленно рассыпьте прополис по всей поверхности масла, закройте содержимое крышкой и не снимайте ее в течение 12 минут. Если будет сильно кипеть, то кастрюлю приподнимите и водите ее кругами над огнем. Таким образом масса хорошо размешается и прогреется. Затем снимите кастрюлю с огня, процедите содержимое в баночку через марлю, сложенную в три слоя. После остывания мазь готова. Банку закройте крышкой и храните лекарство в холодильнике.

Нарежьте салфетки из бинта, сверните в три слоя, нанесите на салфетку немного мази, положите на рану, накройте целлофановым пакетом и оставьте компресс на сутки. Процедуру делайте ежедневно до выздоровления.

Во время лечения нужно через день протирать кожу вокруг язвы перекисью водорода. Если язва большая, то на рану положите несколько салфеток, чтобы закрыть ее полностью.

Результат лечения не заставит себя долго ждать.

Еще несколько рецептов. 2 г новокаина (лучше сухого) смешивают с 1 ч. ложкой рыбьего жира, 10 г меда и пузырьком пенициллина. Состав наносят на больное место и закрепляют бинтом. Меняют повязку через каждые 2 дня. Курс лечения - 3 недели. Этим методом моя знакомая лечилась от трофической язвы (хотя у нее сын и невестка - врачи, а помочь ей не смогли).

Еще один хороший народный рецепт.

0,5 кг репчатого лука, предварительно порезав, прокаливают на сковороде до коричневого цвета, добавляют немного коньяка,

чтобы кашица была влажной. Затем жареный лук высушивают и измельчают в порошок. На открытую изъязвленную поверхность прикладывают этот порошок, замешанный на растительном масле. Делают так 2 раза в день, пока язва не заживет.

Также к пораженным участкам кожи прикладывают тертую сырую тыкву (мякоть) на марлевой салфетке или тертый сырой картофель на 30-40 минут.

Г.РУДЕНКО,
г.Невинномысск Ставропольского края.

Домашние мази для лечения язвы и тромбофлебита

Для лечения трофической язвы почистите спелые грецкие орехи, скорлупу и перегородки сожгите, полученной золой посыпьте язвы (заранее промойте раны перекисью водорода или настоем золотого уса), и они скоро затянутся.

Ядра орехов пропустите через мясорубку и залейте их оливковым или растительным маслом (подсолнечным) на 2 пальца выше самих орехов. Поставьте в теплое темное место на 2 недели, взбалтывая 2-3 раза в день. Полученное масло нужно втирать в затянувшиеся язвы.

Смешайте белок куриного яйца с медом в одинаковых пропорциях (1:1), хорошо взбейте и намажьте долго незаживающие язвочки, а также больные вены. Затем покройте проблемное место тремя листьями лопуха, оберните пленкой, забинтуйте. Делать эту процедуру следует на ночь 8 дней подряд.

Для приготовления мази против тромбофлебита потребуются топленое свиное сало, сок алоэ, мед, мазь Вишневского, ихтиоловая мазь, мыло хозяйственное жидкое, сок репчатого лука.

Возьмите по 1 ст.ложке каждого компонента, поместите в маленькую кастрюльку и, помешивая, нагрейте до кипения (но не кипятите), а затем остудите.

Нанесите мазь на ноги и оберните их хлопчатобумажной тряпочкой, забинтуйте и не смывайте в течение суток. Затем смойте мазь и наложите новый слой. Лечиться так следует, пока не кончится мазь.

Для лечения долго не заживающей раны можно сделать мазь из воска, сосновой смолы, растительного и сливочного масла и прополиса.

Рецепт и технология приготовления мази таковы: нужно взять по 1 ч.ложке с верхом измельченных воска, прополиса, смолы, 2 ст.ложки растительного масла, 50 г сливочного масла. Все поместить в эмалированную кастрюлю. Поставить на самый малый огонь и держать, помешивая ложкой, пока все компоненты полностью не растворятся (при сильном огне смесь может вспыхнуть прямо в кастрюле). Подготовьте баночку, покройте ее бинтом, сложенным в четыре слоя. Готовую горячую смесь процедите в банку. Мазь должна получиться обычной консистенции.

Перед тем как нанести мазь, рану промойте. Мазь положите на бинт, прикрепите к ране на ночь и ходите так сутки. После этого смените повязку и снова продолжайте лечение.

Предложенные средства очень хорошо помогают, проверены многократно. Лечитесь на здоровье.

М. ЛОЗОВА,
с.Белая Глина Краснодарского края.

Народные средства придут на помощь

Хочу поделиться рецептами, с помощью которых моя знакомая вылечила трофическую язву.

◆ Листок золотого уса промойте в теплой воде, затем порвите на кусочки (1-1,5 см), положите в эмалированную чашку и разомните деревянной ложкой, чтобы выделился сок и кусочки стали влажными. Эту массу выложите на язву, закрыв стерильной марлевой салфеткой, а сверху прикройте чистой тряпочкой, а потом забинтуйте. Делать эту процедуру желательно на ночь.

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

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

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

◆ В эмалированной кастрюле смешиваем 1 стакан постного масла и воск размером со спичечный коробок, ставим на не-

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

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

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

А. БАРАНЦЕВА,

Кулебакский район Нижегородской области.

Рецепт пасты профессора Войтенко

Моя тетя избавилась от трофических язв с помощью пасты профессора А. П. Войтенко. В ее состав входят по 100 г желатина и окиси цинка, 600 г глицерина и 200 мл дистиллированной воды. Приготовить пасту помогут в аптеке. Перед применением ее надо разогреть на водяной бане. Повязку с пастой накладывают сразу на 2-3 недели, ежедневно добавляя небольшую порцию этого средства.

Однако паста профессора А.П. Войтенко не вылечивает трофические язвы у больных сахарным диабетом.

Г. БАБАКАЕВА,

г. Оренбург.

Как я вылечила трофическую язву

Мне хочется, чтобы мой рецепт, который я использовала для лечения трофической язвы на ноге, стал известен многим. Моя язва затянулась!

Вот рецепт. 200 г свежего несоленого свиного сала растопить на паровой бане. Потом 2 восковые церковные мелко порезанные свечки (светлые) растопить на пару и соединить с салом. Процедить полученную массу, остудить. Затем влить туда четверть стакана пихтового масла и столько же растопленной хвойной смолы.

Нарежьте побольше марлевых стерильных салфеток, опустите их в мазь, чтобы они пропитались, лекарство поставьте в холодильник.

Компрессы делайте таким образом: пропитанную мазью салфетку кладете на больное место, сверху обертываете язву целлофаном и забинтовываете. Через 12 часов салфетку надо сменить на другую. Курс лечения - месяц.

Еще один рецепт. Листья свежей капусты вымойте хозяйственным мылом и наложите на больное место, забинтуйте. Перед тем как положить капусту, язву присыпьте стрептоцидом, протрите настойкой календулы. Такую повязку из капустного листа делайте 2 раза в сутки. Когда капустный лист перестанет мокнуть, значит, язва заживает. Курс лечения - 2-3 месяца.

О. ГЛУХОВА,
г. Рязань.

Как излечиться от трофической язвы

◆ Возьмите стакан молока, стакан сахарного песка, половину куска детского мыла, натертого на мелкой терке. Смешайте все компоненты, вскипятите смесь на слабом огне, постоянно помешивая. Когда она остынет, введите в еще теплую смесь один тюбик гепариновой мази, тщательно размешайте.

Храните приготовленную мазь в холодильнике.

Подогрейте 1 ст. ложку мази, выложите ее на марлю, покройте ею язву, сверху закрепите целлофаном, ватой и забинтуйте на сутки. Затем мазь смойте сывороткой и вновь сделайте повязку. Процедуры нужно проводить ежедневно, пока мазь не закончится. Если язва большая, то лечение следует повторить.

◆ Возьмите фиолетовую бумагу и пять коробков спичек. Хорошо натрите бумагу с обеих сторон серой от спичек. Сожгите ее на чистой тарелке. Тщательно обработайте рану перекисью

водорода, посыпьте пеплом от сожженной бумаги и через два часа забинтуйте. Моя знакомая сделала так 7 раз (по одной процедуре в день), и язва зажила.

Возьмите 3 пузырька касторового масла, вылейте их в эмалированную чашку, положите туда 5 г ихтиоловой мази и измельченную таблетку стрептоцида, поставьте смесь на водяную баню и прогрейте.

Промойте рану перекисью водорода. Остуженную смесь нанесите на стерильную салфетку, приложите к ране, перевяжите бинтом. Делайте процедуру 1 раз в сутки. Результаты лечения изумительные - через 2-3 недели раны затягиваются.

В 100 мл теплой кипяченой воды всыпьте порошок квасцов (на кончике ножа), хорошо размешайте. Тампоном, смоченным в растворе квасцов, промывайте язвы.

100 г сухих измельченных листьев таволги вязолистной залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите.

Приготовленное средство используют для обмывания ран и компрессов при трофических язвах.

Г.РУДЕНКО,
г. Невинномысск Ставропольского края.

АСД от язвы

Хочу рассказать, как мы вылечили огромную трофическую язву. У мамы она открылась на лодыжке. Мой муж работал водителем у главного ветврача нашего колхоза, и спасибо ему - врач дал мне лекарство АСД. Это такая пахучая темная жидкость.

По совету врача я разводила эту жидкость пополам с растительным маслом и мазала мамину язву. По мере заживления надо масла добавлять больше.

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

Так как рана была на всю лодыжку, на лечение у нас ушло 6 месяцев, но результат порадовал - рана зажила.

А.ПАСЕЧНИК,
п. Джумайловка Краснодарского края.

Современные методы лечения флебологических заболеваний. Профилактика

Заботьтесь о ногах

Чтобы не допустить появления выпирающих вен, для профилактики «гудящих» и тяжелых ног флебологи рекомендуют ежедневно выполнять несколько несложных процедур.

При появлении тяжести в ногах поможет массаж стопы. Его выполняют, начиная от кончиков пальцев к пятке. Лучше это делать за два-три часа до сна, не позднее, так как массаж стопы - это тонизирующая процедура.

Эффективна ходьба то на цыпочках, то на пятках. Ходить надо не менее трех минут 2 раза в день (по утрам и вечерам).

Полезна также ходьба то на внутренней, то на внешней поверхности стопы.

Еще одна полезная процедура: возьмите струганую деревянную палку метровой длины и толщиной со скалку, положите ее на пол и походите по ней, сначала становясь ступнями вдоль нее, а потом располагая ступни поперек палки.

Перед сном желательно сделать ножную ванну: 4 ст. ложки цветов ромашки или травы полыни горькой залейте 2 литрами кипятка, настаивайте 1 час, процедите, затем вновь подогрейте до 35 градусов и вылейте в таз. В другой таз налейте холодной воды из-под крана и попеременно ставьте ноги то в один, то в

другой таз, держа ноги в каждом по 1 минуте. В течение дня старайтесь менять обувь не менее 2 раз с разным подъемом и разной высотой каблука. Кстати, носите только качественную обувь. Не ходите дома или на даче в дешевых шлепках без супинатора, задника и подъема.

Старайтесь дома и на дачном участке походить хотя бы по несколько минут в день босиком. Организуйте себе место для такого хождения, насыпав в песок мелкие камешки. Купите массажный коврик и ходите по нему по две-три минуты в день.

Береги ноги смолоду

Моему сыну еще 2 года, но нас очень тревожат его кривые ножки и неправильная (косолапая) походка. Расскажите, как уберечь его от плоскостопия, можно ли скорректировать походку? Хочется, чтобы у сына были здоровые ноги.

А.ЛОЙКОВА,
Касимовский район Рязанской области.

Многим родителям нужно знать, что свод стопы формируется до 5-6 лет. Поэтому плоскостопия у маленьких детей еще нет, стопа только формируется, но нельзя и время упустить: если есть предпосылки к развитию заболевания, необходимо предпринять профилактические меры.

Ребенок, как правило, начинает ходить самостоятельно в возрасте года или чуть больше. Стимулировать его, ходить с ним, держа за руки, не надо. Одна из причин деформации ног - увеличившаяся частота рахита, который делает кости более мягкими, плохо переносящими осевые нагрузки. Под действием силы тяжести происходит деформация голеней, несущая в себе опасность дальнейшего развития флебологических заболеваний. Поэтому не стоит торопиться ставить ребенка на ножки, давая им ненужную нагрузку.

Чтобы ножки развивались нормально, педиатры советуют надевать ребенку профилактическую ортопедическую обувь с жестким задником, небольшим супинатором, без каблука. Обувь нужно носить даже дома. Ходить босиком можно не по гладкому полу, а по камешкам, песку, траве. Ребенок с различными формами косолапости нуждается в индивидуальной ортопедической

обуви и другом лечении, назначаемом врачом. В старшем возрасте родителям нужно обратить внимание на такие жалобы детей, как боли или ощущение дискомфорта в стопах и голени. Врач обычно назначает ношение супинаторов, массаж внутренней группы мышц голени, рекомендует заниматься плаванием и подбирает соответствующий комплекс лечебной физкультуры для укрепления ног.

Тест для сосудов

Здоровые сосуды, обеспечивающие нормальное кровообращение, - это гарантия активности и долголетия человека. Однако, если ваши сосуды уже не в идеальном состоянии, не расстраивайтесь - вы можете еще много сделать, для того чтобы оздоровить их. В этом поможет тест. Ответьте на его вопросы.

- ◆ Часто ли у вас бывают головные боли и головокружения?
- ◆ Быстро ли вы устаете, часто ли ощущаете общую слабость, недомогание без видимых причин?
- ◆ Реагируете ли вы ухудшением самочувствия на изменения погоды?
- ◆ Бывает ли у вас звон в ушах?
- ◆ Знакомо ли вам чувство, когда перед глазами прыгают «мушки» или в глазах темнеет и «рябит»?
- ◆ Бывают ли у вас приступы сердцебиения?
- ◆ Не возникает ли у вас одышка даже при минимальной физической нагрузке?
- ◆ Бывает ли у вас чувство тяжести и давления в области сердца?
- ◆ Часто ли у вас бывают холодными руки и ноги?
- ◆ Появляется ли у вас чувство онемения и покалывания в пальцах рук и ног?
- ◆ Знакомо ли вам чувство, когда по вечерам ноют и болят ноги или в них появляется чувство тяжести, если пришлось много ходить или стоять?
- ◆ Случаются ли у вас судороги конечностей?

Если вы хотя бы на два-три вопроса ответили «да», значит, у вас с сосудами не все благополучно.

Если вы ответили «да» на большинство вопросов, положение уже достаточно серьезное и надо немедленно обратиться к специалисту-флебологу.

Способы очищения сосудов

Как можно чистить сосуды, чтобы избежать заболевания вен и образования тромбов?

**О.ЖДАНКОВИЧ,
г. Брест, Беларусь.**

Существует немало способов очищения сосудов. Многие знакомы с достаточно действенным методом чистки сосудов с помощью чеснока, настоянного на спирту. Не менее эффективны и другие простые способы.

Очищение лекарственными травами. Смешать по 100 г цветков ромашки, зверобоя или тысячелистника, бессмертника и березовых почек и хранить эту смесь в стеклянной банке с закрытой крышкой. 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка и настоять в течение 20 минут (или 10-15 минут прогревать на водяной бане). Затем настой процедить и отжать. В стакан получившегося настоя добавить чайную ложку меда и выпить вечером, перед сном. Утром оставшийся настой подогреть, снова добавить чайную ложку меда и выпить натошак за 15-20 минут до завтрака. Затем приготовить новую порцию настоя. Пить настой ежедневно, пока не закончится вся приготовленная смесь из трав.

Такой курс рекомендуется проводить раз в 3-4 года. Уже после первого курса сосуды становятся более эластичными, что предупреждает развитие многих заболеваний.

Очищение картофелевым отваром. Очистки 4-5 картофеля тщательно промыть, залить 0,5 л воды, прокипятить на медленном огне в течение 15 минут, охладить (отвар должен быть чуть теплым), процедить. Пить по 0,5 стакана за полчаса до еды в течение двух недель. Картофельный отвар не только очищает сосуды, но и благоприятно влияет на работу сердца.

Очищение молоком и чаем. В чайную чашку налить молока на одну пятую ее объема и доверху долить чайной заваркой. Пить каждые 2 часа в течение 3 дней (учитывая самочувствие), не употребляя больше никакой пищи и питья. Утром в чай с молоком не добавляют ничего. Во второй половине дня его можно пить с сахаром или медом. По желанию один раз за период очищения, чтобы ускорить вымывание токсичных веществ, можно сделать клизму.

Как видите, помочь своим сосудам может каждый, нужно только немного терпения и желания. Результат не заставит себя ждать - вы будете не только лучше себя чувствовать, но и лучше выглядеть. Ведь мы молоды, пока молоды наши сосуды.

Упражнения для улучшения кровообращения в конечностях

◆ Сидя, с руками, скрещенными сзади на затылке, поворачивайте медленно корпус в одну сторону раз двадцать подряд, а затем столько же в другую. Если вы почувствуете головокружение, то прервите, а затем возобновите упражнение.

◆ Массируйте несильно одной рукой другую руку по всей длине. Повторите упражнение, поменяв руки.

◆ Сидя на краю стула с вытянутыми ногами, похлопывайте по ним руками сверху вниз.

◆ Сидя на стуле и сильно сжимая руками края стула, вытягивайте вперед сначала одну, потом другую ногу.

◆ Сидя на стуле, вытяните вперед руки со сжатыми кулаками, разожмите внезапно ладони, широко разведя пальцы. Повторите это движение 20 раз, как и во всех следующих упражнениях.

Точно так же вытягивайте вперед обе ноги одновременно.

◆ Стоя, сжимайте одной рукой запястье другой руки и приподнимайте снизу вверх как можно выше вытянутые руки, оказывая сопротивление сжимающей руке. Делайте упражнение от 10 до 20 раз.

◆ Выдержите руки в верхнем положении секунд 20 и повторите. Затем сделайте то же, поменяв положение рук.

Очищение гвоздичкой

Есть у меня проверенный рецепт **очищения сосудов ног**. Я не могла ходить, в стопах были такие ощущения, как будто я их отсидела, мучила ломота, боль была страшная. И вот чем я вылечилась.

Рецепт: брала 20 штук гвоздичек (пряности), что продают в магазине, заливала стаканом кипятка, закрывала крышкой и оставляла настаиваться на ночь. Пила по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. А вечером я в эти 20 гвоздичек добавляла еще 10 и опять заливала кипятком, настаивала и на следующий день принимала. Потом все гвоздички выбрасывала и делала новый настой.

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

У одной женщины был высокий сахар в крови, она пропила гвоздичку, сдала анализы, а сахар снизился до 4 ммоль/л.

В. БЕЛОВА,
г.Бокситогорск Ленинградской области.

Гимнастика для капилляров

Основа сосудистой системы человека - капиллярная сеть. Она обеспечивает «подвоз» питательных веществ и кислорода к каждой клеточке организма.

Из-за того что капилляры перестают выполнять свои функции и сужаются, возникают трофические язвы, мерзнут даже в теплую погоду руки и ноги, появляются морщины.

Главный помощник в очищении сосудов - физические упражнения. Когда человек интенсивно двигается, многократно увеличиваются кровоток, число и работоспособность капилляров.

Гимнастика для капилляров - это массаж всех видов. Особенно полезен массаж проблемных мест с помощью аппликатора Кузнецова. Рекомендую простой массаж пальцев рук, он эффективен для лечения и профилактики простудных заболеваний.

Расширение-сужение капилляров (сосудистая гимнастика) обеспечивается контрастными обливаниями, баней с веничком, после парной - прохладным душем. Особенно полезны скипидарные ванны по Залманову. Скипидар проникает через кожу, вызывая благотворные химические реакции, раскрывая капилляры, оживляя кровообращение во всем теле.

С успехом применяются доступные народные методы чистки сосудов. Это хорошая профилактика атеросклероза, инсультов и инфарктов:

◆ 50 г плодов или цветков **софоры японской** настаивают в 0,5 л водки в течение месяца. Пьют по 1 ч.ложке 3 раза в день.

Софора убирает органические отложения на стенках кровеносных сосудов, очищает кровь.

◆ **Омелу белую** растирают до муки. 1 ч.ложку (с верхом) порошка омелы заливают стаканом кипятка на ночь в термосе. Принимают по 2 ст.ложки маленькими глотками за 15-20 минут до еды.

Омела обладает успокаивающим действием, регулирует давление, особенно сердечное.

Софору и омелу пьют одновременно в течение 3-4 месяцев.

ЧЕСНОЧНЫЕ МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ СОСУДОВ

◆ Измельченную головку **чеснока** настаивают ночь в стакане простокваши и в течение дня выпивают.

◆ Смешивают в равных количествах измельченный **чеснок** и **мед**. Принимают по 1 ч.ложке 2 раза в день за полчаса до еды.

◆ Весной и осенью можно проводить такое оздоровление: 1 кг **клюквы**, 200 г очищенного **чеснока** растолките в ступке, поставьте на 12 часов в темное место, добавьте в смесь 0,5 кг **меда** и хорошо перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды.

Для снижения уровня холестерина в крови, предотвращения склероза сосудов головного мозга съедайте в неделю хотя бы по одному плоду **киви** и **грейпфруту** (вместе с белой мясистой пленкой).

При ожирении, постоянных стрессах, физической пассивности стенки артерий покрываются холестериновыми бляшками, в оболочках сосудистой стенки появляются дефекты и рубцы.

Чтобы улучшить состояние сосудов, попробуйте применить следующие средства.

◆ 1 ст. ложку **цветков** или **плодов боярышника** настаивают в 250 мл водки в темном месте 12 дней. Такой препарат можно купить и в аптеке. 25-30 капель в 1 ст. ложке воды принимают 4 раза в день.

◆ 15 г **березовых почек** заливают 0,5 л водки, настаивают в темном месте 12 дней. Принимают по 20-25 капель в 1 ст.ложке воды 3 раза в день.

Не следует забывать про пищевые антиоксиданты - защитников сосудов. К ним относятся цитрусовые, петрушка, белые грибы, морковь.

Пожилые люди нередко страдают метеозависимостью. При резкой смене погоды не нагружайте себя физически, старайтесь не есть жирной, мясной, жареной пищи. Отдайте предпочтение молочно-растительной диете, пейте травяные чаи, настои брусники, клюквы.

Людам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, если атмосферное давление понижается, а температура воздуха повышается, желательно выходить на свежий воздух, делать дыхательную гимнастику, пить настойку женьшеня, лимонника, поливитамины. Если атмосферное давление растет, а температура понижается, то рекомендуется массаж шейно-воротниковой зоны, горчичники на затылок, горячие ножные ванны, прием настоек валерианы, пустырника, а также спазмолитиков (но-шпы, папаверина).

Не забывайте про пользу зеленого чая, аралии маньчжурской, левзеи сафлоровидной, родиолы розовой (золотого корня), темного виноградного сока с настойкой женьшеня.

Сердечникам и гипертоникам схемы приема трав следует обсудить с лечащим врачом.

В. ЧЕПУШТАНОВ,
г.Лунинец Брестской области, Беларусь.

Программа оздоровления вен

Варикозное расширение вен, тромбофлебит (воспаление вен с образованием тромбов) - весьма распространенные болезни. Но далеко не все, кто страдает этими заболеваниями, относятся к ним с должной серьезностью. Тромбофлебит грозит весьма опасным осложнением - тромбозом болей, поэтому за лечение заболеваний вен нужно браться как можно раньше. Это нелегкая задача, требующая от больных огромного терпения.

Я предлагаю программу оздоровления вен с помощью лечебных растений и препаратов, изготовленных на их основе. Она состоит из 4 этапов и показана не только при лечении тромбофлебита нижних конечностей, программа будет полезна всем, кто имеет какие-либо проблемы с сосудистой системой. Все этапы проводятся в течение трех недель, после чего следует сделать 10-дневный перерыв.

Первый этап. Предупреждение образования тромбов, улучшение циркуляции крови в сосудах и укрепление венозных клапанов.

Уменьшить процессы тромбообразования помогают растения, содержащие природные салицилаты - соли салициловой кислоты. Кора этих растений - **осины, ивы и черного тополя** - по эффекту снижения тромбообразования не уступает аспирину.

Сухую кору любого из названных растений очищают и измельчают до порошкообразного состояния в кофемолке. Я обычно предлагаю принимать лекарственные растения, не заваривая их, а в сухом виде, запивая водой, чаем или добавляя в блюда. Доза - по 0,5 ч. ложки 2 раза в день.

Если есть возможность, стоит приобрести фитопрепарат венорм, содержащий кору ивы и биологически активные веще-

ства гречихи (в ее составе присутствует необходимый сосудам рутин), экстракт плодов аронии, витамины, важные для процесса нормального кроветворения. Но если вы не найдете этого препарата, просто добавьте к коре осины, ивы или тополя любую из органических кислот - янтарную, молочную, лимонную (они содержатся в популярном препарате янтавит) и принимайте их 2 раза в день по 1 капсуле (или таблетке). В схему лечения необходимо добавить витамин С - по 0,1 г 2 раза в день, но принимать его следует отдельно от других кислот.

Эффективность органических кислот повышается при взаимодействии с фенольными и дубящими веществами, содержащимися в хвойных растениях. Но отвары, к примеру, из веток сосны можно заменить препаратом феокарпин, изготавливаемым из биоактивных веществ **сосны и ели**, принимая его по 1 таблетке 2 раза в день.

На этом же этапе следует принимать препараты **солянки холмовой** (например, удобен продающийся в лавках здоровья и аптеках чай - 1 пакетик можно заваривать дважды, пить по 1 стакану 2 раза в день). Солянка холмовая важна для укрепления клапанов вен - благодаря высокому содержанию кремния, ее можно заменить спорышем или крапивой, которые также богаты кремнием (измельченная в порошок трава принимается по 0,5 чайной ложки 2 раза в день во время еды).

Очень эффективен при тромбофлебите **лист герани** (это на его основе изготавливают препарат витасел, укрепляющий стенки сосудов и регулирующий их напряжение). Но если вы не найдете этот препарат, можно взять высушенный лист герани, измельчить его в порошок и принимать по 0,5 ч. ложки 2 раза в день.

Снижение эластичности стенок сосудов, развитие тромбофлебита нередко возникают при дефиците в организме витамина F (линолевой кислоты). Источником этого витамина являются полученные способом холодного отжима растительные масла. Чтобы обеспечить себя суточной нормой витамина F, достаточно ежедневно выпивать по 1 ст. ложке нерафинированного **растительного масла - подсолнечного, оливкового, льняного**. Очень полезно ввести в меню проростки семян подсолнечника и льна.

Второй этап. Регуляция активности сосудодвигательного центра.

Нейроны этого центра, располагающегося в продолговатом мозге, осуществляют регуляцию тонуса сосудов, влияют на изменение их просвета, на движение крови по сосудистому руслу.

Нормализации работы сосудодвигательного центра способствует вдыхание **ароматов китайского лимонника и розмарина** (в течение 10-15 минут 2 раза в день). Для этого пользуются аромакурильницами или любым домашним ингалятором. При гипертонии следует соблюдать осторожность, обязательно посоветоваться с лечащим флебологом.

Советую использовать и хорошо знакомые всем **зверобой и шалфей**. Зверобой расслабляет мускулатуру сосудов, укрепляет их стенки и улучшает кровоснабжение, шалфей расширяет сосуды. В сочетании они прекрасно регулируют работу сосудо-двигательного центра головного мозга. Принимать их следует по 0,5 ч. ложки 2 раза в день, предварительно измельчив.

Эффект воздействия этих растений возрастет, если одновременно (но не смешивая с ними) принимать тысячелистник, также по 0,5 ч. ложки 2 раза в день. Биологически активные вещества этого растения укрепляют стенки сосудов, уменьшают их проницаемость.

Третий этап. Поддержание обменных функций легких и печени.

Казалось бы, какое отношение к состоянию вен и процессу тромбообразования имеют легкие и печень? Самое непосредственное! В легких происходит очищение поступающей из вен крови от углекислого газа, в капиллярах легких она обогащается кислородом. Печень же действует как партнер легких по очищению венозной крови, в ней синтезируются вещества, влияющие на свертываемость крови.

Чем поддержать легкие? Жирами омега-3, 6, 9 и фосфолипидами, которые являются питательными веществами для ткани легких. Они содержатся в **нерафинированных маслах** - оливковом, льняном, а также в **жирных сортах рыбы**, лецитине, **соевых продуктах**. Принимайте по 1 ст. ложке растительного масла в день натощак, или по 2 ч. ложки лецитина, или по 2 ст. ложки соевого коктейля (продается в специализированных магазинах), разводя его в стакане воды.

Эти же продукты полезны и для печени, но для ее поддержки надо добавить еще солянку холмовую. Могу посоветовать еще **смесь яблочного уксуса с медом** (по 1 столовой ложке того и другого на стакан воды), куда добавляют 1-2 капли 3%-ной перекиси водорода. Такая смесь подавляет активность процессов тромбообразования и способствует рассасыванию уже имеющихся тромбов (если они возникли недавно). Пить нужно по стакану в день.

Четвертый этап. Поддержание достигнутого результата.

На этом этапе следует принимать одно из лекарственных растений: **красный клевер, корень лопуха или корень одуванчика**. Они эффективно действуют как кроветворное, кровоочистительное и противовоспалительное средство, улучшают обменные процессы в организме. Принимать их полезней в виде порошка с напитками или едой, по 0,5 ч. ложки 2 раза в день.

Практика показывает, что если старательно выполнять рекомендуемую программу 3-4 раза в год (например, один раз в квартал), то от тромбофлебита можно избавиться за два года.

И.МИЛЮТИНА,
кандидат медицинских наук.

Упражнения, полезные для ног

- ◆ Ежедневная ходьба в повышенном темпе от 30 минут до 1 часа, в зависимости от возраста.
- ◆ Быстрый подъем по лестничному пролету. Задействован только свод стопы.
- ◆ Держась за спинку стула, приседайте как можно глубже - до 10 раз. Спина прямая.
- ◆ Стоя, делайте упор ладонями в стену. Туловище при этом наклонено вперед. Стопы полностью соприкасаются с поверхностью пола. Согните руки 10 раз. Спина и ноги прямые. Это упражнение помогает предотвратить судороги мышц.
- ◆ Поднимитесь на носочки и опуститесь на пятки - до 20 раз. В то же время перенесите центр тяжести с одной ноги на другую.
- ◆ Сядьте на стул, встаньте. Повторите 10 раз. Руки при этом скрещены на животе.
- ◆ Держась за спинку стула, поочередно вставайте на кончики пальцев ног.
- ◆ Встаньте одной ногой на возвышение, например на большую книгу. Держась рукой за стул или стол, сделайте 10 махов вперед - назад другой ногой. Смените положение ног и повторите упражнение.
- ◆ Сядьте на пол, отклонитесь немного назад и упритесь руками в пол позади себя. Несколько раз встряхните стопами до появления чувства теплоты и расслабленности.

Как усилить кровоток

Порекомендуйте, пожалуйста, эффективное упражнение, благотворно влияющее на капилляры ног.

С.ЛИНДЕ, г. Балаково Саратовской области.

Для активизации капилляров ног можно использовать упражнение из комплекса восточной гимнастики. Оно называется «Тростник на ветру». Упражнение усиливает кровоток по всей длине ног и существенно улучшает питание тканей.

Исходное положение: лечь на живот на твердую ровную поверхность, согнуть ноги в коленях, расслабиться. Чтобы ноги не испытывали ни малейшего напряжения, представьте себе, что голени от колена до ступни превратились в тростник, свободно колышущийся на ветру. Получив полную свободу движений, они должны по воле ветра сгибаться и разгибаться, ударяя ступнями по ягодицам.

Достать до ягодиц удастся далеко не сразу. Но представьте, что ветер нападает на ваши ноги-«тростник» все с большей и большей силой и ноги то вместе, то поочередно сгибаются все ниже и ниже, приближаясь к ягодицам...

Делать это упражнение надо ежедневно, стремясь к тому, чтобы пятки доставали до ягодиц.

Берегите ноги от ушибов

Какие рекомендации врачи обычно дают в летнее время для флебологических больных?

**С.ЧЕРНОУСОВА,
Павловский район Краснодарского края.**

- ◆ Летом следует больше пить жидкости, беречь ноги от укусов насекомых и ушибов.
- ◆ На дачном участке работать с закрытыми ногами.
- ◆ В дальних поездках использовать эластичные бинты или принимать препараты-флеботоники.
- ◆ При небольших выпирающих венах загорать нужно в меру. Противопоказано солнце при наличии явных трофических патологий.

Хирургические методы лечения при заболеваниях вен

Какие хирургические методы применяются сейчас при лечении варикоза?

О.БАРСОВА,
г.Кировск Мурманской области.

Одним из самых современных оперативных методов лечения варикоза считается **операция под тумесцентной анестезией**. Это разновидность местной анестезии, основанная на смеси природных анестетиков. Пациент покидает клинику уже через 2 часа после операции, почти не возникают послеоперационные гематомы, нет интоксикации, которая случается при общем наркозе. Вена удаляется радикально, эффект сохраняется долгие годы.

Мини-флебэктомия – эту операцию проводят под местной анестезией. Врач делает проколы, через которые удаляет варикозно расширенные притоки вен. Эта операция в некоторых случаях может служить заменой склеротерапии. Больные быстро восстанавливаются, рубцов нет, и компрессионный трикотаж нужно носить всего 1-2 недели.

Короткий стриппинг – этот метод подразумевает удаление не всей вены, а лишь пораженного ее участка. Врач определяет точное положение больной вены, ее протяженность, затем делаются два маленьких разреза, через которые удаляется расширенный участок вены. Операция получается недолгой, мягкие ткани ноги не разрезаются – это позволяет больному быстро восстановиться и не испытывать боли после операции.

Сейчас широко используется метод **эндоскопической диссекции вен**. На пораженной вене делается разрез, в который вводят эндоскоп. Врач получает возможность видеть внутренность пораженной вены. Двигая эндоскоп, врач выясняет протяженность варикозного участка вены, а затем отсекает его. Это очень перспективный метод лечения варикозного расширения вен, так как последствием такой операции является постепенное уменьшение венозной недостаточности и улучшение состояния вен.

Внутрисосудистая лазерная коагуляция – еще один малотравматичный метод лечения варикоза. Ультразвуковой сканер контролирует введение в вену световода. Затем световод перемещают к точке впадения вены в глубокую венозную

систему. Включают лазер, под действием которого вскипает плазма крови, и больная вена надежно закрывается и перестает функционировать.

Операция Троянова - Тренделенбурга заключается в перевязке места впадения подкожной вены бедра в бедренную вену, а также в удалении конгломерата варикозно-расширенных вен. Для этого в области бедра по длине всей варикозной вены делается разрез.

Операция Линтона и Коккета – это методика заключается в том, что проводится разрез в области голени и перевязываются перфорантные вены. Эта операция эффективна при недостаточности клапанов вен, при так называемом посттромбофлебитическом синдроме. В настоящее время данные операции модифицированы таким образом, что перевязка этих вен проводится с минимальным разрезом. Это так называемая техника дистанционного пересечения перфорантов.

Операция Бэбкока заключается в том, что в начале подкожной вены бедра делается разрез, через который выделяют варикозную вену. В ее просвет вводится гибкий зонд, другой конец которого выводится с другого конца варикозной вены, у области колена. На конце зонда имеется округлое образование. Вена фиксируется в нем и выводится зондом. В настоящее время вместо разреза используется прокол, после которого практически не остается рубца.

Компрессионное лечение вен

Хотелось бы больше узнать о методах компрессионной терапии. Расскажите, пожалуйста, как правильно наложить компрессионный бандаж при хронической венозной недостаточности.

А.ЖИГУЛЕНКО,
г. Балашов Саратовской области.

В настоящее время компрессионная терапия в комплексном лечении хронической венозной недостаточности нижних конечностей занимает ключевое место. Она показана при любой степени заболевания. Практически единственным противопоказанием к эластической компрессии являются хронические

облитерирующие заболевания артерий нижних конечностей. Специально подготовленный медперсонал в условиях амбулатории обучает больных самостоятельным навыкам эластичного бинтования.

Правила формирования компрессионного бандажа из бинтов:

- повязку накладывают при тыльном сгибании стопы. Это предупреждает образование складок в области лодыжек, которые могут повредить кожу при движении;

- повязка должна достигать суставов пальцев стопы и захватывать пятку;

- давление бинта должно плавно ослабевать от лодыжки;

- наложение компрессионного бинта должно соответствовать форме ноги, т. е. при конической форме туры бинта должны идти в восходящем и нисходящем направлениях.

При правильно наложенном компрессионном бандаже в покое кончики пальцев слегка синеют, но при ходьбе восстанавливают свой обычный цвет. Компрессионные повязки, как правило, меняют ежедневно, накладывая их по утрам и снимая на ночь.

Бандаж формируют, как правило, только на голени, для чего используют текстильные хлопчатобумажные бинты средней или короткой растяжимости. Бинтовать начинают непосредственно у основания пальцев стопы при тыльном ее сгибании на 90°. Бинт захватывает пятку и нижнюю треть голени до перехода ахиллова сухожилия в мышцы. Следующий бинт накладывают, следуя конфигурации ноги, до головки малой берцовой кости.

На бедре из-за конической его формы сложно наложить стабильную, не соскальзывающую и не ограничивающую движения в коленном суставе повязку. Для достижения этих целей используют бандаж «восьмеркой».

Повязки, накладываемые на длительный срок, используют для лечения обширных открытых трофических язв голени. Перед наложением длительной эластической повязки на зоны, подвергающиеся повышенному давлению, на них помещают специальные латексные прокладки, моделирующие цилиндрический профиль конечности.

Лечебный компрессионный трикотаж по сравнению с традиционным эластическим бинтованием имеет весьма существенные преимущества:

- физиологическое распределение давления не зависит от навыков пациента или врача, а программируется уже при машинной вязке изделия;

- не требуется врачебного участия (за исключением выбора класса компрессии);
- нет необходимости моделировать цилиндрический профиль конечности, так как ее анатомические особенности учитываются при изготовлении компрессионного изделия;
- соответствует эстетическим требованиям;
- создает благоприятные условия для водного и температурного баланса кожи конечности.

Компрессионный трикотаж более удобен в применении, а механизм действия такой же, как и у правильно наложенных эластических бинтов.

Подбор необходимых изделий компрессионного трикотажа производится под руководством врача исходя из конкретной патологии пациента и его анатомических особенностей.

Неэластичные бандажи. При правильном наложении они создают высокий уровень давления, колебания которого мало зависят от напряжения или расслабления мышц конечности. Применяют при наиболее тяжелых формах хронической венозной недостаточности, осложненной обширными трофическими язвами и целлюлитом.

Удалять ли вену?

Врач по сосудистым заболеваниям предложил мне удалить вену на ноге. По его мнению, это облегчит мое состояние и течение варикозной болезни. Но я боюсь, что нога может высохнуть или появится гангрена. Я отказался от операции. Хотелось бы узнать ваше мнение, правильно ли я поступил.

К.ЕФИМОВ, г. Йошкар-Ола, Марий Эл.

Флебэктомия (удаление вен) в течение многих лет была и остается основным и наиболее эффективным способом лечения варикозной болезни. Это хирургия миниатюрных разрезов и бесшовных технологий.

Перед операцией приобретается специальное компрессионное белье, которое обычно помогает подобрать флеболог.

Операция по удалению расширенных вен может выполняться как под наркозом, так и с использованием только местной ане-

стезии. В ходе флебэктомии удаляется основной ствол большой подкожной вены и его пораненные притоки. При этом делается разрез в паху длиной 3-5 см и несколько микроразрезов на голени (2-3 мм). Кровь в дальнейшем будет оттекать по глубоким венам. На разрезы накладываются косметические швы, которые по истечению времени становятся малозаметными. Швы обычно снимаются на 7-10-е сутки после операции.

К обычным физическим нагрузкам пациент может приступить уже через 3-4 недели после операции. В течение года необходимо наблюдаться у флеболога с осмотрами через месяц, три месяца, полгода и год после операции.

Ни о каких гангрене и усыхании ноги при этой операции речь идти не может.

Можно ли избежать операции?

Как лечат варикозное расширение вен?

Н.ЛАТУХИНА, Приморский край.

Есть консервативные и хирургические методы лечения. Очень важно не пропустить начало заболевания. Как только у вас стали больше обычного уставать и отекают ноги, значит, пора на прием к флебологу.

Если постоянно носить специальные эластичные чулки от варикозного расширения вен, это обязательно даст эффект - оздоровит вены, придаст им необходимый тонус, остановит процесс варикоза. Надежный способ, который поможет избежать операции, - бинтовать голени от щиколоток до колен эластичными бинтами. Бинтуйте не слишком слабо, но и не слишком сильно, чтобы не перекрыть кровоток. Такое лечение варикозные узелки исчезнуть не заставит, но предотвратит образование новых и снимет боль в ногах. Бинтование и эластичные чулки вы можете использовать и без врача.

Но если болезнь запущена, консервативное лечение не поможет. Без помощи врача не обойтись, ведь склеротерапию самостоятельно своим венам не сделать. Этот метод заключается в том, что врач вводит в расширенную вену специальное вещество, которое в ней застывает, чтобы вена больше не заполнялась кровью.

Хирургическая операция - самый радикальный способ. Хирурги удаляют расширенные подкожные вены вместе со всеми варикозными узелками, перевязывают устья, по которым из более глубоких вен происходит сброс крови. После умело и профессионально проведенной операции на ноге обычно не остается никаких косметических дефектов.

Склеротерапия

Расскажите о склеротерапии: как ее проводят и есть ли побочные эффекты у этого метода ?

**С.ПОЛОСУХИН,
г. Пермь.**

Склеротерапия сегодня считается эффективным и безопасным методом лечения варикозных вен и сосудистых «звездочек». Метод основан на введении в больную вену специального лекарственного препарата - склерозанта, который как бы «пломбирует» больную вену, после чего, если заболевание не было запущено, проявления варикоза полностью исчезают. Склеротерапия является безболезненной лечебной процедурой. Для ее выполнения используют специальные тонкие иголки или микрокатетеры (тонкие трубочки с иглами тоньше человеческого волоса). Современные склерозанты безопасны и обладают анестезирующим действием, поэтому их введение может сопровождаться лишь небольшим чувством жжения. Во время одного курса склеротерапии врач делает от 3 до 10 инъекций препарата.

По окончании курса склеротерапии врач накладывает на ногу пациента специальный эластический бинт или надевают компрессионный чулок, которые следует носить круглосуточно и нельзя снимать без разрешения врача. В среднем проводится 2-3 курса склеротерапии.

Перед процедурой склеротерапии:

- обязательно сообщите врачу, если вы принимаете гормональные препараты (контрацептивы, эстрогены и др.);
- за 2 суток перед лечением прекратите прием аспирина, трентала, ибупрофена и других противовоспалительных препаратов, которые могут повысить кровоточивость тканей;
- в течение 2 суток до и после склеротерапии не следует употреблять алкоголь и курить.

После завершения курса склеротерапии врач предлагает пациенту в течение 10-30 минут походить. Его дальнейшие рекомендации, как правило, таковы:

- в первые 3 дня после склеротерапии нельзя активно заниматься аэробикой, гимнастикой и на тренажерах. Однако затем ежедневно не менее часа необходимо ходить пешком;
- избегать длительное время стоять или сидеть;
- в течение 2 недель после курса склеротерапии противопоказаны горячие ванны, а сауну и баню врачи не советуют посещать в течение 2 месяцев.

Процедура склеротерапии может иметь **осложнения**. Так, в редких случаях по ходу склерозированной вены после лечения может появиться тонкая **красноватая сосудистая сетка**, обычно самостоятельно исчезающая в течение 4-6 месяцев. **Кратковременный отек** в области лодыжки может появиться при лечении варикозных вен и сосудистых «звездочек», расположенных в этой зоне, особенно в случае, когда во время лечения пациенты носят обувь на высоком каблуке или с узкой колодкой. **Тянущая боль** в местах инъекций обычно возникает при физической нагрузке и может длиться в течение 3-9 суток. **Зуд кожи**, на который пациенты жалуются после склеротерапии, обычно через несколько часов после процедуры проходит. **Временное потемнение кожи** по ходу склерозированной вены отмечается у 5-8% пациентов. Светло-коричневые полосы кожи в отдельных случаях могут сохраняться до 1 года. Аллергические реакции очень редки. Их риск наиболее высок у пациентов, имеющих аллергию на другие виды медикаментов.

Воспаление вены - тромбофлебит - редкое осложнение склеротерапии, возникает при нарушении пациентом предписаний врача и самостоятельном снятии эластического бинта.

Осложнения после флебэктомии

Моему мужу предстоит операция по поводу варикозного расширения вен - флебэктомия. Какие могут быть осложнения после операции: чего бояться, а чего страшиться не нужно?

Г.СУДАКОВА, Красноярский край.

Осложнениями после операции на венах считаются: большие, нагноившиеся гематомы, свищи, тромбоз глубоких вен, кровотечение, нагноение раны. Ноге, забинтованной эластичным бинтом еще в операционной, в первые дни после флебэктомии полагается находиться в возвышенном положении, что осуществляется при помощи шины Белера, которая обеспечивает в коленном суставе необходимый угол в 45 градусов. Шину Белера ставят для профилактики послеоперационных гематом, так при этом улучшается отток крови от голени и снижается общая нагрузка конечности.

Когда наркоз отходит, чувство боли может быть совсем небольшим и не потребует назначения сильных анальгетиков. Ходьба по палате возможна уже в первые часы после операции. Чаще всего уже на следующие сутки назначения анальгетиков не требуется. В следующие дни болевые ощущения могут проявляться лишь локально, чаще всего в области кожных ран в районе коленного сустава и ниже его. Разрез для разобщения подкожной вены с бедренной в районе паха не проявляется болевыми ощущениями, однако бывают, к счастью редко, повреждения лимфатических сосудов в этой зоне, что потом проявляется длительным лимфотечением.

После разрезов на голени обычно через 3-4 суток после операции повышается температура тела, что может объясняться асептическим воспалением в местах скопления крови под кожей. Если такие скопления большого объема, то могут возникнуть болезненные уплотнения по ходу удаленных вен. Покраснения кожи над ними не должно быть, в противном случае развивается воспаление кожи, что может свидетельствовать о присоединении инфекции.

Необходимые бинты высокой растяжимости спустя несколько часов после операции, сделав свое дело и уменьшив кровотечение из оставшихся вен, могут принести неприятности. Высокое давление, которое бинты обеспечивают конечности в покое, мешает нормальной венозной циркуляции, особенно ночью, когда ноги обездвижены. Болевые ощущения заставляют пациентов встать и сделать несколько шагов, лишь тогда боль отступает.

На 7-е сутки после операции снимают швы. Гематомы еще имеются, они окончательно проходят через месяц после операции. Нередко швы чуть расходятся на голени, выделяется немного красноватой тканевой жидкости. В этом случае врач рекомендует смазывание раны растворами антисептиков, которые подсушивают и ускоряют заживление. После снятия швов у ран остаются корочки крови и несмытый накопившийся за это время эпидермис. После смывания их мыльным раствором нужно еще

некоторое время смазывать ранки раствором марганцовки или бриллиантовой зелени один раз в день. После отпадения всех корочек и отсутствия открытых ран эту процедуру можно прекратить. Обработка мочалкой этих зон может быть не ранее чем через две недели после снятия швов. Ну а гигиеническая обработка ноги вне зоны ран возможна в любое время после операции.

Нарушение чувствительности происходит при повреждении кожных нервов, которые сопровождают магистральную вену. Обычные места онемения - у лодыжки и реже - по внутренней поверхности голени. Восстановление функции нерва - длительный процесс, надо набраться терпения.

В течение месяца после операции следует носить эластичные бинты или компрессионный трикотаж. Если на бедре нет больших гематом, то бинт после снятия швов можно использовать до колена, но обязательно с закрытием области пятки. Отечный синдром после операции возможен как реакция венозной системы на изменившиеся условия оттока крови от нижних конечностей. На время этой перестройки и помогают удержать оставшиеся поверхностные вены в тонусе компрессия и флеботоники.

Появление новых варикозных вен возможно после любой флебэктомии. Если вены появляются в области рубца, то это говорит о рецидиве болезни. Если новые вены возникают далеко от разрезов - это прогрессирование варикозной болезни. Ни пациент, ни доктор от таких проблем не застрахованы.

После лазерной деструкции или стволовой склеротерапии осложнений меньше.

Шунтирование артерий и вен

Расскажите, как проводят шунтирование артерий и вен.

Д. СКОРОСОВА,
Амурская область.

Рассказывает хирург, доктор медицинских наук Александр Алексеевич Кутин.

- Александр Алексеевич, что означает слово «шунтирование»?

- «Shunt» в переводе с английского - обходить препятствие. Если на внутренней стенке артерии образовалась выступающая

в просвет атеросклеротическая бляшка и на нее «сел» один или даже несколько тромбов (сгустков крови), то прохождение крови по сосуду блокируется. Ткань, снабжающаяся кровью из этого сосуда, оказывается под угрозой некроза (омертвения). Чтобы так не случилось, хирурги ликвидируют препятствие, возникшее на пути кровотока, вшивая выше и ниже заблокированного участка сосуда концы искусственного сосуда - шунт. По этому обходному пути и устремляется поток крови, несущий тканям кислород и питательные вещества (если это артерия) или уносящий продукты обмена (если была заблокирована вена).

Выбрать сосуды для шунтов, подготовить место для их вшивания - это очень тонкая и деликатная работа, которая требует тщательной подготовки. Внедрение микрохирургической техники позволило расширить возможности операции, качественно изменить саму операцию и благодаря этому добиваться хороших результатов.

Отложение атеросклеротических бляшек на стенках крупных и средних артерий конечностей приводит к сужению просвета (стенозу), закупорке просвета сосудов и, как следствие - прекращению кровотока в них. Конечно, это происходит постепенно, с годами. Но рано или поздно из-за нарушения кровообращения в ногах, например, при облитерирующем атеросклерозе, человек начинает быстро уставать при ходьбе, не может ходить много, у него появляются боли в икроножных мышцах, и ему приходится останавливаться, пережидая их. Возникает так называемый симптом перемежающейся хромоты. На фоне продолжающегося обескровливания на бляшку в сосуде может «сесть» тромб, который полностью перекроет артерию, и тогда ситуация приобретает острый характер, так как может наступить некроз, то есть гангрена ноги. Здесь время идет на минуты. Счастье, если пациент вовремя окажется в специализированном отделении сосудистой хирургии, где с помощью УЗИ обнаружат место блокирования кровотока и быстро проведут спасительную операцию.

Удаление тромба и восстановление кровотока можно сделать непосредственно через разрез или с помощью специального приспособления, вводимого по сосуду. Если таким способом не удается ликвидировать препятствие, то производят шунтирование.

В качестве шунтов, как правило, часто используют синтетические сосуды-протезы различной конфигурации. Но нередко, чтобы спасти артерию, жертвуют веной. У венозной системы такая особенность, что от одной крупной вены могут отходить несколько дублирующих сосудов (например, в ногах). Поэтому один

из них можно использовать для протезирования блокированной артерии. Венозная вставка оказывается достаточно прочной и на небольшом участке удерживает артериальный кровоток. К тому же для организма она - родная, поэтому и применяется достаточно широко. Синтетические протезы преимущественно используют при шунтировании крупных сосудов (аорты, подвздошной, бедренной, сонной артерий), так как крупным сосудам постоянно приходится испытывать давление мощного потока крови от работающего сердца.

Бывает, что после зашивания травмированной артерии она суживается, как перешеек в песочных часах (впрочем, это нередко происходит и при атеросклерозе). Чтобы ликвидировать такой дефект, производится аутотрансплантация фрагментом вены. Иными словами, на сужившийся участок артерии ставится «заплата».

У пациентов с атеросклерозом шунтирующие операции по восстановлению кровотока в мелких артериях порой заканчиваются тромбозом в силу самой системы гемодинамики крови: на периферии, куда вливается кровь по шунтам, сопротивление сосудов выше, чем при прохождении через шунты. Но если из трех артерий голени хоть одна в хорошем состоянии, это позволит развиваться обходным путям кровоснабжения. И почему же тогда не рискнуть сделать операцию, сохраняющую человеку ногу и способность двигаться? Ведь сама методика шунтирования мелких (периферических) артерий нижних конечностей с использованием венозных сосудов отработана успешно.

- Как вести себя после шунтирования сосудов нижних конечностей?

Периодически сдавать анализы крови, проверяя количество тромбоцитов и состояние протромбина, и оценивать два противоположных процесса - вязкость и антивязкость крови. Всем, перенесшим операцию, необходимо принимать препараты, разжижающие кровь и препятствующие тромбообразованию. Из самых простых это ацетилсалициловая кислота (тромбо-асси и аспирин), но есть и более современные средства, которые улучшают состояние сосудистой стенки на уровне микроциркуляции и качественные характеристики крови. Их пациенту пропишет лечащий врач.

- Вы рассказали о шунтировании крупных или мелких артерий, не упоминая вены. Им что, не обязательно создавать обходные пути нарушенного кровотока?

- Артерия - это мощный сосуд с толстой стенкой, его удобнее оперировать и зашивать, у вены менее прочные стенки. Тем не

менее сейчас флебология активно развивается - этого требует лечение таких чрезвычайно распространенных патологий вен, как варикозная болезнь и тромбофлебит (воспаление стенки вен с образованием тромбов). Они чреваты опасностью тромбоэмболии. Эмболия - это острая закупорка сосуда каким-то нерастворимым субстратом, принесенным током крови. Этим субстратом (эмболом) может быть попавший в сосуды при внутрисосудистой инъекции воздух, могут быть части опухоли или оторвавшийся от стенки сосуда тромб.

Это состояние представляет угрозу для жизни, когда единственной возможностью спасти человека становится экстренная операция на венах.

Правильное питание – залог здоровья ног

При облитерирующем атеросклерозе нижних конечностей закупориваются обширные районы мелких сосудов щелочными солями, что приводит к омертвлению участков мышц.

Лечение следует начинать с очищения желудочно-кишечного тракта.

Для этого прекрасно подходят квасы. Их готовят из чеснока, хрена, петрушки, хурмы, рябины, лимона, родиолы розовой, сабельника болотного, календулы.

Обязательно обтирайте ноги уксусной настойкой на календуле, багульнике, черной редьке, лилии, толокнянке, лимоне, мать-и-мачехе 1-2 раза в день.

В пищу желательно ввести морскую капусту и другие морепродукты, как можно больше квашеных продуктов (без уксуса!): капусты, яблок, патиссонов, баклажанов, перца, редиски, турнепса, репы, свеклы; мать-и-мачеху. **Водку и растительные масла из рациона исключите.**

В организм должно поступать больше никотиновой кислоты. Эта кислота содержится в сыром картофеле, плодах черного паслена, черной рябины, помидорах, пивных дрожжах, сыром пшеничном тесте.

При заболевании сосудов полезно периодически принимать после еды сок из черной редьки (при условии переносимости).

**И.АКАФЬЕВА,
г.Ярославль.**

Японский рецепт от болей в ногах

Предлагаю полечить ноги по-японскому рецепту.

После рабочего дня постучите по ступням ног.

У японцев для этого нехитрого лечения изобретен специальный инструмент: что-то вроде легких деревянных молоточков на бамбуковых палочках. Мы же можем взять, например, пластиковую бутылку, скалку или деревянный молоточек для отбивания мяса.

По мягкому валику, расположенному на подошве за пальцами, нанесите слабые удары. Чувство успокоения вы ощутите сразу, но исцеление не произойдет мгновенно. А если «бить» по ногам каждый вечер (100 ударов по каждой ступне), то через два-три месяца вы забудете о болях в ногах.

Это простое лечение улучшает кровообращение в ногах, снижает риск варикозного расширения вен, снимает стресс и перенапряжение.

А.КЛИМОВА,
Нижний Новгород.

■ Кстати

В настоящее время при лечении венозной и лимфовенозной недостаточности используется новый метод переменной компрессионной терапии.

Для создания необходимого сжатия используют специальные приспособления, выполненные в виде одно- и многосекционных камер в форме гольфов или чулок, в которые под определенным давлением и в определенном режиме нагнетают воздух или ртуть.

Цель - выдавить застоявшуюся кровь и лимфу из нижних конечностей, чтобы ликвидировать отек.

При использовании однокамерных компрессионных манжет создается равномерное давление по всей длине чулка.

При неравномерном отеке ноги используют многокамерную систему. Многосекционные устройства позволяют создавать разный уровень давления в камерах, в результате из поочередного раздувания создается эффект «бегущей волны».

Коагуляция и вены

Альтернативой хирургическому методу при варикоze сегодня является эндовенозная лазерная коагуляция (ЭВЛК). Она действует мощнее склеротерапии, но не требует разрезов, как операция, проводится под местной анестезией, амбулаторно.

Через маленький прокол кожи в области лодыжки в вену под ультразвуковым контролем устанавливается тонкий световод, подключенный к инфракрасному лазеру. Во время светового импульса кровь получает высокую энергию лазерного излучения и моментально вскипает. Высокая температура «заваривает» стенку варикозной вены на всю толщину, тем самым отпадает необходимость в ее удалении. Уже на следующий день после процедуры пациент трудоспособен.

Полезный совет

Если у вас стоячая работа, старайтесь через каждые час-полтора присесть, лучше - по-ковбойски закинув ноги наверх. А вот сидеть нога на ногу для вен вредно. Куда лучше освоить аристократическую посадку - спина прямая, ноги вместе.

Если «дотянуться до звезд»...

Есть отличное средство остановить развитие варикоза, укрепить вены - делайте каждый день простое упражнение, которое называется «дотянуться до звезд». Поставьте ноги на ширине плеч, руки опустите. Медленно поднимайте руки на вдохе, одновременно вставая на носки. Пальцы должны стремиться к потолку (к небу!). На выдохе вернитесь в исходное положение. Упражнение нужно повторить не менее 20 раз.

Целебная шелуха

От судорог в ногах пейте луковый чай. 1 ч. ложку измельченной шелухи залить стаканом кипятка, настаивать в течение часа. Процедить, снова подогреть. Пить ежедневно по стакану настоя на ночь, пока не пройдут судороги.

Глава II

Заболевания соединительной ткани и суставов

Что такое соединительная ткань?

Связующее звено в организме

*Расскажите, что представляет собой
соединительная ткань и какие заболевания
связаны с ней?*

Д.СОМОВСКИЙ,
г. Котовск Тамбовской области.

Соединительная ткань является связующим звеном между всеми тканями организма. Значительная часть массы тела человека – это соединительная ткань. Она состоит из:

- **межклеточного вещества**, представляющего собой волокна (или структурные белки: коллагены и эластины). Это «пружины», которые поддерживают ткани в организме. Кстати, именно от их здоровья, упругости зависит внешний вид человека;

- **основного (аморфного) вещества**. Это своеобразный «гель», выполняющий важнейшие функции, он состоит из про-

теогликанов – соединений белка с полисахаридами. Соединительная ткань характеризуется большим количеством межклеточного вещества;

- **клеток-фибробластов**, которые создают и поддерживают соотношение коллагенов и аморфного вещества. К этим клеткам относятся также хондробласты в хряще и остеобласты в костной ткани.

Функции соединительной ткани – опорная, защитная, трофическая. Соединительная ткань регулирует питание различных тканевых структур и участвует в обмене вещества. Через основное вещество соединительной ткани осуществляется к органам транспортировка воды и питательных веществ, гормонов.

Каждая клетка организма нуждается в питании, и питательные вещества, и гормоны им приносит кровь. Из капилляров питательные вещества попадают в межклеточное вещество, а оттуда – к клеткам. А сбрасывают свои отходы клетки в межклеточное вещество лимфатической системы.

Прочностные характеристики соединительной ткани у разных людей различны. В возрастных и биологических периодах жизни человека они тоже различны и проявляются сотнями синдромов, симптомов и заболеваний: грыжами, варикозами, слабой прочностью сосудов (низкое артериальное давление), слабыми связками головного мозга, частыми вывихами и переломами, опущениями внутренних органов и дискинезией кишечных, желчных и мочевых путей, геморроем, выпадениями прямой кишки и матки и ожирением (слабость межклеточных структур жира).

Все эти болезни объединяет одно: ослабление плотности клеточных оболочек, стенок сосудов, связок, суставов, костей, сухожилий.

Нарушение функции соединительной ткани либо тормозит размножение клеток, что вызывает хронические заболевания, либо не может контролировать это размножение, и тогда возникают доброкачественные и злокачественные опухоли. Если соединительная ткань становится слишком жесткой (в связи с обезвоживанием, к примеру), то это становится причиной таких заболеваний, как контрактуры суставов, ладонного или подошвенного апоневроза; фибромиозиты, сахарный диабет, высокое артериальное давление, атеросклероз, инфаркт, инсульт, малокровие.

Благодаря работе соединительно-тканых клеток происходит любая иммунная реакция. **Симптом соединительно-тканной**

недостаточности - это расстройство всех видов иммунитета (противовирусного, противомикробного, противоопухолевого).

Если огромная соединительно-тканная емкость зашлакована, груба или, наоборот, непрочна и «водяниста», то иммунные клетки в организме движутся либо слишком медленно, либо вступают в иммунную реакцию недостаточно зрелыми. Это состояние - главное в различных расстройствах иммунитета.

Последствия нарушения работы соединительной ткани человек испытывает всю жизнь. В раннем детстве его мучают аллергии, диатезы, грыжи; в подростковом периоде - мигрени, близорукость, кариес, дискинезии; в зрелом возрасте - гипотония или гипертония, язвенная болезнь, желчные и почечные камни, патологии беременности и родов и др.; в климаксе и после него - остеохондроз, опухоли, катаракта, диабет, атеросклероз и другие болезни.

■ Кстати

Стресс – это запредельная эксплуатация метаболических возможностей разных систем организма. Мишенью стресса всегда является соединительная ткань, так как все продукты запредельного пика в обмене веществ выделяются в нее.

Внимание: дисплазия

На приеме у врача, когда медики смотрели результаты моих анализов, я услышал несколько раз повторявшееся выражение: дисплазия соединительной ткани. Что же это такое?

В.МОРЦЕВ,
г. Шуя Ивановской области.

Дисплазия - это аномалия развития, при которой в соединительной или костной ткани происходят различные изменения.

Соединительная ткань состоит из клеток, волокон и межклеточного вещества, она бывает плотная и рыхлая и распространена в организме повсеместно. Строение соединительной ткани и все биохимические процессы изучены. Успехи молекулярной

генетики позволили определить, что причиной дисплазии соединительной ткани (ДСТ) являются мутации генов, отвечающих за синтез волокон. В результате мутаций цепи коллагена и эластина формируются неправильно, не выдерживают необходимых механических нагрузок.

Патологический генный материал накапливается в поколениях, и у членов семьи проявляется то один, то другой характерный признак ДСТ. Пока этих признаков немного, они воспринимаются как индивидуальная особенность, не привлекая внимания врачей и пациентов. К сожалению, к проявлениям ДСТ относятся не только специфический внешний вид и косметические дефекты, но и тяжелые патологические изменения внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.

Патология суставов может выражаться в чрезмерной подвижности (гипермобильность), склонности к вывихам и подвывихам, обусловленной слабостью связочного аппарата.

Одно из самых частых проявлений ДСТ представлено миопией, увеличением длины глазного яблока, плоской роговицей, синдромом голубых склер.

Поражения сердечно-сосудистой системы разнообразны. Обычно диагностируются анатомические изменения клапанов сердца. Поражение сосудов при ДСТ проявляется расширениями артерий и очень часто - варикозным расширением вен нижних конечностей.

Бронхолегочные поражения касаются как бронхиального дерева, так и альвеол. Чаще всего диагностируются бронхоэктаз, эмфизема и спонтанный пневмоторакс.

В настоящее время и ранний кариес, и пародонтоз стоматологи также стали объяснять с позиций дисплазии соединительной ткани.

Существуют ли профилактические меры, защищающие от проявлений ДСТ?

Во-первых, для предотвращения тяжелых проявлений ДСТ нужно помнить о разумном планировании семьи. У родителей, которые несут в своем генном наследии какие-либо признаки дисплазии соединительной ткани, здоровый ребенок родиться не может. Есть риск проявления у него тяжелых патологий с крайне неблагоприятным прогнозом.

Во-вторых, любое необычное течение заболеваний у детей с наследственностью, отягощенной ДСТ, должно насторожить врача и потребовать медицинского обоснования. Особенно это касается хронической пневмонии, очень частых воспалительных заболеваний дыхательных путей.

В-третьих, нужно помнить, что таким пациентам из-за нарушений в иммунной системе требуется особое внимание врача.

С полностью сформировавшейся дисплазией соединительной ткани бороться трудно. Таблеток от неполноценных молекул еще не придумали. Но можно (и нужно) разглядеть признаки дисплазии даже у маленького ребенка (отчетливые признаки появляются к 5 годам) и при грамотной реабилитационной терапии предотвратить ее прогрессирование.

Правильное питание – лучшая профилактика

Существуют ли меры профилактики, которые помогут сохранить соединительную ткань и тем самым избежать многих серьезных заболеваний?

Л.НИКИТЧЕНКО,
г. Киров.

Предупредить заболевания соединительной ткани, сохранить здоровье суставам, костям и хрящам просто. **Прежде всего - нужно правильно и полноценно питаться!** Такое питание будет способствовать полноценному синтезу и распаду соединительной ткани, а пища содержать необходимые витамины и минералы, влияющие на активность ферментов, осуществляющих этот синтез.

Например, витамин С участвует в синтезе коллагена. Но организм человека не вырабатывает витамин С, поэтому он должен поступать с пищей. Следствием нарушения синтеза коллагена является повышение проницаемости стенок кровеносных сосудов, что ведет к кровоизлияниям в кожу, суставы, к кровоточивости десен. А цинк влияет на все процессы в соединительной ткани, как на синтез, так и на распад. Он способствует быстрому заживлению ран. Дефицит магния снижает и замедляет скорость синтеза коллагена. **Продукты, содержащие цинк и магний, нужно обязательно включать в повседневный рацион.**

Вещества, отвечающие за синтез хрящевой ткани, можно вводить в свой рацион и с помощью привычных пищевых продуктов, чтобы не переплачивать, покупая дорогие таблетки или

БАДы. Например, к таким продуктам относятся холодец, крепкие бульоны, заливная рыба. Холодец, кроме полисахаридов, содержит коллаген, который крайне необходим опорно-двигательному аппарату нашего организма.

Полезно использовать для таких целей морепродукты, субпродукты. Главное в процессе приготовления пищи - не удалять хрящи, связки, кости, сухожилия, то есть именно те части мясных или рыбных продуктов, которые наиболее богаты полисахаридами. На десерт нужно чаще подавать различные кисели и фруктовые желе. Ведь желатин - это тоже продукт, важный для здоровья соединительной ткани.

Суставам и хрящам необходимы микроэлементы. Для укрепления костей нужны кальций и фосфор. Эти элементы содержатся в морепродуктах и морской рыбе. Много солей кальция находится в молочных продуктах (твороге, сыре).

Используйте в своем питании как можно **больше сырых овощей**. В них содержится много витаминов, необходимых для синтеза хрящевой ткани. Очень полезно заправлять овощные салаты растительными маслами, которые богаты ненасыщенными жирными кислотами. Такие кислоты обладают хорошим противовоспалительным действием.

Для того чтобы в соединительной ткани не накапливались излишки вредных солей, нужно пить очищенную или минеральную воду (без газа), есть продукты из сои. Откажитесь от употребления **жирного мяса, копченостей, маринадов, бобов и вяленой рыбы**. Старайтесь ежедневно выпивать стакан сока. Замените жареные блюда тушеными, копченые - запеченными в фольге.

■ Кстати

Типичный пациент с дисплазией соединительной ткани таков. Человек астенического телосложения, худой, очень сутулый, с длинными руками и ногами, с деформированной, несимметричной грудной клеткой, обычно с плоскостопием, плохими зубами и обязательно в очках. Большинство аномалий развития у него будут представлены.

Таких пациентов, к сожалению, очень много. Они болеют сразу всем и наблюдаются сразу у всех специалистов поликлиники.

Аутоиммунные заболевания

Почему развивается аутоиммунитет?

Болезни порочного круга

Почему развивается аутоиммунитет?

Е. ШАРКОВ,
г. Волгодонск Ростовской области.

Иммунная система организма подчас теряет ориентацию, утрачивая способность бороться только с чужеродными веществами, и начинает вырабатывать антитела против собственных антигенов. Подобное состояние агрессии называют аутоиммунитетом.

Аутоиммунитет - это воспаление, вызванное неадекватной реакцией организма на собственные клетки, ткани, белки. Все хронические заболевания в какой-то мере являются аутоиммунными. Развиваются они по принципу порочного круга. Чужеродный агент (микроб, вирус, грибок) внедряется в клетку. В результате развивается воспаление, направленное на изоляцию, отторжение вредного агента, при этом организм жертвует собственной тканью, и эта жертва ему обходится дорого.

Измененная, омертвевшая ткань сама становится инородной, и уже на нее начинают вырабатываться иммунные тела и развивается воспаление.

Когда процесс доходит до стадии некроза, некротическая ткань тоже становится антигеном, вредным агентом, на который в организме вновь развиваются антитела, и вновь возникает воспаление.

В свою очередь, антитела и воспаление снова разрушают эту ткань. Так образуется бесконечный болезнетворный и разрушительный круг. Того самого, первичного источника - микроба,

вируса, грибка уже давно нет, а «болезнь порочного круга» все продолжает разрушать организм.

Когда порочный круг развивается в наружной оболочке мельчайших артерий (артериол), возникает системное аутоиммунное заболевание. К такому типу болезней относятся узелковый периартериит, облитерирующий эндартериит (перемежающаяся хромота, спонтанная гангрена), системная красная волчанка, ревматоидный артрит, склеродермия, саркоидоз, миозит, недифференцированный коллагеноз и другие аутоиммунные заболевания.

Вылечить трудно, но можно

Можно ли вылечить аутоиммунное заболевание? Говорят, оно связано со слабостью соединительной ткани в организме? Объясните, пожалуйста, почему оно возникает?

**А. ЮДИНЦЕВ,
г. Дмитровград Ульяновской области.**

Сбои в иммунной системе очень часто обусловлены слабостью, недостаточностью соединительной ткани.

Аутоиммунные заболевания очень трудно поддаются лечению, потому что их вызывает чрезмерная активность собственной иммунной системы, вернее неправильная ее реакция.

Как и почему это происходит? Как известно, иммунитет защищает организм человека от чужеродных агентов, несущих в своей структуре признаки чужого организма. Ими могут быть не только бактерии, вирусы, но и отдельные крупные молекулы. Иммунная система быстро распознает чужака и направляет усилия на то, чтобы выпроводить его из организма. Поэтому любая молекула, синтезированная другим организмом, проникнув через кожу человека, слизистые оболочки или каким-то иным путем, становится объектом иммунной атаки. Чужеродный агент разрушается и удаляется из организма. Действия иммунной системы отличаются чёткостью и последовательностью. **Заболевания не называются аутоиммунными, если причиной их возникновения является атака иммунной системы на молекулы и клетки собственного организма.**

Почему это происходит? Современная медицина не может ответить на этот вопрос однозначно. Легче всего объяснить

механизм возникновения такого аутоиммунного сердечного заболевания на примере развития ревматизма. Ревматизмом, как правило, осложняются частые заболевания горла (ангина, тонзиллит и др.), возбудителями которых являются стрептококки. Некоторые из молекул стрептококка схожи с некоторыми молекулами сердца человека. Столкнувшись со схожей по структуре молекулой, иммунная система путает их и начинает разрушать собственную ткань. Так возникает порок сердца.

Однако механизм развития таких аутоиммунных заболеваний, как ревматоидный артрит, системная красная волчанка, рассеянный склероз, системная склеродермия, до сих пор до конца учеными не разгадан. Врачам в большинстве случаев не остается ничего другого, как подавлять иммунитет больного.

Для того чтобы иммунная система не уничтожала собственные клетки, приходится назначать лекарства, которые являются аналогами кортикостероидных гормонов. Но длительный прием этих лекарств ведет ко множеству побочных эффектов. И порой вред от лечения может перевешивать пользу, которую эти лекарства приносят больному. Кроме того, тотальное подавление иммунитета приводит к появлению новых инфекций, требующих дополнительного лечения. Круг замыкается, есть ли выход из него?

Чтобы изменить ситуацию, надо прежде всего справиться с очагами хронической инфекции в организме. Именно они держат в постоянном напряжении иммунную систему и провоцируют ее на ошибки. Хронические ангины, бронхиты, тонзиллиты, фарингиты и другие болезни, которые мы обычно беремся лечить, только когда поднимается температура, годами воздействуют на наш организм, истощая иммунитет, а в итоге приводят к развитию аутоиммунной болезни.

Чтобы одолеть хроническую инфекцию, нужно активизировать иммунную систему. А чтобы затормозить начавшийся аутоиммунный процесс, надо, наоборот, подавить активность иммунитета. Но разве можно и активизировать иммунитет, и подавлять его одновременно?

Поиск таких лекарств (они называются иммуномодуляторами) иммунологи ведут давно. И они сейчас найдены.

Чтобы обуздать излишнюю активность иммунитета, но не подавить его, от врачей требуются высочайшая квалификация и наблюдательность.

Но есть и нелекарственный способ воздействия на иммунитет. Оказывается, иммуномодулятором может стать собственная (ауто!) кровь. Обработанная специальным образом собственная кровь человека стимулирует иммунитет на борьбу с инфекцией

и одновременно подавляет аутоиммунную реакцию. Это самый простой, самый экологичный и очень действенный иммуномодулятор.

Кровь омывает все ткани и органы человека, из крови клетки организма получают кислород и другие необходимые питательные вещества, обмениваются клеточной информацией, поэтому в ней так или иначе отражаются все изменения и патологические процессы, происходящие в организме. Клетки «общаются» между собой с помощью особых протеинов - цитокинов, которые разносятся по организму кровью и лимфой. Именно цитокины играют главную роль в иммунорегуляции.

Введение собственной крови оказывает мощный терапевтический эффект. Под воздействием таких лечебных процедур нормализуются функции вегетативной нервной системы, регулируется деятельность иммунной системы, улучшается кровоснабжение и питание тканей. В результате такого комплексного воздействия на организм удается остановить разрушающие воспалительные процессы и помочь организму восстановить поврежденные ткани и органы.

Облегчение наступает, как правило, уже во время лечения. Но лечение, которое приводит к сиюминутному облегчению, обычно не дает стойкого эффекта. Сам курс лечения обычно длится две недели, но и после него в течение нескольких месяцев организм продолжает восстанавливаться, ведь ему нужно время для того, чтобы полностью выздороветь.

Человеческий организм - сложная саморегулирующаяся система. Подчас нужно лишь направить его на путь выздоровления, чтобы болезнь, казалось бы неизлечимая, отступила. Правда, этого как раз труднее всего добиться. Данный метод воздействует именно на способность организма к саморегуляции, ведь лекарством становится ткань самого организма - кровь.

Системная красная волчанка

Если «бабочка» села на лицо...

Системная красная волчанка (СКВ) - аутоиммунное заболевание неизвестной этиологии, при котором ткани и клетки повреждаются вследствие отложения в них патогенных антител и чужеродных иммунных комплексов.

СКВ рассматривается как хроническое заболевание соединительной ткани и сосудов, развивающееся в связи с генетически обусловленным несовершенством иммунной системы, в основе которого лежит хроническое аутоиммунное воспаление. На развитие болезни влияют многие факторы, но главными из них считаются условия окружающей среды и генетические, а также половые гормональные факторы. Во время развития заболевания отмечаются гиперактивность лимфоцитов, образование специфических антител, нарушение функции лимфоцитов.

В патологический процесс могут быть вовлечены различные системы органов. При СКВ чаще всего поражается сердечно-сосудистая система - развивается перикардит, к которому присоединяется миокардит.

Поражения легких могут быть связаны с основным заболеванием, которое протекает в форме волчаночной пневмонии с кашлем, одышкой, влажными хрипами в нижних отделах легких.

Волчаночный диффузный гломерулонефрит развивается у половины пациентов обычно в период прогрессирования процесса. Встречаются различные варианты поражения почек.

Системная красная волчанка протекает с чередованием периодов обострения и относительного покоя.

Симптомы. Начинается болезнь постепенно с рецидивирующего полиартрита, астении. Реже отмечается острое начало (высокая лихорадка, дерматит, острый полиартрит). Поражаются преимущественно мелкие суставы кистей рук, лучезапястные, голеностопные, реже коленные.

Высыпания на коже лица в виде «бабочки», в верхней половине грудной клетки в виде «декольте», сыпь на конечностях - главный признак системной красной волчанки.

Общие симптомы красной волчанки включают утомляемость, лихорадку, недомогание, снижение массы тела. Проявлениями красной волчанки могут быть также артрит, миозит, язвы в полости рта, васкулит, алопеция (облысение), анемия, тромбоцитопения, судороги, психоз, плеврит, миокардит, нефрит, тромбоз и другие.

Диагностика включает рентгенологические исследования, ЭКГ, анализы мочи и крови, различные лабораторные пробы.

Лечение направлено на ограничение воспалительного процесса. Больные нуждаются в непрерывном многолетнем комплексном лечении. Лучшие результаты с развитием стойкой клинической ремиссии достигаются при рано начатом лечении. Важен подбор препаратов с учетом индивидуальной эффективности и переносимости больным. Врач прописывает салицилаты (особенно аспирин, покрытый оболочкой, растворимой в кишеч-

нике), ибупрофен, глюкокортикоиды, цитостатические лекарства, преднизолон. В лечении также используется плазмаферез.

Чтобы обеспечить безопасность лечения и избежать присоединения осложнений, врач должен тщательно контролировать ход лечения.

Пациентам показано лечение в местных санаториях (кардиологических, ревматологических). Но больным системной красной волчанкой следует знать, что ультрафиолетовое облучение, инсоляция и гидротерапия могут вызвать обострение болезни.

Методы **экстракорпоральной гемокоррекции (ЭГ)** достаточно эффективны в лечении красной волчанки. Они позволяют удалить патологические субстанции из кровотока, сохранив при этом все полезные компоненты крови. Во время лечения методом ЭГ проводятся фильтрация плазмы, иммуносорбция, лейкоцитаферез. Очищенная кровь резко снижает активность аутоиммунных атак, нормализует работу всех органов и систем. Применение ЭГ дает возможность усилить эффективность медикаментозной терапии (весьма агрессивной при красной волчанке).

В лечении системной красной волчанки неоценимую помощь окажет и фитотерапия.

Маточное (пчелиное) молочко в смеси с медом используют наружно при хронической красной волчанке.

1 дес. ложку молочка смешивают с 1 ст. ложкой меда, держат на водяной бане до загустения. Используют мазь наружно для втираний и примочек, разведя перед применением 1:1 в теплой кипяченой воде.

Траву болиголова пятнистого в виде 10%-ной настойки на спирту или водке используют наружно как противозудное и обезболивающее средство при волчанке. С этой же целью используют 20%-ное прополисное масло, которое принимают внутрь и используют наружно для втираний.

Листья туи обыкновенной в виде 10%-ной настойки на спирте или водке используют для втирания и примочек при красной волчанке.

Кору осины обыкновенной в виде настоя или настойки используют наружно: для компрессов или примочек при лишаях и туберкулезе кожи.

Траву чистотела большого в виде порошка для мази используют для втирания на места, пораженные волчанкой (туберкулезом кожи), псориазом и раком кожи. Для наружного применения при этих заболеваниях пользуются также свежим соком из этого растения.

Рецепт мази: в перетопленное сливочное (несоленное) масло или внутренний жир кладут порошок из всего растения 1:1 и перемешивают до полного остывания смеси. Мазь готова.

Молодые (клейкие) листочки ореха грецкого в виде настоя принимают внутрь, используют наружно в виде компрессов при дерматитах, туберкулезной и хронической волчанке, экземе.

1 ст. ложку измельченных листочков настаивают 1-2 часа в стакане кипятка. Фильтруют, иногда добавляя по вкусу мед, и пьют по 1-2 ст. ложки 3 раза в день, лучше до еды. Этот же настой используют для компрессов.

При псориазе, туберкулезе кожи и других кожных заболеваниях, которые развиваются при системной красной волчанке, достаточно результативным средством является **яичное масло**, которое применяется наружно и готовится так: желтки от сваренных вкрутую куриных яиц (не менее 10 штук) разрезают пополам и толстыми ломтиками на чистой сковороде (без масляных добавок) на слабом огне растапливают до выделения из желтков красноватой маслянистой жидкости. Ею и смазывают пораженные места.

Корневища пырея ползучего в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное и восстанавливающее обмен веществ средство.

3-4 ст. ложки измельченных корневищ настаивают не менее 12 часов в литре кипятка и пьют (можно с медом, по вкусу) по 0,5 стакана теплого настоя 3-5 раз в день до еды.

Красная волчанка и беременность

Во время беременности у меня обнаружили красную волчанку. Как волчанка влияет на беременность? Чем это заболевание опасно для ребенка?

И. БУРЯК,
г. Ленинск-Кузнецкий Кемеровской области.

Во время беременности течение системной красной волчанки, к сожалению, нельзя предугадать. У некоторых женщин происходит утяжеление симптомов заболевания, в 40% случаев не происходит никаких изменений в течение заболевания, а у кого-то течение болезни даже несколько облегчается.

Осложнения, непосредственно угрожающие жизни матери и плода, такие, как миокардит, почечная недостаточность и тяжелый гестоз, происходят лишь у 7 процентов беременных женщин с диагнозом «системная красная волчанка».

Чем опасна волчанка для плода и ребенка?

Системная красная волчанка повреждает любой орган, в том числе и плаценту, необходимую ребенку для дыхания и питания из кровотока матери. Повреждения сосудов в плаценте приводят к прогрессирующему уменьшению кровотока, хронической плацентарной недостаточности, задержке роста плода. Дальнейшее повреждение плаценты может привести к гибели плода.

Аутоантитела, вызывающие красную волчанку у матери, способны проникать через плаценту и иногда вызывать синдром неонатальной волчанки у новорожденного. Чаще всего неонатальная волчанка проявляется в виде кожных поражений, некоторых гематологических или общих изменений, которые в большинстве случаев в течение 60-90 дней после родов проходят.

Наибольшую опасность при синдроме неонатальной волчанки представляет редкое осложнение: врожденная сердечная блокада – повреждение сердца, приводящее к аритмии. Прогноз для таких пациентов неблагоприятный: треть их умирает в течение 2 лет.

Какие особенности лечения системной красной волчанки при беременности?

К сожалению, пока такого средства, которое могло бы раз и навсегда избавить от системной красной волчанки, не найдено.

Ремиссии этого заболевания достаточно редки, чтобы рисковать своим здоровьем и пренебрегать лечением. Для лечения в основном используются гормональные препараты (преднизолон), нестероидные, противовоспалительные средства и цитостатики (иммунодепрессанты), которые надо принимать в течение всей жизни.

Некоторые препараты, которые вынуждена принимать беременная женщина, страдающая системной красной волчанкой, могут оказывать неблагоприятное влияние на плод, поэтому, безусловно, есть некоторые особенности при лечении СКВ у беременных.

В частности, цитостатики могут оказать негативные влияние на развитие плода, и применяются такие препараты только при жизнеугрожающих состояниях.

Во время беременности, когда требуется особенный кон-

троль внутриутробного состояния плода, врач-ревматолог следит за клиническим течением системной красной волчанки совместно с гинекологом, и также совместно они составляют план ведения беременности и метода родоразрешения. Роды через естественные родовые пути возможны, если проявления системной красной волчанки незначительны и не вызывает опасений внутриутробное состояние плода.

Кожная форма: дискоидная волчанка

Моему мужу поставили диагноз: дискоидная красная волчанка. Он лечился в областной больнице, но эффекта нет. Расскажите об этом заболевании. Как лечиться? Существуют ли народные средства помощи?

С.А., Нижегородская область.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Красная волчанка - незаразное хроническое воспалительное заболевание, названное так по характерному покраснению кожи, напоминающему следы волчьих укусов.

Существуют следующие разновидности красной волчанки: кожная форма (дискоидная красная волчанка) с доброкачественным течением и благоприятным прогнозом и системная красная волчанка.

Системная красная волчанка - тяжелое заболевание, при котором в результате сбоя в иммунной системе клетки крови, защищающие организм (лимфоциты), начинают воспринимать собственные ткани организма как чужеродные. При этом в организме вырабатываются вещества, повреждающие сосуды, кожу, суставы, внутренние органы (почки, легкие, сердце, печень, сердце и др.). В основном этим заболеванием страдают молодые женщины.

ОТ ЧЕГО БЫВАЕТ?

Причина возникновения красной волчанки малоизвестна. Предполагают, что определенную роль в появлении этого заболевания играет **вирусная инфекция**. Заболевание очень часто

развивается **после родов, аборт, тяжелых эмоциональных переживаний и даже после чрезмерного пребывания на солнце.**

Считается, что чаще болеют люди, профессия которых связана с продолжительным пребыванием на воздухе (на солнце, морозе, ветре), испытывающие колебания температуры (например, рыбаки, шоферы, работники строительной индустрии и сельского хозяйства). У многих заболевших системной или дискоидной красной волчанкой в прошлом была замечена аллергия на медикаменты и пищевые продукты.

Вероятность развития заболевания резко повышается, если есть родственники, страдающие системной красной волчанкой.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Красная волчанка проявляется разнообразными симптомами.

Среди основных признаков болезни выделяют:

- ◆ повышение температуры тела, лихорадку;
- ◆ боли в суставах, мышечные боли;
- ◆ периодические судороги;
- ◆ кожную сыпь (как правило, в виде «бабочки» на лице);
- ◆ резкую потерю веса;
- ◆ повышенную чувствительность глаз к свету;
- ◆ возникновение язвочек в полости рта;
- ◆ повышение чувствительности к ультрафиолетовым лучам.

При дискоидной красной волчанке на коже (в большинстве случаев на лице и других открытых частях тела, доступных солнечному свету) образуются характерные округлые приподнятые бляшки с покраснением и шелушением, внутренние органы, как правило, не поражаются.

Иногда кожная форма красной волчанки переходит в системную. Этому может способствовать неправильное лечение (ультрафиолетовое облучение, мази, содержащие сильнодействующие средства).

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Для постановки диагноза необходимы следующие анализы:

- ◆ общий и биохимический анализ крови;
- ◆ общий анализ мочи;
- ◆ иммунологическое и серологическое исследования крови;

- ◆ исследование материала почек, кожи, лимфатических узлов (биопсия);
- ◆ исследование спинно-мозговой жидкости (при поражении нервной системы);
- ◆ компьютерная томография головного мозга;
- ◆ рентгенография суставов;
- ◆ биопсия синовиальной оболочки;
- ◆ исследование синовиальной жидкости.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Лечение красной волчанки в любой форме необходимо начинать как можно раньше, чтобы избежать необратимого поражения органов.

Основными препаратами в терапии системной красной волчанки и ее кожной формы (дискоидной) являются противовоспалительные препараты, кортикостероиды и средства, подавляющие активность иммунной системы. Однако около половины пациентов с системной красной волчанкой не поддаются лечению стандартными методами, поэтому им назначают терапию стволовыми клетками.

Введенные стволовые клетки восстанавливают сбои иммунной системы, в результате чего в организме перестают вырабатываться вещества, повреждающие сосуды, кожу, суставы, внутренние органы (почки, легкие, сердце, печень и др.). Данный метод достаточно эффективен, его рекомендуют в самых тяжелых случаях.

Дискоидную красную волчанку можно лечить кремами или мазями, содержащими солнцезащитные вещества и кортикостероиды. При выраженных кожных проявлениях хорошо помогают противомаларийные лекарственные средства.

Для того чтобы повысить эффективность и переносимость противомаларийных средств, одновременно назначают витамины (B_6 и B_{12} внутримышечно), пантотенат кальция, никотиновую кислоту (внутрь).

ЕСТЬ ЛИ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПОМОЩИ?

Фитотерапия позволяет постепенно снизить дозу лекарственных препаратов, уменьшить их побочные явления. В состав сборов входят травы противовоспалительного, кровоостанавливающего, регенераторного (восстанавливающего), антиаллергического, заживляющего действия.

◆ Взять поровну: лист крапивы двудомной, брусники обыкновенной, цвет пижмы обыкновенной, траву зверобоя продырявленного, лист березы, траву горца птичьего, лист подорожника большого, мать-и-мачехи обыкновенной, корень одуванчика лекарственного, траву душицы обыкновенной, донника лекарственного, траву тысячелистника обыкновенного. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать по трети стакана 3-4 раза в день. Курс - 1,5-2 месяца. Через 1 месяц перерыва курс можно повторить.

◆ Взять поровну: листья березы, мать-и-мачехи обыкновенной, траву тысячелистника обыкновенного, хвоща полевого, лист подорожника большого, корень лопуха большого, траву зверобоя продырявленного, душицы обыкновенной, лист мяты перечной, плоды шиповника, корень одуванчика лекарственного, траву донника лекарственного. 2 столовые ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать по трети стакана 3-4 раза в день. Курс - 1,5-2 месяца. Через 1 месяц перерыва курс можно повторить.

Сборы трав могут применяться в сочетании с лекарственными препаратами.

КАКОВА ПРОФИЛАКТИКА?

Больные должны постоянно соблюдать необходимый профилактический режим: избегать пребывания на солнце, ветре или морозе.

Перед выходом на улицу необходимо смазывать открытые участки тела фотозащитными кремами, а в солнечные дни пользоваться шляпой или зонтиком.

В весенне-летний период в качестве профилактики нужно принимать хинолины (противомаларийные препараты: делагил по 1 таблетке через день или плаквенил по 1 таблетке ежедневно).

Людам из группы риска по возможности следует отказаться от приема антибиотиков, сульфаниламидов, иммунных препаратов, избегать инсоляции (облучение солнечным светом), переохлаждений, физиотерапии.

Противопоказана работа в горячих цехах, на открытом воздухе.

Склеродермия

Процесс течет годами

Пожалуйста, расскажите о склеродермии. В чем ее причины, какие основные симптомы и какво лечение?

Л. ЗАРОКОВА,
Красноборский район Архангельской области.

Склеродермия - это заболевание соединительной ткани. Оно может быть локализованным или медленно распространяться по всему организму человека, иногда являясь причиной его смерти. Чаще всего склеродермия приобретает не распространенный, а ограниченный характер, поражая отдельные участки кожи.

Ограниченная склеродермия характеризуется быстрым образованием склеротической атрофии. Такая форма заболевания может излечиваться, однако возможен и переход в диффузную (системную) форму.

При системной склеродермии процесс распространяется постепенно: вначале отмечаются приступы невралгических болей, нарушения чувствительности кожи, иногда повышается температура и отмечается общая слабость, чувство усталости, разбитости.

Причины возникновения склеродермии неясны, однако известно, что началу типичных кожных проявлений склеродермии могут предшествовать острая или хроническая инфекция (заболевание миндалин, околоносовых пазух), длительное переохлаждение, резкие колебания внешней температуры, обморожения. Врачи обращают внимание на изменения эндокринных желез у больных склеродермией, а также на связь травмы головного мозга и периферической нервной системы с возникновением склеродермии.

Специалисты рассматривают системную склеродермию как коллагеновую болезнь, связанную с избыточным коллагенообразованием. Имеет значение семейно-генетическое предрасположение. Женщины болеют в 3 раза чаще мужчин.

Симптомы склеродермии. Прогрессирующая склеродермия развивается вначале на верхних конечностях, пальцах рук (склеродактилия), реже на лице. В конечностях отмечается

покалывание, и такое явление может продолжаться в течение нескольких лет. В дальнейшем пальцы истончаются, их кожа плотно прилегает к костям, как бы спаивается с ними, они кажутся сухими, с трудом сгибаются. Кожа приобретает бурый или серый цвет. Процесс может постепенно распространяться на всю поверхность кожи. При прогрессировании заболевания ногти истончаются, иногда сходят. Больные скованны, активные движения у них ограничены, передвигаются медленно, небольшими шагами, характерно опустив голову и сутулясь. Лицо кажется окаменевшим, со складками вокруг рта, мимические движения отсутствуют из-за невозможности движения кожи лица. Плохая подвижность кожи шеи и грудной клетки мешает речи, жеванию и иногда дыханию. Склеротические изменения могут затронуть подкожную клетчатку, мышцы, сухожилия.

В развитии склеродермии различают три стадии: отека, склероза (уплотнения), атрофии.

Стадия отека при склеродермии встречается достаточно редко. Кожа на этой стадии заболевания может иметь цвет от нормального до ярко-красного, красного с синюшным оттенком, на вид она гладкая, блестящая и напряженная. Стадия отека может быстро перейти в стадию уплотнения или длиться несколько недель.

Стадия уплотнения характеризуется хрящевой, «деревянистой» консистенцией кожи, которая становится плотной и холодной на ощупь. Кожа с трудом берется в складку, не сдвигается с подлежащих тканей. Пораженные участки приобретают грязно-серый или восково-желтый цвет с окружающим их характерным голубоватым венчиком, а на самом очаге поражения появляются бурые пятна.

Атрофическая стадия склеродермии протекает с истончением кожи, которая становится белой, пергаментной. Подкожно-жировая клетчатка и мышцы часто атрофируются, и кожные покровы прилегают непосредственно к костям. Наступают изменения костной ткани, внутренних органов, а больной может приобрести вид мумии.

Лечение. При очаговой склеродермии назначают бальнеотерапию - сульфидные ванны, серный душ-массаж, хлоридные натриевые ванны, пелоидотерапию (грязелечение в виде аппликаций или электрофореза). Значительное место в лечении и реабилитации больных склеродермией занимают физиотерапевтические процедуры.

Показаны массаж, синусоидальный ток надтональной частоты, вакуум-терапия, ультразвук, электрофорез 5%-ного раствора

йодида калия, ихтиола, индуктотермия (метод электролечения, действующим фактором которого является высокочастотное переменное магнитное поле).

Больным системной склеродермией с преимущественно кожными поражениями рекомендуются радоновые, сульфидные ванны. При системной склеродермии с умеренной активностью процесса рекомендуются массаж, общая индуктотермия. Но она противопоказана при выраженной активности процесса. Больные соблюдают определенный режим труда и отдыха, они находятся под постоянным диспансерным наблюдением. Хороший эффект при системной склеродермии может дать лечение на курорте Сочи-Мацеста.

Народная медицина лечит больных склеродермией настоями и ваннами из лекарственных трав.

Сбор:

- лист подорожника, лопух большой, трава тысячелистника (1:1:1);

- трава зверобоя продырявленного, донник лекарственный, цветки ромашки аптечной, календула (в соотношении, в два раза меньше, то есть 0,5:0,5:0,5:0,5);

- лист и ветки малины, трава герани луговой, полынь обыкновенная, марьянник дубравный, золотая розга, буквица лекарственная, листья и корень одуванчика лекарственного, соцветия и лист кипрея (иван-чая) надо взять в соотношении, в 4 раза меньше, чем первый набор трав.

1 ст. ложку перемешанных лекарственных трав заварить 0,5 л кипятка. Процедить и гущу травы заварить повторно. Пить по 0,5 стакана 4 раза в сутки.

Остаток травы следует собирать несколько дней, чтобы затем использовать в ванне, которую принимают 20 минут и после нее не ополаскиваются и не вытираются, ложась в теплую постель.

В чем причина склеродермии?

Известна ли современной медицине причина развития склеродермии?

Т. ИВАНЦОВА, г. Калуга.

Нет, ни причины возникновения склеродермии, ни механизма ее развития ученые до сих пор не выяснили.

Сегодня рассматриваются три теории.

В первой утверждается, что изначально в организме больного имелся дефект созревания коллагена - вещества, из которого состоит соединительная ткань. Однако сама причина нарушения нормального процесса образования коллагена неясна. Есть версия, что эта проблема носит иммунный характер.

Вторая теория пытается объяснить механизм возникновения склеродермии нарушениями кровоснабжения и иннервации.

Третья теория - иммунная. Частое сочетание склеродермии с системной красной волчанкой, ревматоидным артритом, тиреоидитом позволяет строить такие догадки. Но на настоящий момент нет убедительного лабораторного подтверждения данной теории.

История мировой медицины показывает, что в подавляющем большинстве случаев объяснение оказывается либо самым простым, либо включает в себя все предлагавшиеся ранее теории.

■ Кстати

Исходя из иммунологической теории развития склеродермии и учитывая, что каждая болезнь – это срыв адаптации организма к факторам внешней и внутренней среды, врачи все чаще стали назначать пациентам со склеродермией иммуномодуляторы и адаптогены.

Склеродермический кардиосклероз

Поражение сердечно-сосудистой системы наблюдается почти у всех больных системной склеродермией. Склеродермический кардиосклероз характеризуется болью в области сердца, одышкой, шумом и расширением сердца.

Симптомы. При рентгенологическом исследовании отмечается ослабление пульсации сердца, врачи наблюдают участки крупноочагового кардиосклероза. В наиболее тяжелых случаях образуется аневризма сердца в связи с замещением мышечной ткани фиброзной. При развитии массивных очагов фиброза в миокарде может наступить инфаркт.

Если процесс локализуется в эндокарде, возможно развитие склеродермического порока сердца, поражение митрального клапана.

Склеродермическому пороку сердца свойственно доброкачественное течение. Сердечная недостаточность развивается редко, главным образом при распространенном поражении мышцы сердца.

Лечение проходит под наблюдением врача.

Витамины против недуга

Уважаемая редакция, не могли бы вы рассказать о таком заболевании, как системная склеродермия? Как лечится этот недуг и какую опасность собой представляет? Интересуюсь не просто так, а из-за мужа моего. У него эта болезнь. Сам он пенсионер, имеет инвалидность.

**Г. СМЕРНОВА,
Калужская область.**

По мнению многих исследователей, склеродермия имеет инфекционно-аллергическое происхождение. Развитию недуга способствуют и нейроэндокринные расстройства. Иногда причиной могут стать травмы, переохлаждения, вакцинации и прием некоторых лекарств.

Симптомы системной склеродермии чрезвычайно разнообразны. Заболевание это хроническое, развивается десятки лет. Чаще всего болезнь начинается с синдрома Рейно (уменьшение чувствительности пальцев, синюшный цвет). В области пальцев идет процесс отложения солей кальция, и, как следствие, здесь появляются болезненные неровные образования.

В суставах появляются очаги отека (припухлости), которые со временем уплотняются. Часто такие пациенты чувствуют скованность в движениях и страдают от сильных болей в суставах. Постепенно поражение может перейти на внутренние органы (сердце, пищевод, легкие), что нарушает их функции.

Лечение назначается только после тщательного обследования. Зачастую применяются антибиотики группы пенициллина. Прием их в течение нескольких лет уменьшает проявления кожных образований, а иногда и препятствует поражению вну-

тренних органов. Кроме антибиотиков используют витамины и препараты, способные расширить поврежденные сосуды, например никотиновую кислоту.

При хроническом течении склеродермии показаны радоновые, хвойные и сероводородные ванны, парафиновые и грязевые аппликации на пораженные конечности. Используют также аппликации с 30-50%-ным раствором диметилсульфоксида (до 30 сеансов). Хорошее действие оказывают лечебная физкультура, массаж, гимнастика и санаторно-курортное лечение. При всех вариантах течения болезни рекомендуется витаминотерапия.

Фитотерапия склеродермии

Можно ли в лечении склеродермии применять лекарственные травы? Дайте, пожалуйста, рецепты лекарственных настоев и отваров.

**Е. ЩУКИНА,
г. Алапаевск Свердловской области.**

Фитотерапия склеродермии может стать важным подспорьем в ее лечении.

Лекарственные растения применяются в виде водных отваров из расчета 1 ст. ложка измельченного сырья на стакан воды. 15 минут держат на водяной бане, отстаивают 30 минут, процеживают и доливают водой до исходного объема. Принимают отвары по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Так, замечен положительный эффект после лечения отварами **корней одуванчика лекарственного и пузатки высокой**. Когда поражены суставы, нужно добавлять в сбор **лабазник вязолистный, подмаренник настоящий, лопух большой, иву козью, крапиву двудомную, малиновый лист, смородиновый лист** и другие растения. Особенно полезно использовать травы, обладающие легким кардиотоническим свойством, например, **рододендрон даурский и багульник болотный**. Багульник будет эффективен в сочетании с **хвощом или спорышем** при легочной патологии, развившейся в результате системной склеродермии.

Патология почек при склеродермии носит сложный характер, поэтому использование трав в данном случае будет иметь вспомогательный характер. Мочегонным эффектом обладают **хвощ и спорыш, толокнянка обыкновенная, брусничный лист, вереск обыкновенный, лист березы, корень пырея**.

Важно помнить, что таким больным **противопоказан золотарник нисходящий (золотая розга)**.

Применение **родиолы четырехчастной (красной щетки)**, как и других трав-адаптогенов, при лечении склеродермии требует приготовления спиртовой настойки корней с корневищем. Дозирование капельное из расчета 1 капля на 2 кг веса больного или 1 капля на год жизни для детей до 14 лет. Принимать настойку нужно 3 раза в течение дня. Курс – 1,5–3 месяца.

Все настои и настойки лекарственных растений нужно принимать в период затухания (а не обострения) болезни. Профилактические курсы продолжительностью по 1,5 месяца надо проводить каждую весну и осень.

В качестве наружного лечения склеродермии фитотерапевты часто рекомендуют мазь на основе полыни или эстрагона.

Мазь из эстрагона. В растопленный на водяной бане нутряной жир добавляют сухой эстрагон из расчета 1 часть травы на 5 частей жира. Размешав, томят в духовке 5-6 часов. Процеживают, дают остыть и убирают в холодильник.

А полынь является эфиросодержащим растением, поэтому ее выдерживают в холодном жире (холодное настаивание) 2-3 недели (1 часть травы на 5 частей жира).

Применяются мази наружно: наносят их на пораженные участки кожи 3 раза в день на протяжении 2-3 месяцев.

Так же можно приготовить мази на основе **дурнишника обыкновенного, льянки обыкновенной (жабрейная мазь), чистотела большого**.

При появлении в моче крови в любой сбор необходимо добавлять **крапиву двудомную, тысячелистник или пастушью сумку**.

Нарушения работы желудочно-кишечного тракта у больных системной склеродермией характеризуются, как правило, патологическими процессами в пищеварительном тракте.

В такой ситуации фитотерапевты советуют отдавать предпочтение растительным горечам. Это, **например, полынь горькая, вахта трехлистная, горечавка желтая, подорожник большой**.

Нередко обострение болезни бывает связано с психоэмоциональным напряжением. В такие периоды полезен прием растений с успокаивающим действием: **корень синюхи голубой, шлемник байкальский, патриния средняя, мята полевая, Melissa лекарственная, пион уклоняющийся**.

Синдром и болезнь Рейно

Расскажите, чем отличается синдром Рейно от болезни Рейно. Существуют ли народные методы лечения этой болезни?

Н. КОЛОСОВА,
г. Волхов Ленинградской области.

В медицине выделяют болезнь Рейно и синдром Рейно.

Синдром Рейно обычно встречается на фоне коллагеновых заболеваний, в частности при склеродермии. Нарушение кровообращения при синдроме Рейно может приводить к некрозу (омертвению) тканей верхних конечностей. Может возникать даже гангрена.

Синдром Рейно, как правило, возникает на фоне патологии соединительной ткани и является ранним проявлением системной склеродермии. Синдром может развиваться также при лечении некоторыми лекарственными препаратами, например алкалоидами спорыньи, противоопухолевыми лекарствами. В таких случаях после отмены соответствующих препаратов синдром Рейно обычно проходит.

Среди профессиональных факторов, на фоне которых может развиваться синдром Рейно, наиболее частыми являются вибрация (так называемый «вибрационный белый палец»), охлаждение и постоянные контакты с поливинилхлоридом, тяжелыми металлами, кремниевой пылью.

С синдромом Рейно могут протекать некоторые заболевания позвоночника и центральной нервной системы.

Диагностика синдрома Рейно основывается на общепринятых и специальных методах исследования. Таких, как:

- ◆ капилляроскопия: выявление и уточнение характера поражения сосудов;
- ◆ коагулограмма: исследование свойств крови (вязкость, склеивание тромбоцитов и эритроцитов);
- ◆ иммунологическое исследование.
- ◆ В симптомах синдрома Рейно можно проследить три фазы:
 - ◆ побледнение и похолодание пальцев рук, сопровождающиеся болями в них;
 - ◆ присоединение выраженной синюшности и усиление болей;
 - ◆ появление ярко-красной окраски кожи и постепенное снижение болей.

Длится приступ обычно несколько минут. Данные расстройства можно наблюдать и в стопах, на коже носа и ушей.

Лечение. Всем больным с синдромом Рейно рекомендуется исключить охлаждение, курение, контакты с химическими и другими факторами, провоцирующими сосудистый спазм. Иногда достаточно изменить условия труда (исключить вибрацию и др.) или сменить место жительства (в более теплый климат), чтобы проявления синдрома Рейно исчезли.

Среди сосудорасширяющих препаратов эффективными средствами терапии синдрома Рейно являются нифедипин (коринфар, кордафен), верапамил, дилтиазем, никардипин.

При прогрессирующем синдроме Рейно рекомендуется применение вазaproстана (простагландин, альпростадил). Положительное действие вазaproстана обычно сохраняется в течение 4-6 месяцев; рекомендуется проводить повторные курсы лечения (2 раза в год).

Особое место в лечении сосудистых поражений занимают ингибиторы, в частности каптоприл.

Большое значение в лечении синдрома Рейно имеют препараты, улучшающие свойства крови, снижающие ее вязкость.

Лекарственную терапию синдрома Рейно врачи сочетают с применением других методов лечения (рефлексотерапия, психотерапия, физиотерапия).

Болезнь Рейно относится к группе трофических нарушений мелких сосудов. В основе ее возникновения лежит внезапный сосудистый спазм в периферийных частях тела, чаще всего в кистях рук.

Для болезни Рейно характерна симметричность поражения ног, а на руках заболевание может проявляться сначала с одной стороны. Приступы побледнения и цианоза развиваются чаще под влиянием охлаждения или эмоционального стресса, реже - без видимых причин. Течение заболевания хотя и прогрессирующее, для жизни неопасное: патологические нарушения затрагивают только мелкие кожные сосуды, а внутренние органы и крупные сосуды не повреждены.

В результате частого сосудистого спазма на выступающих частях тела нарушается питание тканей. Это приводит к частым воспалительным осложнениям кожи, легко возникают и медленно заживают травмы и порезы. В тяжелых случаях возможно даже отмирание и отторжение концевых фаланг пальцев с развитием грубой деформации кистей рук.

Лечение болезни Рейно заключается в устранении факторов, провоцирующих приступ: сильный холод, влажность,

эмоциональные перегрузки. Одновременно с этим назначают препараты, улучшающие периферийное кровообращение и препятствующие сосудистому спазму.

Народные средства лечения болезни Рейно полезны, но как дополнение к основному лечению, которое проводится под наблюдением врача.

При лечении болезни Рейно важно, чтобы организм не испытывал недостатка в витаминах С и РР. Витамин С много в цитрусовых, шиповнике, черной смородине. Витамин РР организм получает из гречневой крупы, молока, трески, кальмаров, мяса кролика и дрожжей.

Саркоидоз

Вы вдруг похудели и все болит

Мне поставили диагноз: саркоидоз, и от медиков я узнал, что это заболевание не лечится. Это правда? Расскажите о саркоидозе.

С.ХРУНОВ, г. Тверь.

Саркоидоз - заболевание, в основе которого лежит специфическое поражение соединительной ткани (процесс может затронуть легкие, лимфатические узлы, печень, селезенку, кожу, мышцы, сердце и другие органы).

Причины заболевания ученым пока неизвестны. Ранее считалось, что саркоидоз - форма туберкулеза. В настоящее время специалисты предполагают, что в развитии заболевания играют роль такие факторы:

- ◆ нарушенная иммунореактивность организма, в частности, реакция на воздействие микобактерий, грибов и пыльцы;
- ◆ генетическая предрасположенность.

Симптомы саркоидоза:

На ранней стадии заболевания появляются боли в суставах (в запястьях, лодыжках, локтях), отмечается утомляемость, недомогание, резкое похудение. Другие симптомы могут быть разными в зависимости от распространенности и локализации болезни:

- ◆ в органах дыхания: затрудненность дыхания, кашель обычно без мокроты, загрудинные боли; в тяжелых случаях развивается легочная гипертензия и легочное сердце;
- ◆ кожные проявления: узелки и высыпания, поражения слизистой носовых пазух;
- ◆ поражения глаз: чаще всего - это воспаление радужной оболочки, в редких случаях - глаукома, слепота;
- ◆ поражение лимфатической системы: увеличение селезенки, заболевания, связанные с поражением лимфатических узлов;
- ◆ поражение мышечно-скелетных структур: слабость, мышечные боли и боли в суставах, поверхностные изъязвления на пальцах рук и ног;
- ◆ печень: обычно бессимптомный гепатит;
- ◆ изменения со стороны сердечно-сосудистой системы: нарушение сердечного ритма;
- ◆ поражения центральной нервной системы: параличи, менингит, припадки типа эпилептических, заторможенность, как у тяжелобольных астмой.

Саркоидоз может не иметь никаких симптомов и выявиться только при медицинском обследовании.

Диагноз ставится на основании клинического и рентгенологического обследования и результатов лабораторных анализов.

Для подтверждения диагноза используют специальный кожный тест. Пациенту делают инъекцию антигена, приготовленного из пробы тканей селезенки и лимфатического узла пациента с подозрением на саркоидоз. Если человек болен саркоидозом в активной форме, то на месте инъекции через 2-6 недель развивается гранулема из эпителиальных клеток. Реакция считается положительной, если при анализе ткани кожи на месте инъекции обнаруживается наличие подобной гранулемы.

Делается рентгенография грудной клетки, ЭКГ. **Биопсия легкого или другого пораженного органа обязательна для диагностики саркоидоза.**

Лечение. Если саркоидоз протекает бессимптомно, лечения не требуется. В настоящее время саркоидоз лечат с применением гормональной терапии и симптоматических средств.

Глюкокортикоиды - основное средство лечения саркоидоза. Обычно применяют преднизон. Применение циклоспорина может быть эффективно при саркоидозе, не реагирующем на лечение глюкокортикоидами.

Острый саркоидоз обычно излечивается в течение двух лет. Прогноз исхода заболевания, как правило, благоприятный.

Продолжительность лечения, как правило, 1-2 года, но некоторые больные вынуждены лечиться всю жизнь.

Если саркоидоз принял у вас длительное течение, постарайтесь больше внимания уделять своему здоровью. Вот несколько советов врача.

При гиперкальциемии (избыток кальция в крови) необходимо перейти на диету с низким содержанием кальция. При гиперкальциемии нельзя подвергаться воздействию прямых солнечных лучей.

Лечитесь кортикостероидами строго в соответствии с указаниями врача.

Регулярно проходите обследования и выполняйте все назначения врача.

Лечат травы и морская капуста

У меня редкая болезнь - саркоидоз легких. Можно ли его лечить народными средствами?

**М.МОХОВАЯ,
Чувашия.**

Саркоидоз легких — это хроническое заболевание, проявляющееся в воспалительном процессе, при котором в легких образуются гранулемы.

Данным заболеванием преимущественно страдают люди молодого и среднего возраста. Протекать саркоидоз легких может бессимптомно и выявляется только на рентгене, но иногда у заболевшего встречаются следующие симптомы: сухой кашель, мышечная слабость и апатичность.

Саркоидоз легких можно лечить не только лекарственными растениями, но и таким специфическим методом, как использование настойки бобровой железы или медвежьего и барсучьего жиров.

Рецепты сборов лекарственных трав для лечения саркоидоза легких на первый взгляд сложны, но они достаточно эффективны.

Взять **по 9 частей** крапивы двудомной и зверобоя; **по 1 части** мяты перечной, ромашки аптечной, календулы, подорожника, чистотела, мать-и-мачехи, горца птичьего, лапчатки гусиной и

череды. Все перемешать, 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час.

Взять по 1 части горца птичьего, душицы, шалфея, корня алтея, цветков календулы и подорожника. Все перемешать, заварить в термосе 1 ст. ложку смеси 250 мл кипятка (1 стакан) и настаивать 30 минут.

Принимать настои 3-4 раза в день. Полезнее всего их пить за 30 минут до еды. Можно в дополнение пить настойку родиолы розовой, отвар из женьшеня.

Очень важно не забывать о поддержании иммунитета и чаще есть такие продукты, как бобы, гранаты, морская капуста, орехи, облепиха, базилик и черная смородина.

Миозит

Многоликая болезнь

Расскажите о миозите. Можно ли вылечить это заболевание?

Т.СТРЕШНЕВА,
Знаменский район Орловской области.

Миозит возникает в результате аутоиммунных процессов, поражающих скелетную мускулатуру.

Воспаление одной или нескольких скелетных мышц называют миозитом. Если в патологический процесс вовлечено множество мышц, говорят о развитии полимиозита. А если поражение затрагивает не только мышцы, но и кожу, заболевание носит название - дерматомиозит.

Миозит имеет две стадии - острую и хроническую. Как правило, недолеченный острый миозит становится хроническим и потом периодически беспокоит пациента. Боли усиливаются при переохлаждении, изменении метеоусловий, проявляясь в основном в ночное время и при длительном статическом положении тела.

Хронический миозит может стать следствием инфекционного заболевания, например простуды. Иногда пациент даже не догадывается о том, что его поразила эта болезнь, до тех пор, пока симптомы не станут слишком явными. Острый миозит развивается после местного инфицирования мышцы при

общей острой инфекции организма, после травм и мышечного перенапряжения.

Миозит, как правило, поражает мышцы шеи, поясницы, голени, грудной клетки. Если имеет место локальный миозит, болевые ощущения и мышечная слабость распространяются только на определенную группу мышц.

Основным симптомом миозита является боль, которая имеет ноющий характер и особенно усиливается при движениях и прикосновении к мышцам. При пальпации прощупываются болезненные очаги - узелки. Небольшая отечность и гиперемия (покраснение) кожных покровов встречаются в ряде случаев. Иногда миозит сопровождается лихорадкой, головной болью, отечностью пораженного сустава. Состояние пациента без адекватной терапии резко ухудшается.

Лечение. Как правило, больные миозитом лечатся дома, но визит к врачу (терапевту, невропатологу, а в тяжелых случаях – и к хирургу) откладывать нельзя! Обычно пациенту назначают болеутоляющие средства, в случае инфекционного (бактериального) поражения - антибиотики, а если миозит явился следствием аутоиммунного заболевания, показаны глюкокортикоиды и иммуносупрессоры длительными курсами.

В любом случае назначаются анальгетики и противовоспалительные препараты, кроме того, при локальных миозитах хороший эффект дает терапия согревающими мазями. Они способствуют уменьшению напряжения мышц, снижают интенсивность болевых ощущений.

При остром миозите пациенту показаны постельный режим и ограничение физической активности. При повышенной температуре возможен прием жаропонижающих средств. Пораженный участок (шея, поясница, голень) следует держать в тепле, можно применять согревающие шерстяные повязки - эффективно так называемое сухое тепло.

В случае гнойного миозита следует обратиться к хирургу. Возможно, будет произведено вскрытие очага инфекции, удаление гноя, а затем наложение дренирующей повязки. В таком случае применяют мази или порошки, в состав которых входят антибиотики. Для лечения миозита применяются и физиотерапевтические методы, массаж (при гнойном миозите противопоказан), лечебная физкультура, специальная диета. В острую фазу показаны пассивные упражнения и напряжение мышц, в стадию выздоровления - изометрические упражнения, затем изотонические упражнения, в хронической стадии - анаэробные упражнения.

Дерматомиозит чаще всего возникает у женщин молодого и среднего возраста. Причина заболевания наукой не установлена, но специалисты предполагают, что болезнь может быть вызвана либо вирусом, либо наследственной предрасположенностью. Пусковым механизмом служат стрессы, простудные заболевания, переохлаждение и даже солнечные лучи. Поражение кожного покрова выражается в появлении характерной красной или фиолетовой сыпи на руках, лице, верхней части туловища, иногда сильно отекают веки.

Сопутствующие симптомы дерматомиозита: слабость, озноб, повышенная температура, резкое похудание. Дерматомиозит имеет массу неприятных последствий для пациента - может длительно сохраняться дряблость и укорочение мышц, а под кожей возможны скопления солей кальция, причиняющие пациенту боль.

При **полимиозите** поражается несколько групп мышц. В отличие от локального миозита боли несильные, основным симптомом является мышечная слабость. Сначала больному трудно подниматься по лестнице, потом он не может встать со стула, затем атрофируются мышцы шеи, последней стадией заболевания является атрофия глотательных, жевательных и мышц, участвующих в акте дыхания. Когда полимиозит сопровождается отечностью мышц и припухлостью суставов, развивается артрит. Все симптомы при своевременно начатом лечении проходят, и наступает полное выздоровление.

Меры профилактики миозита и его проявлений: избегать перенапряжения мышц, тяжелой работы на холоде, сквозняков, вовремя лечить простудные и прочие инфекционные заболевания, не следует переносить болезнь «на ногах».

Уход за больным в период обострения

В острой фазе дерматомиозита решающим для спасения жизни может оказаться контроль за функцией дыхательной мускулатуры и мышц неба.

При нарушении глотания больного необходимо кормить только протертой и жидкой пищей. Человеку с поражением дыхательной мускулатуры и мышц неба следует обеспечить постоянный сестринский уход, нужно иметь также все необходимое

для отсасывания содержимого носоглотки. Может возникнуть необходимость в применении респиратора.

Для предупреждения контрактур (состояний ограничения подвижности суставов) и восстановления мышечной силы важное значение имеет лечебная физкультура. В острой фазе болезни, когда мышечная слабость носит выраженный характер, можно использовать **пассивные упражнения для сохранения объема движений**. По мере улучшения состояния следует переходить к активным физическим упражнениям, направленным на усиление мускулатуры. Для поддержания правильного положения конечностей врач поможет выбрать соответствующие шины.

Важное значение имеет гигиенический уход за кожей, особенно в области шеи, в складках и подмышечных впадинах.

Мышцы должны быть выносливыми

Я читал, что для укрепления мышц рук и повышения их выносливости, а также для профилактики миозита используется прибор - вакуумный охладитель. Расскажите, пожалуйста, о нем.

**Г.БЕЛЯЕВ,
Ковровский район Владимирской области.**

Этот прибор называется вакуумный охладитель для руки, и предназначен он для повышения мышечной выносливости, предупреждения суставных заболеваний.

Устройство используется для интенсивного охлаждения перегретого работой организма. Оно надевается на кисть руки, а вокруг запястья располагается герметичная манжета. Когда мышцы работают, они производят тепло, и если теплоотвод недостаточен (высокая температура воздуха, влажность), мышцы теряют работоспособность гораздо быстрее, чем наступает действительный предел их усталости.

Прибор охлаждает организм изнутри, пользуясь кровью как теплоносителем. Для этого внутри камеры устройства создается небольшое разряжение, вызывающее заметный приток крови к кисти, к капиллярам на ее поверхности. Тогда кожный

покров охлаждается прохладной водой, циркулирующей в приборе, а охлажденная кровь, в свою очередь, уходит снова вглубь тела.

Данный прибор пока считается экспериментальным, но уже использовался некоторыми спортсменами для повышения выносливости мышц рук.

Рассеянный склероз

Болезнь, не щадящая молодых

Моей маме в 47 лет поставили страшный диагноз: рассеянный склероз. Можно ли сегодня его вылечить? Расскажите об этом заболевании, что нужно делать, чтобы хотя бы остановить развитие рассеянного склероза?

**А.МУРЫВЛЕВА,
г. Ачинск Красноярского края.**

Рассеянный склероз - это хроническое прогрессирующее иммуновоспалительное заболевание, при котором из-за нарушений в работе иммунной системы повреждается оболочка нервных волокон, что приводит к постепенной утрате различных функций нервной системы, связанных с физическим и психоэмоциональным состоянием больного. Свое название болезнь получила из-за своей отличительной особенности: наличия **рассеянных** по всей центральной нервной системе без определенной локализации **очагов склероза**, представляющих собой процесс замены нормальной нервной ткани на соединительную.

Степень потери нервных волокон на ранних стадиях рассеянного склероза – 10-20%, но может возрасти до 80% при длительном течении заболевания.

Причина возникновения рассеянного склероза точно не выяснена. На сегодняшний день наиболее общепринятым является мнение, что рассеянный склероз может возникнуть в результате случайного сочетания для данного человека ряда неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

К неблагоприятным внешним факторам относятся:

- частые вирусные и бактериальные инфекции;
- влияние токсических веществ и радиации (в том числе и солнечной);
- особенности питания и климата среды проживания;
- травмы и частые стрессовые ситуации.

Генетическая предрасположенность к рассеянному склерозу, вероятно, связана с сочетанием у данного человека нескольких генов, обуславливающих нарушения прежде всего в иммунной системе, которая служит для защиты от проникновения и влияния внешних или образующихся в самом организме чужеродных структур (антигенов). Главной функцией иммунной системы является нейтрализация или удаление антигенов. Иммунный ответ может быть немедленным или отсроченным на время, необходимое для выработки и накопления антител.

Наибольшее распространение в настоящее время получила **аутоиммунная теория возникновения рассеянного склероза**. Эта теория опирается на аутоиммунные реакции, которые в развитии рассеянного склероза играют ведущую роль.

Тем не менее на сегодняшний день пока нельзя считать рассеянный склероз полностью первичным аутоиммунным заболеванием. Но учитывая ведущую роль иммунологических нарушений, лечение этого заболевания основывается на их коррекции. Иммунологические изменения при рассеянном склерозе опережают клинические. В ходе развития болезни изменяется реакция иммунной системы на болезнь, происходит истощение ряда компенсаторных и параллельно развивается ряд новых защитных реакций.

Заболевание обычно возникает в молодом и среднем возрасте. Особенностью болезни является одновременное поражение нескольких различных отделов нервной системы, что приводит к появлению у больных разнообразных неврологических симптомов. Основой рассеянного склероза является образование бляшек - очагов разрушения белого вещества головного и спинного мозга.

Симптомы рассеянного склероза:

- ◆ Нарушение зрения.
- ◆ Двигательные расстройства и нарушение координации.
- ◆ Потеря чувствительности и контроля над опорожнением кишечника или мочевого пузыря.
- ◆ Слабость, утомляемость.

Нейропсихологические изменения включают снижение интеллекта, нарушение поведения. Чаще у больных рассеянным

склерозом преобладает депрессия, причем она может быть связана не только с органическим поражением мозга, но и быть обусловлена реакцией на информацию о диагнозе, возникновении проблем в быту и на работе.

Диагноз помогают поставить такие виды исследований, как лучевая диагностика, магнитно-резонансная томография. Кроме того, пациенту с подозрением на рассеянный склероз может быть сделана спинно-мозговая пункция для получения образца ликвора (спинномозговой жидкости). При рассеянном склерозе в нем обнаруживается повышенное количество лимфоцитов и особых белков - иммуноглобулинов. В дополнение к основным диагностическим методам может быть проведено иммунологическое исследование для дальнейшего контроля за течением заболевания и эффективностью проводимого лечения, а также электрофизиологическое исследование, которое подтверждает степень нарушения проводимости нервных волокон (электромиография).

В настоящее время **выделяют две основные формы течения** рассеянного склероза:

- ◆ периоды обострения чередуются с периодами ремиссии. С каждым обострением тяжесть заболевания и выраженность неврологических симптомов усиливаются;
- ◆ при прогрессирующем течении рассеянного склероза наблюдается неуклонное нарастание тяжести заболевания.

Для успешного лечения больному рассеянным склерозом необходим постоянный контакт с рядом специалистов: невропатологом, иммунологом, электрофизиологом, нейропсихологом, нейроофтальмологом, урологом.

В лечении пациентов с рассеянным склерозом врачи строго соблюдают индивидуальный подход. Врач должен максимально приблизиться к пониманию того, в какой стадии заболевания в данный момент находится больной.

Для этого проводятся обследования больного в динамике: магнитно-резонансная томография головного и при необходимости спинного мозга делается не реже одного раза в год, при частых обострениях - каждые полгода.

Новые томограммы сравниваются с предыдущими. Анализируются расположение и количество уже имевшихся ранее очагов, оценивается состояние новых бляшек. Из полученных сведений делается вывод о степени активности процесса у больного на момент обследования.

Поскольку рассеянный склероз является аутоиммунным заболеванием, оценка и мониторинг показателей клеточного

иммунитета имеют большое значение. Наиболее информативным и доступным методом иммунологического мониторинга при рассеянном склерозе может стать определение соотношения лимфоцитов, которое у больных повышено. Иммунологический анализ крови должен производиться только в специализированной лаборатории и оцениваться врачом-иммунологом. При ведении больных рассеянным склерозом иммунологический статус играет ведущую роль в оценке активности патологического процесса. Иногда лишь он и может служить основанием для прогнозирования ухудшения или улучшения состояния больного.

Иммунологические показатели совместно с данными томографии позволяют решать вопрос о назначении, длительности применения, возможности отмены активных иммуносупрессоров, таких как стероидные гормоны, цитостатики.

В процессе лечения больных рассеянным склерозом с симптомами поражения органов зрения постоянно (не реже 2-4 раз в год) наблюдает окулист.

Большое значение имеет обследование больного нейропсихологом, который использует индивидуальные психотерапевтические методы.

Основные задачи лечения:

- ◆ купировать обострение заболевания;
- ◆ воздействуя на очаги аутоиммунного воспаления, стимулировать развитие или усиление компенсаторно-приспособительных механизмов организма;
- ◆ предотвратить или отдалить развитие новых обострений либо ослабить их выраженность;
- ◆ воздействовать на симптомы, затрудняющие возможность выполнять работу, вести привычный образ жизни (симптоматическое лечение);
- ◆ помочь больному приспособиться к имеющимся последствиям болезни, чтобы максимально облегчить его жизнь. И хотя эта сфера в большей степени социальная, чем медицинская, чаще всего больной за советом по этому поводу обращается к врачу.

При лечении обострений и прогрессирующем течении рассеянного склероза применяют кортикостероидные и иммуносупрессивные препараты, глюкокортикоиды (преднизолон, метилпреднизолон, метипредмедрол, иммуноглобулин, циклофосфан, митоксантрон, дексаметазон, кортизол и др.).

Применение препаратов бета-интерферона эффективно у некоторых пациентов, однако во многих случаях не дает желаемого результата. Используется в лечении также плазмаферез.

Регенеративная медицина подарила многим больным рассеянным склерозом надежду на выздоровление. Она основана на реально подтвержденной возможности обратимости патологического процесса, когда стволовые клетки способны превращаться в олигодендроциты – клетки, которые вырабатывают необходимое для восстановления поврежденной оболочки нервных волокон вещество – миелин.

Современным методом лечения рассеянного склероза является трансплантация стволовых клеток. В России первая трансплантация стволовых клеток при рассеянном склерозе была выполнена в 1999 году. К 2009 году в мире уже сделано более 700 операций трансплантации стволовых клеток при рассеянном склерозе.

Этот метод позволяет устранить причину заболевания – ликвидировать аутоиммунные лимфоциты, которые повреждают нервную ткань головного и спинного мозга. Трансплантация, выполненная на ранних стадиях заболевания, позволяет остановить его прогрессирование на многие годы и предотвратить инвалидизацию больных.

Вопрос о целесообразности проведения трансплантации стволовых клеток при рассеянном склерозе рассматривается в отношении каждого больного после его детального обследования. Трансплантация не проводится больным с далеко зашедшими стадиями заболевания, у которых функции движения, мочеиспускания, опорожнения кишки необратимо утрачены.

Эффективность трансплантации стволовых клеток при рассеянном склерозе (исключая далеко зашедшие стадии заболевания) у больных, которые прошли различные стадии стандартной терапии, составляет 75-80%.

■ Кстати

Тяжесть рассеянного склероза в медицинской науке определяют с использованием шкалы EDSS, которая оценивает выраженность неврологических симптомов. Минимальное значение этой шкалы (0) соответствует неврологически здоровому человеку. При значении EDSS от 1,0 до 4,5 больные рассеянным склерозом полностью способны к самообслуживанию, в то время как значение EDSS, равное 7 и более, соответствует глубокой степени инвалидизации пациентов.

■ Кстати

Рассеянный склероз - довольно распространенное заболевание. В мире насчитывается около 2 млн. больных рассеянным склерозом, в России - около 200 тысяч человек. В ряде регионов России заболеваемость рассеянным склерозом высокая и находится в пределах 20-40 случаев на 100 тысяч человек. В крупных промышленных районах и городах она выше.

Народные снадобья на пути болезни

Возможно ли лечение рассеянного склероза народными способами - отварами или настоями лекарственных растений? Хотелось бы узнать о некоторых доступных рецептах. Не подскажите?

3. ШАЛЬНОВА,
Городецкий район Нижегородской области.

Народная медицина при таком диагнозе используется только как вспомогательное средство при терапии, назначенной лечащими специалистами. Перед использованием народных рецептов обязательно проконсультируйтесь с врачами!

◆ Натереть на мелкой терке лук и отжать. стакан лукового сока смешать со стаканом меда и тщательно перемешать. Принимать смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2 часа после еды.

◆ стакан пропущенного через мясорубку чеснока залить 1 л водки. настаивать в темном теплом месте в хорошо закрытой посуде, ежедневно взбалтывая 2 раза. Через 14 дней настойку процедить и принимать по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды (накапать настойку можно на хлеб или в столовую ложку с водой).

◆ 4 кг сельдерея (корень с листьями), по 400 г чеснока и измельченного корня хрена, 8 лимонов пропустить через мясорубку, сложить полученную смесь в эмалированную кастрюлю, закрыть марлей и поставить на 12 часов в теплое место. Затем перенести еще на трое суток в прохладное место. После этого

отжать смесь и принимать получившийся сок по 1 дес. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

◆ Ягоды черноплодной рябины смешать с сахаром в пропорции 1:1. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Принимать по трети стакана сока красной смородины за 30 минут до еды. Сок следует готовить непосредственно перед употреблением.

Облитерирующий эндартериит

Ноги в опасности!

Хотелось бы побольше узнать о серьезных болезнях ног, например об облитерирующем эндартериите, от которого бывает гангрена. Хирурги очень легко отправляют людей на операцию, а как лечиться, чтобы избежать ампутации, нигде этого материала я не нашла. Язвы на ногах не заживают, приходится спрашивать рецепты мазей у знакомых. Но и эти рекомендации иногда больше вреда приносят, чем пользы.

М. ГРОМОВА,
г. Майкоп, Адыгея.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Облитерирующий эндартериит (перемежающаяся хромота, спонтанная гангрена), согласно современным исследованиям, считается аутоиммунным заболеванием. К сожалению, это очень серьезная, трудная для лечения болезнь, которое далеко не всегда приводит к положительному результату.

Облитерирующий эндартериит - это воспаление внутренних оболочек артерий, хроническое прогрессирующее заболевание периферических кровеносных сосудов с преимущественным поражением артерий стоп и голеней. Воспаление возникает как ответная реакция организма на внедрение вредного агента (бактерии, вируса, грибка) или в результате прекращения кро-

воснабжения эндотелия при спазмах гладких мышц артерий (например, у курильщиков). В этом случае клетки эндотелия становятся вредными агентами и на них вырабатываются специфические иммунные тела - антитела, которые уничтожают не только мертвые, но и живые клетки эндотелия. Возникает все тот же порочный круг: повреждение вызывает воспаление, а воспаление - повреждение, аутоиммунную реакцию.

Воспаление организм пытается закрыть слоем соединительной ткани. При этом внутренняя оболочка артерии утолщается, эластичность теряется, просвет ее закрывается, возникает тромбоз. Тромбоз нередко возникает и в венах, сопровождающих артерию. Нервные стволы поражаются вторичным ишемическим невритом. Вокруг сосудов образуются плотные рубцы.

Сосудистая ишемия снижает в тканях межклеточный дренаж, поэтому резко повышается вероятность кожных проявлений в виде мокнущих язв.

ОТ ЧЕГО ВОЗНИКАЕТ?

Ученые в этом вопросе пока не могут разобраться. Считается, что толчком к изменению стенок сосудов являются дегенеративные разрушения нервных волокон. Факторами, способствующими развитию болезни, являются частые длительные охлаждения ног и обморожение, нервно-психические травмы, отравление ядами, курение, некоторые инфекции (тиф, сифилис), авитаминоз, стойкий спазм сосудов. Некоторые ученые считают, что спазм поддерживается слишком большим количеством адреналина, что обусловлено повышенной выработкой его корой надпочечников.

У КОГО БЫВАЕТ?

Болеют преимущественно мужчины. В этом во многом повинны такие нагрузки, как алкоголь, курение, стрессы, авитаминоз, травмы, которые чаще бывают у молодых мужчин, поэтому и эндартериит появляется у них в возрасте 30-35 лет.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Первый признак болезни - сильные боли в голени (икре), стопе ноги.

Они возникают при ходьбе, заставляя человека временами останавливаться. Появляются быстрая утомляемость, повышен-

ная чувствительность к холоду - ноги быстро зябнут. Позднее возникают чувство онемения мышц и судорожные подергивания.

В дальнейшем кожа на больной ноге становится холодной, бледной, иногда синеватой или покрасневшей с синюшным оттенком. Ослабевают, а затем и исчезает пульс в артериях стоп. Боли усиливаются, становятся постоянными и мучительными. Они лишают больного сна и приводят к невротическому состоянию.

В тяжелых случаях появляются признаки трофики (разложения) тканей (ломкость ногтей, отеки, шелушение или блеск кожи). При прогрессировании болезни развивается некроз тканей с образованием язв или гангрены.

Выделяют 4 фазы течения болезни.

1. Дистрофия нервных элементов. Клинических проявлений на этой стадии болезни почти нет, поскольку нарушение кровообращения организм еще компенсирует. Иногда больные отмечают покалывание и жжение в кончиках пальцев.

2. Спазм магистральных сосудов проявляется похолоданием, утомляемостью ног, хромотой вследствие болей. Стадия подразделяется на фазу, когда пациент до появления болей может пройти более 200 метров, и фазу, когда он уже не может без боли пройти это расстояние. Кожа стоп становится сухой, шелушащейся.

3. Развивается соединительная ткань во всех слоях стенок магистральных артерий, поэтому появляется упорная боль даже в покое, нарушается питание тканей, ослабевают пульс. Кожа истончается и становится легко ранимой.

4. Полное зарастание сосудов или образование в них тромбов. Наблюдается полное отсутствие пульсации, возникают отеки, язвы, которые покрыты серым налетом, и некроз тканей. Трудоспособность больных утрачивается.

Длительность развития болезни различна.

При нерезко выраженных симптомах периоды обострения сменяются длительными ремиссиями, и болезнь может продолжаться долгие годы.

В других же случаях быстро нарастающее нарушение кровообращения в конечности в течение нескольких месяцев может привести к гангрене.

КАК ЛЕЧИТСЯ?

Консервативное лечение поможет только на первой и в начале второй стадии.

Основная задача лечения - устранение воздействия неблагоприятных факторов (употребление алкоголя, курение, переохла-

дение), которые провоцируют спазм сосудов. Не следует носить тесную и мокрую обувь. Необходимо соблюдать гигиену стоп: ежедневно мыть ноги на ночь теплой водой с мылом, а при потливости стоп протирать их спиртом и одеколоном. Надо носить теплые носки даже летом, избегать повреждений кожи ног.

Для снятия спазмов врачи прописывают спазмолитики (но-шпа, галидор, вазодилан, баметан-сульфат и др.) и ганглиоблокаторы (дипрофен, викалин, гексоний). Для снятия болей применяются анальгетики, делаются внутриаартериальные новокаиновые блокады, эпидуральные блокады и др.

Улучшают метаболические процессы в тканях витамины групп В, Е, аскорбиновая кислота, компламин, солкосерил, продектин, пармидин. Нормализуют процессы свертывания крови и улучшают ее текучесть антикоагулянты непрямого действия, при соответствующих показаниях - гепарин, реополиглюкин, курантил, трентал.

В комплексную терапию включают десенсибилизирующие, противовоспалительные, седативные средства. Часто назначаются физиотерапевтические и бальнеологические процедуры: УФЧ-терапия, токи Бернара, электрофорез, радоновые и сероводородные ванны. Целесообразно применение гипербарической оксигенации (лечение кислородом). К сожалению, комплексное лечение часто лишь замедляет, но не исключает дальнейшего прогрессирования болезни.

Если эффект от консервативной терапии отсутствует, рекомендуется хирургическое лечение. Наиболее эффективны операции на симпатической нервной системе, в частности поясничная симпатэктомия, устраняющая спазм периферических артерий, в результате чего улучшается их кровоснабжение. Но и эта операция показана только больным с умеренной степенью ишемии пораженной конечности. Причем ее не делают людям с легочной и почечно-печеночной недостаточностью.

Как избавиться от гипергидроза

Я страдаю от чрезмерной потливости. Можно ли как-то повлиять на процесс потоотделения? Слышала, что есть и хирургическое лечение. Расскажите, пожалуйста.

И.М., г. Шуя Ивановской области.

Чрезмерная потливость (гипергидроз), по мнению некоторых специалистов, имеет генетические причины. В настоящее время эта неприятная болезнь успешно лечится. Основными методами лечения гипергидроза являются:

Ионофорез. Пациент погружает руки или ноги в ячейку, заполненную водой, через которую течет ток. Лечение начинается с ежедневных сеансов продолжительностью 15 минут каждый. Обычно хватает около 10 сеансов для уменьшения потливости до нормального уровня. Эффект длится несколько месяцев.

Симпатэктомия - удаление через небольшие разрезы соответствующих нервов в подмышечной впадине. Через неделю швы снимаются, но полная работоспособность восстанавливается уже через 2-3 дня. Рецидивы после данной операции очень редки и никогда не достигают начальной степени тяжести.

Лапароскопическая поясничная симпатэктомия это операция, останавливающая чрезмерную потливость ног. Операция достаточно эффективна и практически не вызывает рецидивов.

Советы фитотерапевта

Задача лечения облитерирующего эндартериита - как можно раньше остановить воспаление и подвергнуть его обратному развитию, а также наладить циркуляцию и микроциркуляцию в кровеносных сосудах.

Справиться с этим можно с помощью фитотерапии и постепенно нарастающих физических нагрузок, поскольку ритмичные сокращение и расслабление мышц улучшают кровоснабжение.

Вот один из рецептов сбора, включающего травы с противовоспалительными, спазмолитическими, противоатеросклеротическими и антикоагулянтными (противосвертывающими) свойствами.

Состав сбора: листья березы белой, мать-и-мачехи, трава тысячелистника обыкновенного, хвоща полевого, лапчатки гусиной - по 1 весовой части (например, по 1 ст. ложке); лист подорожника большого, лопуха большого, трава зверобоя продырявленного, душицы обыкновенной - по 3 весовой части (по 3 ст. ложки); лист мяты перечной, плоды шиповника майского -

по 5 весовых частей (по 5 ст. ложек); лист и корень одуванчика лекарственного, трава донника лекарственного - по 7 весовых частей (по 7 ст. ложек).

1 ст. ложку этого сбора заварить 0,5 л кипящей воды, довести до кипения, настоять 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

Затем оставшуюся гущу заварить повторно стаканом кипящей воды, настоять 1 час, процедить и делать примочки на икроножные мышцы 2 раза в день, а также лекарственную микроклизму.

Я советую начать бегать трусцой по схеме с нарастающей нагрузкой: **первая неделя** - бег до появления болей; **вторая** - при появлении болей принять одну таблетку нитроглицерина под язык и бежать еще 20 секунд; **третья неделя** - добавить таким образом еще 40 секунд; **четвертая неделя** - еще 60 секунд и т.д.

В моей практике пациенты, которые пили настой трав, регулярно делали примочки и микроклизмы, ежедневно бежали, стойко преодолевая боль, через 2 месяца почувствовали, что боли в икроножных мышцах прекратились, а после 2 лет непрерывного лечения и бега могли даже участвовать в марафоне и успешно преодолеть всю дистанцию.

К.ТРЕСКУНОВ,
кандидат медицинских наук.

Болезнь Шегрена

Когда страдают железы

Моей дочери поставили диагноз: болезнь Шегрена. Хочется узнать об этом заболевании как можно подробнее. Расскажите, пожалуйста.

О. ТОЧИЛИНА,
Пермский край.

Болезнь Шегрена - системное аутоиммунное заболевание, относящееся к диффузным болезням соединительной ткани, характеризуется поражением многих секретирующих желез, главным образом слюнных и слезных. Выделяют также син-

дром Шегрена (поражение слезных желез с развитием сухого кератоконъюнктивита и слюнных желез по типу паротита), сопутствующий ревматоидному артриту, диффузным болезням соединительной ткани, гепатобилиарным (болезни печени и ЖКТ) заболеваниям и другим аутоиммунным болезням.

Предполагается, что заболевание может быть вызвано вирусной инфекцией у людей, имеющих к нему наследственную предрасположенность. Специалисты считают, что инфекция вызывает реакцию иммунной системы, направленную против собственных желез.

Страдают железы, вырабатывающие слезы, слюну, пищеварительные соки, слизь для увлажнения дыхательных путей и половых органов. Такая реакция бывает не только самостоятельным заболеванием, но и проявлением других ревматических болезней, например ревматоидного артрита (в таких случаях ее называют синдромом Шегрена).

Многих больных беспокоят боли в суставах. Реже возникают воспаление и ограничение подвижности суставов. Однако разрушение хряща и кости не наблюдается.

Симптомы. Постоянным признаком поражения слезных желез является снижение секреции слезной жидкости. Больные жалуются на ощущения жжения, «царапины» и «песка» в глазах. Нередко отмечаются зуд век, покраснение, скопление в углах вязкого белого вещества.

Позднее появляются светобоязнь, сужение глазных щелей, снижается острота зрения.

Вторым обязательным и постоянным признаком является поражение слюнных желез. В выраженной стадии сухость во рту становится постоянной, сопровождается потребностью запивать сухую пищу, желанием увлажнить рот во время разговора. Свободной слюны мало, она пенистая или вязкая. Язык сухой. Губы покрыты корочками.

Сухость носоглотки с образованием сухих корок в носу, в просвете слуховых труб может приводить к временной глухоте и развитию отита. Потоотделение снижено. Сухость в горле, першение и царапание, сухой кашель и одышка являются частыми жалобами.

Нарушение деятельности пищеварительных желез приводит к значительному ухудшению переваривания пищи. Появляются тяжесть в подреберье после еды, отрыжка воздухом, тошнота. У многих больных возникает воспаление печени и желчного пузыря. Они жалуются на горечь во рту, тошноту и боли в правом подреберье.

Диагностика. Выявляются ревматоидный и антинуклеарный факторы, увеличение СОЭ и количество гамма-глобулинов, уменьшение числа лейкоцитов. Присутствие антинуклеарных антител - признак патологии соединительной ткани. Выраженность этих факторов позволяет судить об активности заболевания.

При болезни Шегрена наблюдается снижение количества слез. Это выясняет тест Ширмера: небольшой кусочек фильтровальной бумаги помещают под нижнее веко и через некоторое время измеряют длину намокшего участка.

Для оценки состояния слюнных желез в них вводится рентгеноконтрастный препарат (жидкость, которая задерживает рентгеновские лучи), после чего производятся рентгеновские снимки. При болезни Шегрена распределение контраста в железе значительно отличается от нормального.

Лечение. Если болезнь Шегрена развивается у больного ревматоидным артритом или системной красной волчанкой, то прежде всего проводится лечение основного заболевания.

Основное место в лечении болезни Шегрена принадлежит кортикостероидам и цитостатическим иммунодепрессантам (хлорбутин, циклофосфамид). При умеренной активности болезни обычно назначаются небольшие дозы преднизолона в сочетании с плаквенилом. Если активность высока, то к преднизолону добавляют иммунодепрессанты (чаще хлорбутин). В более тяжелых случаях применяется внутривенное введение больших доз кортикостероидов (метипреда или солумед-рола).

При сухости трахеи и бронхов рекомендуется длительный прием бромгексина. При наличии симптомов хронического гастрита с секреторной недостаточностью в течение длительного времени проводят заместительную терапию, назначают 2-месячные курсы приема ферментов: панзинорма, креона, фестала, солкосерила.

При появлении сухости во рту следует регулярно увлажнять рот в течение дня. Для стимуляции слюновыделения можно использовать жевательную резинку без сахара. Чтобы ускорить заживление появляющихся во рту трещин и эрозий применяется масло шиповника или облепихи.

Для уменьшения сухости в глазах врач рекомендует пользоваться искусственными слезами. Их применяют от 3 до 10 раз в день в зависимости от тяжести изменений глаз. В некоторых случаях выполняется хирургическая операция, которая позволяет уменьшить отток слез из глаз.

Болезнь Шегрена практически всегда протекает с поражением желудочно-кишечного тракта. Поэтому пища должна быть механически и химически щадящей, физиологически полноценной (суточное содержание белка - 100 г, жира - 90 г, углеводов 400 г, достаточное количество витаминов).

Принимать ее следует 5-6 раз в день. Для того чтобы восполнить недостаток собственного желудочного сока, некоторым больным приходится принимать натуральный желудочный сок, ферменты.

Легкие физические упражнения, такие как ходьба и плавание, позволяют сохранять подвижность суставов и поддерживать тонус мышц.

Санаторно-курортное лечение целесообразно проводить в санаториях желудочно-кишечного профиля.

Для профилактики вторичной инфекции используют растворы фурацилина, левомицетина, ципрофлоксацина.

Прогноз для жизни благоприятный. При своевременно начатом лечении удастся замедлить прогрессирование заболевания, восстановить трудоспособность больных.

■ Кстати

Для того чтобы замедлить прогрессирование заболеваний полости рта, вместо сахара используйте сахарозаменители. Не забывайте о регулярной чистке зубов и профилактических визитах к стоматологу. Глаза можно защитить с помощью искусственных слез и солнцезащитных очков. При сухости кожи можно использовать специальные лосьоны, а дома - увлажнители воздуха. По возможности нужно стараться избегать кондиционеров и обогревателей.

Не стоит увлекаться солнечными ваннами, поездками в жаркие страны и баней, особенно сауной.

Полезный совет

При болезни Шегрена обязательно включайте в рацион продукты, обладающие слюногонным эффектом: лимон и другие фрукты, хрен, горчицу.

Заболевания суставов

Ревматизм

Воспаление суставов

Расскажите, пожалуйста, о таком заболевании, как ревматизм. В чем его опасность?

О. ПЕТРОВА,
Вологодская область.

Ревматизм - это воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением сердца. Заболеть ревматизмом может практически любой человек. Но особенно подвержены этому недугу те, кто имеет генетическую предрасположенность, то есть плохую наследственность (в роду уже встречались больные ревматизмом). По статистике, женщины болеют в 3 раза чаще, чем мужчины.

ОТ ЧЕГО БЫВАЕТ?

Причина ревматизма кроется в заражении бета-гемолитическим стрептококком, который передается воздушно-капельным путем и вызывает самые разнообразные болезни: ангину, тонзиллит, скарлатину, пневмонию и т. д. И часто после этих заболеваний (как осложнение) возникают острая ревматическая лихорадка либо ревматическая хроническая болезнь сердца.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Ревматизм, как правило, развивается через 2-3 недели после перенесенной вирусной инфекции (ангины, фарингита). При этом повышается температура, появляются слабость,

потливость, боли в сердце, а также в суставах, которые нередко припухают. Обнаружив такие симптомы, нужно непременно обратиться к врачу. Поставить диагноз болезни может только врач-ревматолог. Чтобы не ошибиться, он должен провести комплексное обследование пациента.

Иногда ревматизм протекает в нервной форме (хорея). В этом случае у больного появляются повышенная возбудимость, раздражительность, плаксивость, беспокойный сон, непроизвольные, беспорядочные движения конечностей, языка, глаз. Могут измениться даже почерк (стать неряшливым, размашистым), нарушиться речь. Нередко при хорее поражается сердце.

При острых формах ревматизма вскоре после начала лечения самочувствие улучшается, боли в суставах проходят. Однако это не повод отказываться от дальнейшего лечения, которое должно длиться не менее 2 месяцев. Чтобы предупредить осложнение на сердце (развитие порока), необходимо пройти полный курс.

Нередко встречается атипичная форма ревматизма, при которой у больного снижается трудоспособность, нарастают утомляемость, слабость, периодически возникают боли в суставах. Изменения со стороны сердца нарастают медленно и обнаружить их можно только при тщательном обследовании. При этой стертой форме ревматизма пороки сердца развиваются чаще всего.

КАК ЛЕЧИТСЯ?

Сейчас появилось очень много хороших современных препаратов антибактериальной терапии, которые позволяют быстро уничтожить возбудителя инфекции, нестероидных противовоспалительных средств с мощным обезболивающим эффектом, симптоматических лекарств, направленных на преодоление сердечной недостаточности и нарушения ритма сердца.

Если правильно и вовремя начать лечение, то можно быстро добиться хорошего результата, предотвратив возможные осложнения. Но, к сожалению, пациенты часто упускают время, предпочитая лечиться самостоятельно обезболивающими препаратами, местными средствами (медом, прогреванием суставов), тем самым затягивая выздоровление. А в это время порок сердца уже начинает формироваться. Поэтому так важны ранняя диагностика болезни и своевременные принятые меры.

Что касается диеты, то при остром ревматизме рекомендуется сократить употребление продуктов, оказывающих возбуж-

дающее действие на сердечно-сосудистую, нервную системы и усиливающих аллергию (крепкие бульоны, кофе, какао, шоколад, копчености, жареное мясо и т. д.). Необходимо уменьшить и количество соли, сахара, мучных продуктов, кондитерских изделий. Ежедневно нужно есть овощи, фрукты, молочные продукты.

При проведении гормонального лечения ревматизма хорошо включать в рацион чернослив, курагу, изюм, печеный картофель, морковь.

Более строгая диета назначается лишь при тяжелом течении ревматизма.

ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы болезнь не возникла вновь, в течение 5 лет (если нет порока сердца) 1 раз в 3 недели назначаются профилактические препараты в виде инъекций. Но если порок сердца уже сформирован, то такая профилактика длится всю жизнь.

Необходимо избегать любых переохлаждений, простудных заболеваний, а также желательно справиться с хроническими очагами инфекций: гайморитом, отитом, тонзиллитом и т. д.

Полезно регулярно проветривать помещение, гулять на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаливанием организма. Нельзя забывать о соблюдении правил личной гигиены.

Острый приступ ревматизма

Иногда человек, больной ревматизмом, испытывает только легкое недомогание и переносит болезнь на ногах, даже не обращаясь к врачу.

На самом деле ревматизм - заболевание серьезное.

Суставная форма острого ревматизма начинается резким повышением температуры и опуханием сустава. Сустав становится настолько болезненным, что любое прикосновение к нему просто нестерпимо.

Через несколько дней боль прекращается и опухоль исчезает. Но опухает и становится болезненным другой сустав. Болезнь переходит с одного сустава на другой. Затем боль снова прекращается, температура снижается, проходит и опухоль. Больной чувствует себя выздоровевшим человеком. А воспаление в сердечной мышце продолжается. Это означает, что закончился

только острый приступ болезни, а скрытый ревматизм все еще присутствует.

Во многих случаях через некоторое время острый приступ болезни повторяется. Нередко повторный ревматизм может быть вызван простудой или переутомлением.

При каждом осложнении ревматизма поражается сердце. Кроме сердца и суставов, ревматизм поражает и другие органы - кровеносные сосуды, почки, печень, нервную систему.

После повторных приступов болезни развивается порок сердца.

В период острого приступа необходимо пройти лечение в больнице или остаться дома и соблюдать постельный режим.

Рекомендуется накладывать на суставы согревающие спиртовые компрессы, использовать мази, предназначенные для лечения ревматизма.

Больному ревматизмом нужно есть достаточно овощей и фруктов, содержащих витамины, и много пить.

Н.ПАВЛОВА.

Почему воспаляются суставы?

Воспалительные болезни суставов могут иметь следующее происхождение:

- ◆ Аутоиммунное, или инфекционно-аллергическое. Причина - в агрессивности иммунитета по отношению к тканям суставов.
- ◆ Нарушение обмена веществ, которое, как правило, сопровождается образованием кристаллов солей в полости суставов и околосуставных тканях, что и приводит к их воспалению.
- ◆ Инфекционное, бактериальное или вирусное воспаление одного или нескольких суставов.

«Волшебная» мазь

Поделюсь рецептом древней «волшебной» мази от суставных болей.

3 части мелко измельченной омелы смешайте с 2 частями свежего свиного сала и держите на слабом огне 1,5 часа. Про-

цедите, добавьте 1,5 ст. ложки воска и 1 ч. ложку камфары, подогрейте (не кипятите), хорошо перемешайте. Готовое снадобье втирайте в больные места.

Для растираний при ревматизме, остеохондрозе, радикулите, полиартрите можно приготовить и такой настой.

2 ст. ложки омелы залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 30 минут. Затем процедите и втирайте в суставы.

В древнегерманских мифах омелу называли ветвью исцеления, так что попробуйте воспользоваться этими рецептами, наверняка они вам помогут.

**О. КЛИМОВА, г. Анапа
Краснодарского края.**

Оцените пользу редьки

При ревматизме очень эффективно такое средство: 3 части сока редьки нужно смешать с 2 частями меда, 1 частью водки и добавить немного поваренной соли. После бани я принимаю внутрь 1-2 рюмки этой смеси, а также натираю ею больные суставы. Мне помогает.

Редька была известна с давних времен. Ее высоко ценили за питательные и целебные свойства. В редьке содержатся эфирное масло, аскорбиновая кислота, углеводы, витамины группы В, каротин, фитонциды, различные микроэлементы (йод, сера, бром, железо, магний, фосфор, натрий, калий).

**Т. ВИНОГРАДОВА,
г. Старица Тверской области.**

От воспаления в суставах

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

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

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

В оставшийся напиток можно положить 2 ст.ложки соли и на кончике 1 ч.ложки лимонной кислоты. Затем опустить в отвар шерстяную тряпочку, выдержав ее полчаса, отжать. Эту тряпочку и прикладывают на больное место, закрепив ее полиэтиленом, а сверху теплым шарфом. Держать компресс следует всю ночь. Утром снять его, обвязать больное место сухой просоленной шерстью и оставить ее на весь день.

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

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

Г. РУДЕНКО,
г.Невинномысск Ставропольского края.

Лечитесь листьями смородины

Жители села часто болеют ревматизмом, заболела и я.

Начиналась болезнь с опухоли на косточке стопы, затем перешла на плечо с одной стороны, а потом с другой. Мне трудно было ходить, держать что-то в руках и одеваться. А работы дома непочатый край. И вот я решила лечиться отваром из листьев смородины. Я их обрывала прямо с ветками, когда собирала ягоды, и сушила под навесом.

В трехлитровый чайник наливала воду, кипятила и заваривала в нем полную горсть сухих листьев смородины, настаивала ночь. Я пила отвар вместо чая 6 месяцев подряд, делала перерыв летом недели на две, а потом опять пила 3 месяца, снова перерыв и опять - лечение. Так курсами я принимала смородиновый отвар 3 года.

От ревматизма я избавилась, и вот уже 20 лет он меня не беспокоит, но все равно продолжаю пить чай из листьев смородины, ведь в них содержатся вещества, обладающие противовоспалительным и мочегонным действием. Смородиновый отвар хорошо чистит почки, удаляя из них камни и песок.

В 2006 году я проходила ультразвуковое исследование почек. Камней у меня не обнаружили. Листья смородины снижают артериальное давление и очень полезны для профилактики и лечения атеросклероза.

Горячий чай из листьев применяют при кожных заболеваниях, простуде, малокровии, а отвар из молодых веток хорошо снимает головную боль.

Н.СЕДНЕВА,
Мариинский район Кемеровской области.

Полезный совет

Кориандровое эфирное масло обладает антисептическим, согревающим и анальгетическим действиями. Рекомендуется применять это масло для уменьшения ревматических и артрических болей.

Для растирания при ревматизме накапайте 5 капель кориандрового масла в 1 ст. ложку масла-основы (это может быть растительное масло: горчичное, подсолнечное, оливковое).

Лекарство из сена

Хочу предложить проверенные рецепты лечения суставного ревматизма.

Это заболевание хорошо поддается лечению муравьиной кислотой. Средство помогает даже в том случае, если руки или ноги больного парализованы.

◆ Нужно взять муравьиную кучу со всем содержимым: муравьями, их яйцами, древесной трухой и покрыть больные места марлей, сложенной вдвое, распределить массу на марле. Держать, сколько сможете.

◆ Еще лучше сшить мешки, насыпать в них содержимое муравейника и завязать возле поясицы. Такие мешки можно держать от 2 до 3 дней.

Укусы муравьев дают лечебный эффект, но эта процедура для тех, кто может перенести боль. Через день отдыха курс лечения повторяют до тех пор, пока болезнь совсем не исчезнет.

Если ревматизмом поражены ноги, то сшейте мешок по форме ног и длиной до поясицы, затем нарвите березовых листьев и набейте ими мешок.

Вечером перед сном наденьте мешок на ноги так, чтобы довольно толстый слой листьев облегал конечности со всех сторон. Ноги будут очень сильно потеть. Ночью листья можно

заменить, если они стали слишком мокрые. После нескольких сеансов обычно наступает облегчение.

◆ 800 г сенной трухи положите в ситцевый мешок, залейте 7 л воды и кипятите в кастрюле в течение 30 минут. Полученный отвар влейте в ванну и добавьте горячей воды до половины. Сядьте в ванну и закройте ее брезентом. Сенная труха содержит много эфирного масла - сильного лечебного средства против ревматизма.

Если ванну не закрыть брезентом, эфирное масло будет испаряться. Под брезентом же эфирное масло проникает в тело больного через открытые поры. Вместо брезента можно воспользоваться парниковой пленкой. Многие больные при лечении данным средством заменяют брезент простыней, при этом не получая и половины целебного действия ванны, поскольку простыня пропускает пар..

Вода в ванне должна быть такой горячей, какую только можно вытерпеть. Как только она немного остынет, следует снова добавить горячей воды. После процедуры труху выбрасывают. Лучше всего принимать эти целебные ванны поздно вечером, перед сном.

Знахари считают, что при застарелом ревматизме надо проделать от 30 до 45 ванн. Для больных в самой острой начальной стадии суставного ревматизма - от 40 до 60 ванн.

Например, знакомый мне знахарь Даниил назначал больным застарелым ревматизмом до 100 и более ванн из сенной трухи. При этом одновременно с ваннами лечил еще и припарками из трухи. Утром и в обед ставил припарки, а перед сном больные принимали ванны.

Техника лечения припарками незамысловата: прокипяченную (не меньше получаса) горячую сенную труху лекарь накладывал на больные суставы пациента и забинтовывал толстым слоем из фланели или шерстяной материи. Через 2 часа снимал компресс и выбрасывал труху. При тяжелых случаях суставного ревматизма народный лекарь накладывал припарку из трухи после вечерней ванны, и больной ложился спать с горячим компрессом.

Ванны из сенной трухи можно принимать от 45 минут до 1 часа, при слабом здоровье достаточно 20 минут. При очень тяжелом и застарелом ревматизме можно проводить процедуры ежедневно, а если болезнь не сильно донимает, то через день. Людям со слабым сердцем оставаться в ванне не следует больше 10-15 минут. В любом случае они должны посоветоваться с врачом.

Многие лекари рекомендуют своим пациентам после курса лечения сенной трухой пропить настойку из корня сарсапарели (1,5 ст. ложки измельченного корня на 2 л хорошего виноградного вина - белого или красного). Настаивать лекарство следует в теплом помещении при температуре 25°C в течение 2 недель и ежедневно взбалтывать.

Принимают настойку по четверти стакана 3 раза в день за час до еды.

**С. ВОЛЬНОВА, д. Кисленка
Нижегородской области.**

■ Кстати

Мази от ревматизма содержат в своем составе более 5% салицилатов. При длительном применении они могут вызвать отравления, так как проникают в организм через кожу. Прежде всего опасности подвергаются дети и те, кто страдает болезнями почек. Симптомы отравления: тошнота, головная боль, беспокойство, агрессивность.

Исцеляющие ванны

◆ Сосновые иглы, веточки и шишки залить холодной водой и кипятить 30 минут, закрыть крышкой и оставить на 12 часов настаиваться. Хороший отвар имеет коричневый цвет.

Для полной ванны требуется 1,5 кг сырья, для половинной - вдвое меньше, а для сидячей или ножной - 400 г.

Ванны с сосновыми иглами с большим успехом лечат подагру, параличи, суставной ревматизм, ишиас, опухоли, бессонницу, невроз, воспаление нервов, астму, нарывы, ожирение, болезни легких, воспаления суставов, катары дыхательных путей.

◆ Сенную труху залить водой, кипятить 30 минут. Чтобы упростить процесс, труху перед кипячением кладут в холщовый мешок и в нем варят.

Для полной ванны берут 1 кг сенной трухи, для половинной - 0,5 кг, для сидячей - 250 г, для ручных и ножных ванночек - 4 полные горсти.

Температура воды должна быть 37°C, время приема ванны - 5-20 минут (смотря по состоянию больного). При лечении суставного ревматизма можно принять горячую ванну с сенной

трухой продолжительностью 20 минут. При сердечных проблемах нужно делать ванны через день, а при хорошем самочувствии - ежедневно.

◆ Во время лечения ваннами с сенной трухой полезно пить сок грейпфрута по 0,5 стакана 3 раза в день.

Ванны с сенной трухой очень хорошо помогают при подагре.

Ж.СОРОКИНА.

г. Смоленск.

Фибромиалгия

Фибромиалгия (психогенный ревматизм) - это хроническое ревматическое заболевание, характеризующееся субъективными жалобами на суставные боли, но при отсутствии объективно выявляемых изменений опорно-двигательного аппарата у пациентов, склонных к тревожным состояниям. Считается, что фибромиалгия - вид невроза с вовлечением мышц, связок, сухожилий, подкожной жировой клетчатки и костных выступов.

Основное клиническое проявление фибромиалгии - общие боли в конечностях. Больные жалуются на упорные множественные ноющие боли в околосуставных областях и мышцах, особенно в местах их прикрепления к костям, часто сопровождающиеся утренней скованностью либо ощущением припухлости (отека) кистей или стоп. Нередко боли сопровождаются парестезиями - ощущением жжения в болезненных областях, особенно в утренние часы, усиливающимся затем под влиянием холода и усталости.

Могут отмечаться мышечная слабость, судороги в конечностях (особенно верхних). Боли усиливаются при стрессе, нарушениях сна, неблагоприятных погодных условиях, после интенсивной физической активности, они не уменьшаются при приеме нестероидных противовоспалительных препаратов, а седативные средства приносят улучшение. Ослабление болевых ощущений происходит также во время движений и при согревании.

Объективное исследование опорно-двигательного аппарата у больных фибромиалгией не обнаруживает припухлости суставов, гиперемии и гипертермии покрывающей их кожи. Лишь пальпация выявляет боли в местах прикрепления к костям сухожилий, суставной капсулы, синовиальных сумок, мышцах.

Иногда болезненность выражена очень сильно, что объясняется повышенной реактивностью кожи и подкожной клетчатки. Нередко сгибание в суставах нижних конечностей затруднено в вертикальном положении, но осуществляется свободно в положении лежа. Тугоподвижность в суставах исчезает при отвлечении внимания больного.

Как и при других психогенно обусловленных болевых синдромах у больных фибромиалгией выявляются патологические особенности личности: ослабление связи с реальностью, неумение устанавливать эмоциональный контакт с другими людьми. У некоторых больных фибромиалгия сочетается с вегетососудистыми нарушениями (потливость, сердцебиения, кардиалгия, нейроциркуляторная дистония, синдром Рейно).

Течение фибромиалгии носит волнообразный характер. Возобновление или усиление болезненных ощущений и затруднение движений в суставах часто провоцируется отрицательными эмоциями, стрессовыми ситуациями, изменениями атмосферных условий. Бывают светлые промежутки, когда жалоб нет. Даже при многолетнем наблюдении у больных фибромиалгией не удается выявить каких-либо **объективных** изменений в суставах.

Для установления диагноза врач учитывает все эти проявления.

Лечение фибромиалгии проводят транквилизаторами, антидепрессантами, ацетаминофеном, миорелаксантами.

Существенное значение имеет также физиотерапия: тепловые и водные процедуры, массаж, лечебная физкультура, аэробика, фитнес. К неперемным условиям лечения заболевания относятся нормализация семейных и профессиональных отношений, оптимизация режима труда и отдыха, смена обстановки.

Перец спасет от ревматизма

От ревматизма поможет такой настой. Налейте в большую бутылку (подойдет из-под шампанского) 200 мл растительного масла, добавьте 20 измельченных стручков красного жгучего перца и добавьте 20 мл очищенного керосина. Смесь тщательно взболтайте. Настаивайте в течение 10 дней, каждый день взбалтывая. Втирать смесь нужно на ночь в больные суставы.

Е.ПЕНЬКОВА,
Кузнецкий район Пензенской области.

У малыша заболели суставы...

После ОРВИ у моей 5-летней дочери опять поднялась температура и начали очень сильно болеть суставы. Что это может быть, как лечить дочь?

**С.КАТЫШЕВА,
Орловская область.**

Это осложнение на суставы - ревматоидный артрит - у маленьких детей после ОРВИ сегодня встречается очень часто. Спровоцировать болезнь может не только перенесенная инфекция, но и травмы, столь частые у детей, ожоги от долгого пребывания на солнце. Это происходит потому, что иммунная система начинает воспринимать ткань собственных суставов как чужую и бросает силы на борьбу с ней, как с вирусами и бактериями.

От ревматоидного артрита иногда страдают многие суставы рук или ног, шеи или позвоночника, воспаление может затронуть сосудистую оболочку глаз. Самое важное - в начале заболевания быстро и точно поставить диагноз, чтобы начать правильное лечение.

Родителям маленьких детей, у которых заболели суставы, нужно знать, что поражением суставов сопровождается не только ревматизм, артрит, но и некоторые онкологические заболевания.

Ревматоидный артрит у детей начинается острым приступом. Суставы опухают, утренние боли в них очень сильные. Ребенок с трудом встает с постели, ему трудно двигаться, правда, в течение дня ребенок может почувствовать себя намного лучше. Но даже если сустав уже не болит, но опухоль не спадает, следует обязательно показать малыша врачу (желательно детскому ревматологу). Врач прежде всего должен исключить травму и дать направление на обследование в ревматологический центр.

Лечение, как правило, проходит успешно. Оно длительное и заключается в подавлении излишней активности иммунной системы. Остановить негативный процесс могут только иммунодепрессанты.

Ревматоидный артрит - заболевание хроническое, поэтому лекарства от него малышу придется принимать даже после выздоровления. К сожалению, при таком диагнозе ребенку присваивают ту или иную степень инвалидности (но это дает льготы на приобретение довольно дорогих лекарственных

препаратов). Ребенок может после поддерживающего лечения выглядеть здоровым, и тогда с него могут при освидетельствовании инвалидность снять. Но это еще не повод отказываться от продолжения курса дорогого поддерживающего лечения, потому что болезнь может вернуться вновь. Снять диагноз может только специалист-ревматолог.

Артрит

Хроническое воспаление суставов

Правда ли, что артрит (хроническое воспалительное заболевание суставов) неизлечим? Расскажите об этой болезни и способах лечения.

**Д. СЕМУШКИНА,
г. Архангельск.**

Воспалительное поражение соединительной ткани одного сустава называется артритом, а нескольких суставов – полиартритом. Основные виды артритов и полиартритов – ревматоидный, реактивный, подагрический, псориатический, инфекционный, ревматический.

Действительно, артриты лечатся очень долго и тяжело. Как правило, после продолжительного лечения требуется постоянное наблюдение ревматолога, пациент должен сдавать контрольные анализы крови и проходить рентгеновские исследования, но только так можно добиться успеха. Главная задача врача при лечении воспалительных болезней суставов – подавить активность воспаления, по возможности воздействуя на его причины.

Характерные симптомы артрита – боль, припухлость, утренняя скованность в суставах, кожа над суставами может быть горячей на ощупь, суставы могут постепенно деформироваться. При появлении подобных симптомов следует немедленно обратиться к врачу-ревматологу.

Лечение.

Воспаление очень быстро разрушает суставы, что может привести к ранней тяжелой инвалидности. Для борьбы с вос-

палением разработаны и успешно применяются несколько групп лекарственных препаратов, поэтому в настоящее время врачам почти всегда удается держать активность процесса воспаления суставов под контролем. В острых случаях противовоспалительные препараты могут быть введены путем инъекции непосредственно в очаг воспаления.

В лечении используются препараты нового поколения (например, сульфат-актив), которые стимулируют восстановление суставного хряща и возвращают суставам подвижность, предотвращая их дегенерацию. Помимо безопасных современных нестероидных препаратов, назначается курс лечения сульфасалазином.

Кроме того, в лечении артритов широко применяются специальные методики гимнастики, массажа, занятий с врачом-реабилитологом. Все это помогает восстановить и поддержать подвижность суставов и работоспособность мышц. Обычно достаточно заниматься гимнастикой 2-3 раза в неделю по 15 минут, чтобы поддержать нормальную биомеханику суставов и предохранить их от механического повреждения и ограничения подвижности.

Погасить активность воспаления суставов удается практически всегда, большими или меньшими мерами, в срок от нескольких дней до 2-3 месяцев. Уходят боли в суставах, восстанавливается подвижность суставов и позвоночника. Важнейшая задача при этих болезнях – избежать воспалительного рецидива.

Врачи напоминают пациентам, страдающим артритами, что воспалительные болезни суставов отступают при пунктуальном выполнении следующих мер:

- ◆ Регулярный (в течение многих лет) лабораторный (2 раза в год) и рентгенологический (1 раз в год) контроль за активностью воспаления. Это позволяет вовремя заметить тенденцию к нарастанию активности воспаления суставов или заметить улучшение, чтобы вовремя отменить противовоспалительную терапию.

- ◆ Своевременное противовоспалительное лечение по результатам анализов и рентгенографии. Пациент должен сознавать, что это практически единственный надежный способ сохранить трудоспособность.

- ◆ Периодическое профилактическое лечение (хондропротекторы, физиолечение, занятия с реабилитологом, массаж). Периодичность профилактического лечения – не реже 2 раз в год.

- ◆ Соблюдать рекомендованный врачом индивидуальный режим нагрузок и рационального питания.

Ревматоидный артрит

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Ревматоидный артрит (или полиартрит) - хроническое заболевание, которое может настигнуть абсолютно любого человека, независимо от его возраста, образа жизни и состояния здоровья. Установлено, что чаще всего полиартритом болеют женщины средних лет (36-45-летние). В более старшем возрасте уровень заболевания снижается.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

В 70-80-х годах прошлого века ревматоидный артрит считался болезнью преимущественно молодых людей (от 20 до 40 лет). Сегодня так утверждать уже нельзя. Человек может заболеть и в 50, и в 70, и даже в 80 лет. Страдают ревматоидным артритом и маленькие дети (в основном от года до трех лет), правда, в гораздо меньшей степени, чем взрослые.

Суставная боль - далеко не первый симптом ревматоидного артрита. Все начинается с, казалось бы, банальной простуды. Сначала возникает общее недомогание, усталость, похудание. Постепенно к этим симптомам присоединяются ноющие боли в мышцах, потливость, повышение температуры. И уже после этого появляются боли в суставах. Причем заболевание может поразить практически любой сустав.

Кроме суставных симптомов, при полиартрите возможны и другие проявления. Например, истончение или ломкость ногтей, ослабление мышц скелета, развитие плеврита, поражение легочной ткани. Многие из этих проявлений сопровождаются образованием ревматоидных узелков - мелких комочков, состоящих из соединительной ткани. Они могут появиться в области пораженных суставов и прощупываться под кожей в виде плотных шариков.

Главный симптом полиартрита - поражение суставов пальцев рук. Основываясь только на данном симптоме, уже можно поставить диагноз. А вот если заболел коленный сустав, с диагнозом торопиться не нужно, так как это может быть сигналом и других болезней.

Второй характерный признак заболевания - симптом утренней скованности, когда человек, просыпаясь утром, не может сжать кисть. Ему приходится подолгу разрабатывать руку, и порой это длится до самого вечера.

ОТ ЧЕГО БЫВАЕТ?

К сожалению, истинные причины ревматоидного артрита не установлены. Известно лишь, что в результате какого-то внешнего воздействия (вирусной инфекции, факторов внешней среды) происходит сбой в работе иммунитета. Некоторые отмечают связь заболевания с сезонными обострениями и периодами физиологической перестройки организма (подростковый возраст, период после родов у женщин, климакс).

В норме клетки иммунной системы всегда реагируют на вирусную инфекцию (атакуют ее), не причиняя вреда собственным тканям организма. Но при ревматоидном артрите начинают вырабатываться антитела уже не против вируса, а против суставных тканей организма. Так начинается воспаление суставов.

По поводу наследственного фактора медики спорят до сих пор. С одной стороны, считается, что если у человека есть определенный ген, то рано или поздно болезнь непременно наступит. С другой же стороны, ревматоидным артритом болеют люди, и не имеющие этих генов. Поэтому утверждать что-то конкретное очень сложно.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Для лечения полиартрита современная медицина использует базисную терапию (лечение, при котором снижается активность выработки антител клетками иммунной системы). Особенность этой терапии в том, что она проводится с самого первого дня лечения и на протяжении всей жизни. Больному назначают препараты, которые он должен принимать постоянно. Только при таких условиях болезнь со временем затихает, и качество жизни человека начинает меняться в лучшую сторону.

Тут важно отметить, что лечение напрямую зависит от активности и длительности заболевания. Для каждого больного подбирается индивидуальная программа лечения. Но сегодня появились и универсальные препараты, среди которых наиболее распространенными являются метотрексат и сульфасалазин. Они очень удобны: применяются в небольших дозировках и не вызывают побочных эффектов. Препараты используются только раз в неделю и при этом прекрасно контролируют течение заболевания.

Однако все препараты, входящие в состав базисного лечения, действуют очень медленно. Максимальный эффект появляется лишь на 6-8-й месяц от начала лечения. Поэтому совместно с базисной терапией зачастую применяется лече-

ние нестероидными противовоспалительными препаратами быстрого действия. Это могут быть разогревающие гели, мази (например, фастум-гель), которые проникают довольно глубоко и оказывают действие на сам сустав. Но чтобы был эффект, необходимо использовать мазь 3 раза в день. Нестероидные препараты не способны оборвать течение заболевания, но вполне могут снизить воспаление, болевые ощущения.

В комплексе с основным лечением можно использовать и лечебную физкультуру (разумеется, по усмотрению врача).

Широко распространено и санаторно-курортное лечение. Минеральные воды, лечебные ванны, грязи - все это оказывает очень благотворное действие на здоровье человека. Поэтому желательно делать так: сначала пролечиться в стационаре, затем пройти физиотерапевтическое лечение (1 раз в полгода), ежедневно выполнять специальную гимнастику и раз в год ездить в санаторий, в котором лечат заболевания опорно-двигательного аппарата.

Медные браслеты, вопреки распространенному мнению, болевых ощущений не снимают. Но если кому-то они и помогают, то, вероятнее всего, это просто эффект плацебо. Или, проще говоря, срабатывает самовнушение - вера в целебные силы браслета.

ЕСТЬ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПОМОЩИ?

Средства народной медицины можно применять в качестве дополнительного лечения. Так, при тяжелых состояниях помогает тепло в любой форме: ванночки, компрессы из лекарственных трав, разнообразные горячие обертывания (например, с лечебными грязями, парафиновые обертывания) и даже обычная грелка.

Эффективную помощь оказывают массажи, растирания с использованием специальных гелей и мазей. Значительное облегчение приносит давно уже опробованный кошачий мех. Но все эти средства ни в коем случае не должны использоваться как самостоятельное лечение. Ведь действуют они так же, как и нестероидные препараты, то есть уменьшают воспаление суставов, а лечения как такового не дают.

КАКОВА ПРОФИЛАКТИКА?

Для того чтобы избежать возникновения ревматоидного артрита, нужно на протяжении всей жизни укреплять иммунную

систему, то есть вести здоровый образ жизни: регулярно проводить закаливающие процедуры, кататься на велосипеде, лыжах, коньках, посещать бассейн. А уберечься от вирусных инфекций помогут специальные профилактические прививки.

■ Кстати

Больше других заболеть ревматоидным артритом рискуют курильщики с 20-летним стажем, выкуривающие по 6-9 сигарет в день. Результаты исследований, проведенных группой шведских ученых, показали, что курение значительно повышает риск развития данного заболевания, причем как у женщин, так и у мужчин.

Периартрит

Что такое периартрит? Как его лечат?

Г.КУРОНОВА,

г. Алапаевск Свердловской области.

Периартрит - это воспаление околосуставных тканей: капсулы сустава, сухожилий, связок и их сумок. Причиной заболевания зачастую служат механическая перегрузка или нарушение нервного обеспечения (иннервации) околосуставных тканей: при плоскостопии, профессиональных и спортивных перегрузках, искривлении позвоночника, грыжах межпозвонковых дисков, после травм. Более других подвержены периартритам плечевые и тазобедренные суставы.

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

Характерные **симптомы тазобедренного периартрита** боль в области ягодицы или бедра, тянущие боли в суставах по ходу ноги при движении, ночные боли в суставах, возможно похудание бедра, болевые точки находятся в области ягодицы и внизу поясницы.

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

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

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

Терапию ревматических заболеваний околосуставных мягких тканей в первые 2 недели проводят нестероидными противовоспалительными средствами (напроксен, индометацин, ортофен, бутадиян), фонофорезом на болезненные области, с соблюдением покоя конечности. При отсутствии достаточного эффекта показано локальное введение кортикостероидов в месте наибольшей болезненности мягких тканей. При частых рецидивах болезни показаны локальная рентгенотерапия, рефлексотерапия, гирудотерапия, различные методы физиотерапии.

Пчелы... вместо препаратов

Статистика утверждает, что почти 80% людей старшего возраста страдают суставными заболеваниями, чаще всего - артритами.

Терапевтическое лечение преследует 2 цели: снять боль и воспаление и восстановить костно-хрящевую ткань. Хотя многие препараты (например, ибупрофен, аспирин, диклофенак, напроксен, найз, индометацин и др.) снимают и воспаление, и боль, ни один из них не останавливает развитие болезни. К сожалению, часто обезболивающие препараты не способствуют восстановлению костно-хрящевой ткани, а напротив, стимулируют ее распад. Некоторые же лекарства, например аспирин, отрицательно воздействуют на слизистую оболочку желудка, не случайно даже существует термин «аспириновая язва».

В последнее время появились средства, способствующие восстановлению хрящевой ткани, например, мазь «Хондроксид» или препарат «Кондро-нова».

А можно воспользоваться методами народной медицины. Но сначала напомним некоторые особенности заболевания.

В суставах, вовлеченных в патологический процесс, наряду с воспалением происходит и разрушение хрящевой ткани. Основное строительное вещество, из которого образуется хрящевая

ткань, - глюкозамин. Он содержится в синовиальной жидкости, смазывающей внутреннюю поверхность сустава. В здоровом организме глюкозамин вырабатывается в необходимых количествах, при суставной патологии его синтез нарушается, поэтому появляется необходимость получения его извне. Терапевтические дозы глюкозамина уменьшают боль, повышают подвижность суставов, замедляют и даже останавливают дальнейшее разрушение хряща.

Первые глюкозамин был получен в 1878 году из хитина - вещества, служащего для образования жестких крыльев и скелета насекомых. Использовать глюкозамин в терапии артрита стали лишь в 1969 году. Тогда и выяснилось, что, кроме способности восстанавливать хрящевую ткань, глюкозамин обладает и противовоспалительным действием.

Самое простое производное хитина - хитозан. Он обладает замечательной способностью образовывать вязкие растворы, которые затем формируются в виде волокон, пленок, гелей. Кроме того, хитозан биологически совместим с животными тканями. Он участвует в биохимической перестройке тканей и обладает сорбционной способностью. Именно эти свойства хитозана делают возможным использование его в терапии суставных заболеваний.

До недавнего времени хитозан получали из панциря морских ракообразных. Существуют методики получения хитозана и из пчел.

Пасечники всегда использовали целебную силу, заключенную в пчелином подморе (телах погибших пчел), применяя как водные, так и спиртовые вытяжки из него, ведь в теле пчелы, помимо хитина, содержится пчелиный яд.

Особенно успешно лечатся пчелами суставы.

Кроме непосредственно пчеложалений и использования продуктов пчеловодства (меда, перги, цветочной пыльцы), народные целители используют и пчелиный подмор. Целитель готовит отвар из подмора или настойку. Эта настойка в виде компрессов накладывается на больной сустав или служит для растираний, а при запущенной форме артрита ее принимают и внутрь.

Лучше всего применять спиртовую вытяжку из подмора пчел в сочетании с пчеложалениями и в комплексе с фитотерапией.

В данном случае фитотерапия предполагает также использование внутрь настойки сабельника болотного и вытяжки из брусничного листа, который усиливает противовоспалитель-

ное действие сабельника. Особенность брусничного листа состоит в том, что арбутин, содержащийся в нем, должен преобразовываться в гидрохинон, который и обеспечивает противовоспалительное действие. Но это возможно лишь в щелочной среде, поэтому перед приемом брусничного листа нужно выпить полстакана щелочной воды - боржоми, эссенуки или раствор пищевой соды (из расчета 1 ч. ложка на стакан кипяченой воды).

Лечение артритов проводится по такой схеме. Пациенты, переносщие укусы пчел без аллергии, принимают 10-15 сеансов пчелоужалений через день. Ежедневно пьют настойку сабельника - по 1 ч. ложке 3 раза до еды. Дополнительно принимают и водно-спиртовой экстракт брусничного листа (за 10-15 минут до приема экстракта необходимо выпить щелочную воду). Через день делают компрессы из настойки сабельника на больной сустав или втирают ее в сустав. Из настойки подмора пчел через день ставят компрессы, чередуя их с компрессами из настойки сабельника. Общий курс лечения - 1-1,5 месяца.

В последнее время при таком комплексном лечении фитотерапевты с успехом применяют еще и втирание в сустав настойки окопника лекарственного.

Настойка подмора пчел повышает эффективность лечения суставов - заметно уменьшается боль, улучшается подвижность суставов, увеличивается амплитуда движений.

При аллергии на яд пчел пчелоужаление исключается. В этом случае вместо него используется цветочная пыльца (по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды, причем 2-3 минуты ее надо подержать во рту и лишь затем проглотить) или пчелиная перга (так называемый «пчелиный хлеб»). Лучший вариант лечения артритов - комплексный.

Пчелоужаления особенно эффективны при артритах ревматического характера, трудно излечиваемых обычными методами, при других ревматических заболеваниях. Дело в том, что в ответ на воздействие пчелиного яда, особенно при постановке пчелы на специфические точки, организм отвечает мощным выбросом в кровь стероидных гормонов.

Кстати, некоторые пациенты, мучаясь от нестерпимой боли в суставах, боятся укусов пчел. Те, кто прошел через такое лечение, утверждают, что к этим укусам можно быстро привыкнуть.

Сейчас апитерапия с проведением пчелоужалений - не такая редкая процедура. Делать ее можно круглый год.

Яйцо и чеснок от полиартрита

Для тех, кто страдает полиартритом, хочу предложить пару действенных рецептов.

Сырое яйцо положите в стакан и залейте уксусной кислотой (столовым уксусом), чтобы яйцо было полностью покрыто. Завяжите стакан целлофаном и поставьте в темное место на 5-6 дней. За это время скорлупа растворится, а пленка нет. Деревянной палочкой проткните пленку и размешайте яйцо. Затем снова завяжите стакан целлофаном и поставьте в темное место еще на 5-6 дней.

Готовое средство будет похоже на майонез. При смазывании им больных суставов может ощущаться легкое жжение. Эта растирка хорошо помогает и при артрозах коленных суставов.

А вот еще рецепт от ревматоидного полиартрита.

0,5-литровую банку на треть заполните измельченным чесноком и залейте доверху водкой. Настаивайте 2 недели. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Всего надо выпить 3-5 банок чесночной настойки.

В. МАЛЬЦЕВА,
Удмуртия.

Сабельник помог

Мне сабельник помог при лечении артрита. У меня вдруг появилась резкая боль в суставах стопы на левой ноге. Я думал, что это растяжение, но врач констатировал: артрит. Лечился я тогда у хирурга 1,5 месяца. Боль была заглушена. Но через год появилась вновь на том же месте.

На сей раз я обратился к народной медицине и воспользовался сабельником. Я делал компрессы на больной сустав: настойкой сабельника смачивал салфетку, салфеткой бинтовал сустав, затем обматывал сустав полиэтиленом, а сверху надевал шерстяной носок. При этом салфетку смачивал через каждые 2 часа настойкой. Боль прошла на 3-й день и не повторяется уже несколько лет.

Вот рецепт настойки: 50 г корней сабельника настоять на 0,5 л водки 21 день.

Будьте здоровы!

А.НИКОНОВ,
Пермский край.

Хмель уменьшит страдания

Страдания при артрите, а также артрозе поможет уменьшить хмель.

Высушенные шишки хмеля измельчите в порошок и смешайте с розовым маслом в пропорции 1:10. Смесь доведите до кипения и дайте покипеть на медленном огне 30 минут. Затем остудите и перелейте средство в стеклянную банку.

Натирайте суставы 3 раза в день; когда боли пройдут - 1-2 раза в неделю.

Розовое масло продается в аптеке, но его можно приготовить и самостоятельно.

Целый стакан лепестков светлой розы залейте растительным маслом, подержите 15-20 минут на водяной бане, затем охладите и процедите.

А. ХАЕВА,
г. Иркутск.

Лечусь золотым усом

Хочу рассказать, как я лечу суставы.

Приготовила я масло из золотого уса и настойку сабельника. Оба лекарства смешала и полученным составом лечу суставы. А еще самомассаж хорошо помогает.

Масло из золотого уса для массажа готовят так: из стеблей и листьев растения отжимают сок, жмых сушат, а затем заливают растительным маслом (1 часть жмыха, 3 части масла). Настаивают в теплом и темном месте 3 недели, процеживают - и масло готово.

Масло я использую для растираний при остеохондрозе, радикулите, артрите, артрозе, а также для лечения кожных заболеваний.

Из сока золотого уса я делала мазь на основе детского крема (можно вазелина, свиного жира - что есть под рукой) - 1 часть сока и 3 части крема. Применяла так же, как и масло.

Можно приготовить лечебный настой: 1 крупный лист (20 см) залить 1 л кипящей воды, настаивать, укутав, 24 часа. Пить по полстакана за 30 минут до еды при заболеваниях поджелудочной железы, желудочно-кишечного тракта, заболеваниях печени, при диабете, простуде, полезен настой и суставам.

Настой можно заменить отваром. Для отвара используют

все части растения. Сырье измельчают, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают с огня, укутывают и дают настояться 12 часов.

Лечила я свою тетю, которая ходила с палочкой, а теперь передвигается без опоры.

Т.МАРЧЕНКО,
ст. Михайловская Краснодарского края.

Артралгия и ее виды

Недавно я был у врача и оказалось, что у меня артралгия. Я понял только, что это боли в суставах. Расскажите, пожалуйста, об артралгии.

Б.ТРОПИНИН,
Кузнецкий район Пензенской области.

Действительно, можно долгое время не подозревать о больных суставах или о симптомах какого-нибудь серьезного заболевания, на которые и указывает артралгия. Суставной синдром, протекающий в форме артралгии, характеризуется отсутствием каких-либо внешних признаков поражения суставов (припухлости, деформации, гиперемии или гипертермии), болезненности, и даже при рентгенологическом исследовании не всегда удастся заподозрить патологическое развитие артралгии.

Прежде чем поставить такой диагноз, врач определяет характер патологического процесса. Воспалительный тип боли в суставах является признаком первичного вовлечения в патологический процесс синовиальной оболочки (соединительной ткани, которая выстилает полость сустава), механический - дегенеративно-дистрофического поражения хряща. Связь локальной боли в суставе с движениями типична для поражения сухожилий.

Существуют следующие основные виды артралгического синдрома:

- ◆ артралгия, возникающая при острых инфекционных заболеваниях;
- ◆ острая артралгия, как рецидив артрита;
- ◆ артралгия после перенесенных ранее любых острых воспалительных заболеваний и травм суставов.

Артралгия при острой инфекции часто проявляется на фоне лихорадки. Больные обычно жалуются на ломоту в суста-

вах конечностей, но подвижность их не нарушена. Артралгия обычно исчезает через несколько дней по мере уменьшения инфекционно-токсических проявлений основного заболевания.

В случае **острой артралгии**, обусловленной поражением синовиальной оболочки, суставы также могут не иметь внешних воспалительных изменений, которые могут появиться на более поздних стадиях заболевания.

При ревматизме суставной синдром в форме артралгии может быть основным клиническим проявлением болезни. Боль в суставах беспокоит и днем, и ночью, движения в пораженных суставах ограничены. Артралгия может привести к полному обездвиживанию больного. В зависимости от характера заболевания артралгия продолжается от нескольких дней до месяцев.

Артралгия может быть проявлением острого артрита, который нередко отмечается в острой фазе бруцеллеза, во время болезни Лайма, вирусного гепатита, краснухи, при злокачественных новообразованиях, на ранних стадиях артритов, а также диффузных болезней соединительной ткани (особенно при системной красной волчанке), системных васкулитов, при остром саркоидозе, узловой эритеме, аутоиммунных заболеваниях.

В случае **артралгии у больных острой ревматической лихорадкой и системной красной волчанкой** признаки воспалительного процесса в суставах резко выражены.

Поражение суставов у онкологических больных иногда проявляется лишь медленно нарастающей артралгией. У больного происходит формирование «пальцев Гиппократ» (синдром Мари-Бамбергера: утолщение фаланг пальцев по типу «барабанных палочек»). Постепенно формируется стойкий болевой синдром воспалительного типа. Часто происходит вовлечение мелких суставов кистей, иногда с ограничением их подвижности и утренней скованностью. Боль в суставах усиливается к вечеру.

Постепенно появляющаяся боль в суставах может длительное время оставаться единственным симптомом дегенеративно-дистрофических заболеваний. Пациенты отмечают механический тип болей: тупые, ноющие, возникающие при значительной нагрузке на пораженные суставы. Возможны также боли в суставах в первой половине ночи (так называемая суставная мигрень).

Боли отличаются метеозависимостью. В ряде случаев артралгия сопровождается хрустом в суставах во время движений. Артралгия может привести к патологическим процессам в костях, к деформации скелета.

Артралгия в крупных суставах, главным образом нижних конечностей, может быть симптомом туберкулезного артрита.

Длительно сохраняется **артралгия после приступа псевдоподагры** у больных хондрокальцинозом. Это объясняется повышенной чувствительностью рецепторного аппарата пораженных ранее суставов. Обычно в таких случаях на рентгенограмме выявляются признаки вторичного деформирующего остеоартроза.

Протезирование сустава

Я много лет страдаю от хронического артрита. После лечения наступает улучшение, но потом опять настигает невыносимая боль. Может быть, следует прибегнуть к хирургическому лечению?

С.ЛЕСУН,
Нижнеомский район Омской области.

Когда сустав разрушен и обездвижен, врачи рекомендуют своим пациентам хирургическое лечение. Консервативное лечение в таких случаях – неоправданная трата средств и времени пациента. Пораженный сустав перекладывает нагрузку при движении и опоре на здоровые суставы и позвоночник. Это путь к артрозу других суставов и грыжам межпозвонковых дисков.

Современная медицина предлагает выполнить полное или частичное протезирование сустава. Операции по протезированию выполняются давно, методики операции и послеоперационной реабилитации отработаны и адаптированы для пожилых людей со свойственными их возрасту сопутствующими болезнями.

Мифы о суставных заболеваниях

Миф 1. Больные суставы – удел людей лишь пожилого возраста.

Смотря о какой группе болезней опорно-двигательного аппарата идет речь. Дегенеративно-дистрофические заболевания,

к которым относится и распространенный артроз, связанные с изношенностью межсуставных хрящей, действительно чаще встречаются у людей среднего и старшего возраста.

Болезни суставов воспалительного характера (ревматоидный, реактивный артрит и др.) могут настигнуть человека в любом возрасте. Да и артроз в последнее время помолодел.

Миф 2. Болезнями опорно-двигательной системы страдают преимущественно мужчины.

Женщины подвержены ревматическим заболеваниям гораздо больше мужчин. Всеми виной – особый защитный механизм, который выработался у женщин в процессе эволюции и который нередко провоцирует возникновение чрезвычайно острых иммунных реакций на различные воспалительные процессы в организме. Особенно после наступления менопаузы, когда исчезает естественная гормональная защита.

Миф 3. Болезни суставов – следствие травм.

Отчасти это так, особенно если речь идет об артрозе. Больше всего достается спортсменам и людям с избыточным весом. Из-за постоянных перегрузок хрящ, покрывающий поверхность суставов, изнашивается, растрескивается, истончается.

Но реактивные артриты – это всегда результат перенесенной инфекции. Чаще всего хламидиоза, грозного внутриклеточного паразита, поражающего мочеполовую систему и различные ткани (в том числе суставные). Чаще всего эта инфекция проникает в организм при половом контакте, но заразиться можно и вытираясь чужим полотенцем или мочалкой.

На втором месте после реактивных артритов мочеполового происхождения – артриты, связанные с некоторыми кишечными инфекциями. Мучаясь от боли в колене, вспомните, не перенесли ли вы незадолго до этого кишечное расстройство. Для врача-ревматолога подобная информация может иметь решающее значение в определении тактики вашего лечения.

Миф 4. Больные суставы всегда болят.

А еще хрустят и щелкают, что свидетельствует не только об изношенности межсуставных хрящей, но и об образовании костных отростков, которыми, как шипами, обрастают лишние естественной амортизации суставные поверхности. Цепляясь друг за друга, эти наросты как раз и производят неприятный скрип. К сожалению, потенциальные пациенты ревматолога на этот первый сигнал неблагополучия часто не обращают внимания, в то время как артроз пока незаметно вершит свою разрушительную работу. При этом никакой боли до поры до времени может и не быть.

Чего не скажешь об артритах, заявляющих о себе резкой болью, припухлостью, покраснением кожи вокруг больного сустава, повышенной температурой. В запущенном состоянии артрит инфекционного происхождения переходит в хроническую форму, когда и диагностировать, и лечить его очень сложно. Человек может не чувствовать себя больным и даже не подозревать, что у него больные суставы.

Ревматологи не устают повторять: даже в случае временного улучшения начатое лечение необходимо довести до конца.

Миф 5. Предвидеть развитие болезней опорно-двигательного аппарата невозможно.

Можно, если научиться прислушиваться к своему организму. В первую очередь нужно обращать внимание на характер болей. При артрозе чаще всего страдают суставы ног (тазобедренные, коленные, голеностопные), на которые приходится максимальная нагрузка. Другая отличительная черта артроза – механический ритм боли, возникающей во время движения.

Ревматоидный артрит заявляет о себе острой болью в суставах кистей и стоп, как правило, симметричной.

Болевые ощущения при реактивном артрите инфекционного происхождения чаще носят асимметричный характер: ноют не оба сустава, а один. Боль шествует, словно по ступенькам лестницы, с ноги на ногу. Подтвердить диагноз поможет рентгенологическое исследование.

Миф 6. Болезни суставов – это приговор.

Запущенный артроз или ревматоидный артрит вылечить окончательно невозможно. Но при грамотном и постоянном поддерживающем лечении противовоспалительными препаратами, лекарствами, стимулирующими регенерацию хряща, влияющими на иммунные процессы, можно затормозить их развитие.

Лечение нужно начинать как можно раньше – препаратами, воздействующими на иммунитет, и антибиотиками.

Миф 7. Справиться с напастью поможет диета.

Никаких специальных диет при болезнях опорно-двигательного аппарата (за исключением подагры, когда нужно ограничить потребление ряда пищевых продуктов и алкоголя) нет. Что действительно полезно ввести в свой ежедневный рацион тем, у кого болят суставы, так это богатые хондропротекторами (вещества, улучшающие структуру хряща) куриные и мясные хрящи. Много полезных для пострадавшего сустава веществ содержат в себе рыбные блюда. Поэтому в странах, чья национальная кухня включает в себя морепродукты, и процент артрозов гораздо ниже.

Миф 8. После визита к ревматологу о занятиях спортом можно позабыть.

Гиподинамия больным суставам вредна не меньше, чем здоровым. Занятия такими видами спорта, как плавание, лыжи и велосипед, укрепляют мышечный каркас, улучшают обмен веществ в больном суставе и не дают ему заостенеть. А вот о беге, прыжках, приседаниях и поднятиях тяжестей действительно придется забыть.

Лечит ольха

Ольховые шишки и кора обладают противовоспалительным и болеутоляющим действием.

При артрите приготовьте настойку. 2 ст. ложки измельченной коры ольхи или 10 ольховых шишек смешайте с 2 ст. ложками измельченной коры осины и залейте стаканом кипятка. Держите на слабом огне 20 минут, процедите и добавьте в теплый отвар 0,5 стакана водки и 3 ст. ложки растительного масла. Все тщательно перемешайте - лечебное средство готово. Втирайте его ежедневно перед сном в больные суставы, укутывая затем их шерстяной тканью.

При суставном ревматизме 2 ст. ложки измельченной коры ольхи залейте стаканом кипятка. Доведите до кипения, кипятите 10 минут. Затем настаивайте в течение 30 минут и процедите. Принимайте настой 3 раза в день по 1 ст. ложке.

1 ст. ложку измельченных ольховых шишек залейте стаканом кипятка и, укутав, настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте настой 3 раза в день по 1 ст. ложке.

При подагре 1 ч. ложку измельченных шишек ольхи залейте 0,5 стакана водки, настаивайте 2 недели, процедите. Принимайте при обострениях по 20 капель настойки 3 раза в день.

Цикорий на суставы

Всем, кто страдает от сильных суставных болей, советуем лечиться компрессами из цикория. Помогают они быстро.

2 ст. ложки измельченных и промытых корней цикория залейте стаканом кипятка, дайте настояться (до остывания). Затем сложите в несколько слоев чистую ткань или марлю, смочите в настое

корней цикория, приложите к больному суставу, а сверху положите целлофан и зафиксируйте компресс теплым платком. Держать этот компресс нужно в течение 30 минут. Боль уходит сразу.

**О.КУЛЕШИНА,
г. Саратов.**

■ Кстати

Новые данные исследований показывают, что психологический стресс во много раз повышает риск развития ревматоидного артрита. Такие данные были получены в ходе большого исследования, проведенного в Швеции.

Ревматоидный артрит относится к так называемым психосоматическим заболеваниям, в развитии которых одну из ведущих ролей играют психологические факторы. Поэтому и лечение этого заболевания должно включать в себя не только медикаментозные и физиотерапевтические методы, но и психотерапевтическую помощь пациентам.

Артроз

Отчего уродуется сустав?

К развитию такого дистрофического заболевания суставов, как артроз, приводят наследственная предрасположенность и биомеханические нарушения.

Каждый сустав в нашем теле рассчитан природой на строго определенную нагрузку, объем и направленность движений. Эти движения обеспечиваются согласованной работой мышц, что, в свою очередь, обеспечивается несколькими отделами нервной системы. Согласованную работу мышц могут нарушить многие факторы: это хронические боли в животе, травмы, перенесенные даже много лет назад, операции, сотрясение головного мозга, воспаление легких, депрессивные и тревожные состояния, другие заболевания, да и просто малоподвижный образ жизни или бытовая перегрузка. Отклонение в регуляции движения приводит к повреждению сустава.

Как правило, это повреждение совсем незначительное и поначалу практически незаметное, но оно повторяется при каждом движении и неуклонно разрушает сустав, что и приводит к дегенерации. С течением времени ресурс неблагополучия накапливается, а затем после небольшой провокации (неловкое движение, физическая нагрузка) возникает боль и ограничение подвижности.

Артроз – дистрофическое заболевание суставов, связанное с медленной дегенерацией и разрушением внутрисуставного хряща. С течением времени начинается перестройка суставных концов костей, воспаление и дегенерация околосуставных тканей. Артроз тазобедренных суставов называют коксартрозом, остеоартроз коленных суставов называют гонартрозом.

Характерные симптомы – боль при нагрузке, стихающая в покое, ограничение подвижности и хруст в суставе, напряжение мышц в области сустава, возможно периодическое появление припухлости, постепенная деформация сустава.

Без правильного лечения подверженный артрозу сустав не только разрушается сам, но и нарушает биомеханику позвоночника и других суставов. Поэтому лечение у ревматолога следует начать как можно раньше. **На ранних стадиях артроз можно остановить.**

Почти всегда удастся улучшить состояние пациента: полностью снять боли в суставах или уменьшить их до допустимого предела, увеличить подвижность суставов. Конечно же, если сустав не разрушен и не требует хирургического лечения. Тем не менее без поддерживающего лечения артроз может прогрессировать.

Остеоартроз

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

**Т. ФИЛИППОВА,
г. Неман Калининградской области.**

По статистике, только 1 из 5 пенсионеров имеет здоровые суставы. У остальных - есть проблемы. И чаще всего эти про-

блемы создает остеоартроз – недуг, который в народе обычно называют отложением солей. Но соли на самом деле никуда не откладываются, просто суставной хрящ становится менее прочным и разрушается. А в результате – боли, нарушение движения и деформация суставов.

ОТ ЧЕГО БЫВАЕТ?

Остеоартроз возникает по многим причинам. Это может быть врожденное недоразвитие (дисплазия) сустава, различного рода перегрузки, травмы (травматический артроз). Так, артроз коленного сустава чаще развивается у шахтеров, футболистов; артроз локтевых и плечевых суставов – у людей, работающих с отбойным молотком; артроз мелких суставов кистей – у секретарей, вынужденных подолгу работать на клавиатуре компьютера; артроз голеностопных суставов – у балерин, и т. д.

Возникновению болезни могут способствовать любые нарушения обмена веществ, эндокринные расстройства. Именно поэтому недуг быстрее развивается у женщин, страдающих сахарным диабетом, заболеваниями щитовидной железы, лишним весом, а также в климактерическом периоде. Играть роль и вялотекущие инфекции, и наследственность.

Существует также так называемый идиопатический, или возрастной, артроз, связанный со старением суставного хряща. Постепенно часть волокон хряща стирается, а новых взамен не образуется. В результате хрящ становится более ломким и менее приспособленным к нагрузкам. По мере развития заболевания изменяется костная ткань (находится над хрящом), по краям сустава появляются костные выросты.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

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

В начале заболевания боль слабая, возникает только при высоких нагрузках на сустав (при длительных ходьбе, беге,

стоянии на ногах и т. д.). Если дать суставу отдых, то боль проходит. Но со временем снова усиливается и беспокоит уже непрерывно.

В зависимости от того, какие суставы поражены, различают несколько форм артроза. При начальной форме в процесс вовлекаются мелкие суставы кистей и стоп. На пальцах образуются плотные узелки (костные выросты). При этом суставы долгое время работают по-прежнему, не причиняя болевых ощущений.

Если же поражены суставы больших пальцев рук, это сразу сказывается на движениях руки: становится неудобно держать предметы, писать и выполнять ряд других действий. А если поражаются коленные или тазобедренные суставы, то нарушаются функции нижних конечностей. Иногда во время ходьбы в одном из крупных суставов возникает резкая боль и дальнейшее движение становится невозможным.

КАК ЛЕЧИТЬ?

На сегодняшний день считается, что остеоартроз неизлечим. Те нарушения, которые произошли в суставе, обратным изменениям не поддаются. Но дальнейшее прогрессирование артроза все же можно предупредить.

Во-первых, пересмотрите свое меню. Исключите мясную, жирную, сладкую пищу, не переедайте, особенно на ночь, и постарайтесь есть небольшими порциями 4-5 раз в день. Воздерживайтесь от чрезмерного употребления соли. Старайтесь кушать больше овощей, фруктов, ягод, молочных продуктов, выпивайте не менее 2,5 л жидкости в день.

Попробуйте похудеть, тогда, скорее всего, у вас долго не будет обострений артроза.

Во-вторых, уменьшите нагрузки на больные суставы. Если у вас повреждены нижние конечности, то постарайтесь избегать длительных марш-бросков. Не поднимайте тяжести, не копайте грядки.

Если вас беспокоят суставы на руках, то не носите тяжелых сумок (более 3 кг), не отжимайте белье вручную.

Для укрепления мышечного корсета больных суставов старайтесь ежедневно выполнять специальные упражнения. Ведь движение стимулирует кровообращение в суставе, а значит, к нему поступает больше кислорода и питательных веществ. Полезны небольшие пешие прогулки (ежедневно по 20-30 минут), катание на лыжах, плавание.

При артрозе вредно заниматься бегом, прыгать, резко приседать, долго сидеть или стоять в одном положении, сидеть на корточках. Все это ускоряет развитие болезни.

Из лекарственных препаратов применяются хондропротекторы. Они влияют на течение болезни, стимулируют восстановление собственного хряща. Хондропротекторы обычно вводятся в полость сустава в виде инъекций, но можно применять их также в форме таблеток или порошка. Основными препаратами этой группы являются хондроитин сульфат и глюкозамин, а также гиалуроновая кислота.

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

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

Эффективны физиотерапия, иглорефлексотерапия, массаж, которые улучшают кровообращение и питание хряща, снимают болезненный спазм мышц.

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

Пяточная шпора

Расскажите, пожалуйста, отчего появляются пяточные шпоры? Какие существуют методы лечения этого заболевания?

**К. ЗАБУБЕНИНА,
Нижегородская область.**

Пяточная шпора (костное разрастание на подошвенной поверхности пяточной кости) возникает по разным причинам. Наиболее распространенные среди них из-

быточный вес, продольное плоскостопие, ношение тесной неправильной обуви, нарушение обмена веществ или кровообращения, хронические заболевания суставов, травмы пяточной кости, артроз.

Традиционная медицина успешно лечит пяточные шпоры нестероидными противовоспалительными препаратами, мазями, гелями местного действия, фонофорезом с гидрокортизоном, криотерапией.

Применяются также парафиновые аппликации, грязелечение, ультразвуковая и лазерная терапия; проводятся различные мероприятия, направленные на улучшение кровоснабжения в тканях стопы: теплые ванны с морской солью, мылом, содой, массаж мышц стопы и голени, лечебная гимнастика.

При пяточной шпоре назначаются индивидуальные ортопедические стельки, а также специальная ортопедическая обувь.

Один из новых методов лечения - ударно-волновая терапия. Она снижает болевую чувствительность, улучшает кровообращение, дробит окостеневшие участки, уничтожая их. Правда, к этой процедуре есть ряд противопоказаний. Это наличие опухолей, нарушение свертываемости крови, беременность.

Консервативное лечение дает хороший результат, но если эффекта нет, проводят операцию.

■ Кстати

После курса лечения пяточной шпоры важно поддерживать правильную биомеханику стоп: носить мягкие ортопедические стельки и поддерживать позвоночник в здоровом состоянии: гимнастика, мануальная терапия, массаж, плавание.

Орехи убрали шпору

Однажды, надевая сапоги, я почувствовала резкую боль в пятке и обнаружила на ней странный нарост. Оказалось, это дала о себе знать пяточная шпора. Никогда не думала, что стану «счастливой» ее обладательницей.

От врача я узнала, что эта болезнь возникает из-за нарушений обмена веществ, но если вовремя начать лечение, то можно от нее избавиться. Мне повезло, я смогла обуздать недуг и сейчас чувствую себя хорошо. Хочу поделиться своими рецептами

с читателями. Я ежедневно прикладывала к больному месту лепешку из ядер грецких орехов. Орехи измельчала в порошок, разводила водой до консистенции густой сметаны. Ореховую лепешку укрепляла на ноге с помощью пластыря. Также во время этого лечения пила настой из перегородок грецких орехов.

Для приготовления настоя 1 ст. ложку измельченных перегородок заливала 1 стаканом холодной воды и кипятила на медленном огне 25 минут, настаивала и процеживала.

А еще я каждый вечер в течение 3 недель парила ноги в горячей воде с содой (на 2 л воды брала 1 ст. ложку соды). После этого насухо вытирала ноги и накладывала на пятку компресс из настоя чайного гриба. Как только компресс высыхал, я меняла его на новый. Эти способы я чередовала и наконец добилась успеха.

Т. ПОНОМАРЕВА,

г. Володарск Нижегородской области.

Как я избавилась от шпоры...

Когда мне было 45 лет (теперь я уже пенсионерка), я впервые столкнулась с таким неприятным явлением, как пяточная шпора.

Заболела правая нога, вернее пятка. Сначала боли были не-сильные, но с каждым днем становились все ощутимее. Дошло до того, что я не могла ничего надеть на ноги без слез. Тогда я еще не знала, что беспокоит меня шпора, которую нужно уда-лять. Но я отказалась от операции, потому что испугалась. Да и работу не оставишь.

Стала лечить ногу народными средствами, слушала со-веты. Но рецепты не помогали, на ногу нельзя было ступить, обуваюсь – плачу.

В общем, мучилась я до тех пор, пока не попался мне в руки старый журнал, в котором я вычитала совет одной женщины, как избавиться от пяточной шпоры. Я решила воспользоваться ее рецептом. И что вы думаете, я избавилась от шпоры, и больше она ни разу меня не беспокоила.

Нужно ежедневно, без перерыва, в течение 16 дней делать такую процедуру: налить в тазик горячей воды и опустить в нее ногу (точнее пятку), держать в горячей воде столько, сколько можно вытерпеть (когда вода начнет остывать, подлить горя-чей). Процедура длится 20-25 минут. Потом ногу надо хорошо просушить полотенцем и тут же смазать пятку йодом, затем на-

деть носки, обернуть стопу полиэтиленовым пакетом и замотать теплым платком. После этого лечь в постель и желательно не вставать до утра. Утром повязку с ноги снять, ногу не мыть, а пятку хорошо смазать вазелином или кремом.

Рецепт этот проверенный, и я верю, что он поможет всем, кто им воспользуется.

Е. ИСТОМИНА,
г. Партизанск Приморского края.

От пяточной шпоры я избавилась 9 лет назад с помощью простого средства.

Наломала сухих стеблей топинамбура (земляной груши), который растет у меня по краю участка. 8-литровую кастрюлю заполняла до половины этими стеблями, заливала водой и кипятила 20 минут. Затем остужала до терпимой температуры и парила ногу. Потом хорошенько вытирала, надевала носок и ложилась спать (процедуру проводила на ночь). На следующий вечер готовила новый отвар и опять парила ногу.

Я вылечилась за 4 дня. Но если болезнь запущена, то для достижения результата времени понадобится больше.

М. СКРЯБИНА,
Брестская область, Беларусь.

Артроз коленного сустава

При артрозе коленного сустава народная медицина рекомендует следующие средства.

Возьмите по 150 мл скипидара, растительного масла, 70%-ного спирта и 3 г камфоры. Все компоненты хорошо перемешайте и применяйте для растирания коленей.

100 г измельченных листьев эвкалипта положите в темную бутылку, залейте доверху водкой, настаивайте 5 суток при комнатной температуре. Сядьте так, чтобы колено согнулось под углом 90°. Колено разотрите круговыми движениями 100 раз, через каждые 20 раз окуная пальцы в настой. Проводите такую процедуру на ночь не менее 10 раз. Курс повторяйте при возникновении болей.

Возьмите по 50 г камфоры и порошка горчицы. Взбейте 100 г сырого яичного белка. Сначала растворите в 0,5 л водки камфору, потом горчицу, затем положите яичный белок, на-

стаивайте смесь 7 дней. Ежедневно на ночь втирайте средство в больные суставы.

Положите в 3-литровую банку 300 г винограда, залейте его холодной водой, настаивайте в течение 3 дней. Принимайте готовый настой по 0,5 стакана 3 раза в день.

При артрозе полезно пить отвар из яблок. Нарежьте 3-5 яблок, залейте 2 л воды, проварите в закрытой посуде 10 минут, настаивайте 4 часа. Пейте как чай несколько раз в день в теплом виде.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск Ставропольского края.

Смола, бумага, фольга...

Хочу рассказать о своем опыте лечения пяточной шпоры.

Долгое время я ходила и хромала, так как на пятках были шишки, как каблуки. Однажды незнакомая бабушка, узнав про мою беду, подсказала лечение.

Нужны смола и плотная бумага. Я, например, брала такую, из которой сделаны мешки для цемента. Бумагу надо разрезать на квадратики по размеру пятки и на середину каждого квадратика налить понемножку смолы. Смолу перед этим нужно растопить в какой-нибудь жестяной банке. Получившиеся «лейкопластыри» приклеивать к больному месту, надевая сверху носочки.

1 квадратик можно носить в течение 2-3 дней, после следует заменить его на новый. Пятки при этом становятся черными, но это не страшно, потом все отмоется.

Вот такое простое лечение помогло мне забыть о пяточной шпоре, с тех пор прошло уже 15 лет, а болезнь больше не возвращается.

Т. ЖАРИКОВА,
п. Шумилино Витебской области,
Беларусь.

Шпоры на пятках лечатся за неделю, если положить на больные места фольгу от чая или от шоколада (только российского) и надеть носки. Фольгу не убирайте на ночь. Даже не заметите, как шпоры исчезнут.

Ф. АСЫЛБАЕВА,
г. Стерлитамак, Башкортостан.

Полезный совет

Чтобы избавиться от пяточной шпоры, нужно вечером вымыть ноги, вынуть из скорлупы свежего куриного яйца тоненькую пленочку и приклеить ее на больную пятку. Затем наложить марлевую повязку и надеть плотно облегающий носок с резинкой. Делать так ежедневно в течение 5-6 дней. Пятки станут, как у младенца.

Так же лечатся трещины на подошвах и мозоли-нажимы на руках. Рецепт действенный, проверен на себе и детях.

Н. САПУНОВА, с. Пожарки Нижегородской области.

Народные способы лечения шпоры

Для лечения пяточной шпоры существует масса народных средств. Приведу самые распространенные. Лечитесь, не отчаивайтесь, какой-нибудь рецепт вам обязательно поможет.

Разрежьте пополам головку репчатого лука, посередине накапайте дегтя и прикладывайте к больному месту.

Несколько красных горьких перчинок высушите, перемелите. Насыпьте щепотку этого жгучего порошка в носок и ходите весь день. Облегчение наступает уже через несколько дней, а через неделю-другую боли пройдут.

Можно также в носки положить картофельный крахмал, красный молотый перец или чесночную кашицу.

Нарежьте 100 г несоленого свиного сала (или возьмите такое же количество смальца), добавьте 1 разбитое куриное яйцо со скорлупой, влейте 100 мл столового уксуса. Полученную смесь тщательно перемешайте и поставьте в темное место на 21 день, периодически помешивая, пока не образуется однородная эмульсия с резким запахом.

Пятку попарьте в горячей воде и наложите готовое средство на всю подошву (не только на больное место), прикрыв ее ватой и завязав бинтом. Если будет жечь, то смойте эмульсию теплой водой. Делать такой компресс нужно в течение 3-5 дней. При необходимости процедуру повторите через 3-4 дня.

Мед смешайте с пшеничной мукой в одинаковой пропорции, получится кашцеобразная паста. Ногу распарьте в горячей воде (15-20 минут) и положите на больную пятку получившуюся медовую лепешку. Курс лечения - 8-10 дней.

Купите в аптеке медицинскую желчь, намочите ею ваточку или марлечку, приложите к шпоре, сверху закрепите полиэтилен и наденьте носок. Держите желчь всю ночь. Через 7-8 дней все пройдет.

Кирпич нагрейте в духовке и положите на доску. Сверху накройте несколькими кусочками ткани, поставьте пятки и грейте их не меньше часа, постепенно снимая ткань с кирпича.

Курс лечения - месяц, возможно, и меньше. Способ проверенный, эффективный.

На капустном листе сделайте насечки, положите на него мед, смочите небольшим количеством урины и приложите к пятке. Уже после 4-5 процедур вы почувствуете большое облегчение, а через 2-3 недели боль исчезнет навсегда.

60 головок одуванчика залейте 1 стаканом нашатырного спирта и настаивайте 2 недели в темном месте. Потом процедите и смазывайте больное место.

Утром привязывайте к подошвам свежие листья майского лопуха, подорожника, мать-и-мачехи и так ходите весь день, меняя зелень 1 или 2 раза.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск Ставропольского края.

Коксартроз

Мне 76 лет. Врачи поставили диагноз: двусторонний коксартроз тазобедренных суставов. У меня очень болят ноги. Расскажите, пожалуйста, подробнее о моем заболевании. Что это за болезнь? Каковы причины возникновения? Можно ли избавиться от этого недуга без хирургического вмешательства? Какое необходимо лечение?

Т. БОГДАНОВА, г. Невель Псковской области.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Коксартроз - это разновидность артроза, поражающего тазобедренные суставы. Как правило, этим заболеванием страдают люди среднего возраста, преимущественно мужчины.

Различают 2 вида коксартроза: первичный и вторичный. При первичном коксартрозе нередко поражаются и другие суставы (чаще коленные), и позвоночник. При вторичном коксартрозе могут сразу разрушаться оба тазобедренных сустава.

ОТ ЧЕГО БЫВАЕТ?

Причины коксартроза тазобедренных суставов такие же, как и у всех остеоартрозов. Большое значение в развитии заболевания имеет возраст пациента. С возрастом частота коксартрозов увеличивается.

Возникновению коксартроза способствуют избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни («стоячая» работа) или, наоборот, слишком большие нагрузки на тазобедренный сустав (занятия спортом: прыжки, бег, поднятие тяжестей и т. д.).

Также причинами разрушения суставных хрящей могут быть:

- ◆ нарушение обмена веществ и гормонального фона;
- ◆ ревматизм;
- ◆ наследственная предрасположенность к заболеваниям хрящевой ткани;
- ◆ травмы;
- ◆ нарушение осанки;
- ◆ неправильное положение сустава: изменение формы головки или вертлужной впадины.

Пусковым механизмом коксартроза считается нарушение кровообращения и микроциркуляции в суставе.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Коксартроз развивается постепенно, иногда незаметно для больного. В начале заболевания боли в области тазобедренного сустава несильные.

Возникают они после физической нагрузки, длительной ходьбы, поднятия тяжестей. Как правило, после отдыха такие боли проходят.

При дальнейшем развитии заболевания боли становятся более выраженными. Появляются они чаще, уже при любом движении в тазобедренном суставе: при вставании с кровати или стула, поворотах туловища. Боли отдают в паховую область, колено.

В следующей стадии заболевания боли становятся постоянными, мучительными. При движении боли резко усиливаются,

пациент может передвигаться только с помощью трости или даже костылей.

Ограничение движений в тазобедренном суставе вызывает нарушение подвижности других суставов конечности. Нарушается подвижность позвоночника. Появляются боли в пояснице, крестце.

При коксартрозе по краям суставного хряща образуются остеофиты – костные разрастания. Постоянное трение мягких тканей хряща об остеофиты приводит к синовиту - воспалению синовиальной оболочки сустава. При этом появляется отек мягких тканей в области сустава, покраснение, повышается температура сустава.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Диагностика коксартроза включает в себя, прежде всего, опрос жалоб больных, осмотр сустава. Основным методом инструментальной диагностики коксартроза является рентгенологическое исследование области пораженного сустава.

На рентгенограмме при коксартрозе выявляются следующие признаки:

- ◆ сужение суставных щелей;
- ◆ субхондральный склероз (уплотнение костной ткани под хрящом);
- ◆ остеопороз (разрежение костной ткани);
- ◆ остеофиты;
- ◆ участки оксификации (окостенения) суставного хряща.

Рентгенологическое исследование позволяет определить степень коксартроза, состояние головки бедренной кости и назначить соответствующее лечение.

Также для диагностики коксартроза применяют ультразвуковое исследование и артроскопию.

КАК ЛЕЧИТСЯ?

Лечение коксартроза тазобедренных суставов зависит от стадии развития заболевания.

Консервативное лечение эффективно при начальных стадиях заболевания. Оно направлено на снижение болевого синдрома, улучшение подвижности сустава, укрепление мышц конечности.

Лечение включает медикаментозную терапию, физиолечение, массаж, ЛФК, санаторно-курортное лечение.

Нестероидные противовоспалительные средства помогают снять воспаление, в результате чего уменьшается боль. Однако эти препараты оказывают вредное влияние на слизистую желудка, поэтому они противопоказаны при язвенной болезни желудочно-кишечного тракта.

Хорошо снимает боль введение противовоспалительных препаратов непосредственно в больное место, например в околосуставные сумки.

При выраженном коксартрозе используют гели, похожие на суставную жидкость. Они расширяют сустав и «смазывают» полость сустава.

Бороться с болевым синдромом помогают и гомеопатические средства (внутривенно).

Физиотерапия способствует уменьшению воспалительных процессов в суставе, улучшает кровоснабжение. Физиотерапевтическое лечение коксартроза включает такие процедуры, как УВЧ, парафиновые аппликации, радоновые ванны, грязелечение, а также магнитотерапию, лазеротерапию, электрофорез различных лекарственных средств (например, новокаина, йодистого калия).

Массаж снимает боль в мышцах, улучшает кровообращение, передачу нервных импульсов, обеспечивая таким образом лучшее питание суставному хрящу.

Большую роль в лечении коксартроза тазобедренных суставов играет лечебная физкультура (ЛФК). Ее назначают только в период ремиссии. Умеренные физические упражнения уменьшают боль, мышечное напряжение, улучшают подвижность сустава, усиливают питание тканей сустава. Комплекс упражнений подбирается специалистом индивидуально для каждого больного.

В случаях тяжелого коксартроза и при отсутствии результатов консервативного лечения назначают оперативное лечение - эндопротезирование тазобедренного сустава. Эндопротез имитирует естественный тазобедренный сустав с головкой и вертлужной впадиной.

В зависимости от возраста, индивидуальных анатомических особенностей и веса подбирают определенный тип эндопротеза.

ПРОФИЛАКТИКА

Методы профилактики коксартроза не разработаны. Важно выявить заболевание на ранних стадиях и регулярно проходить

лечение 1-2 раза в год, соблюдать ортопедический режим, следить за массой тела.

При врожденном вывихе бедра, дисплазии, различных патологиях тазобедренного сустава нужно обязательно наблюдаться у специалистов и своевременно лечиться.

Гимнастика против коксартроза

При коксартрозе и других заболеваниях тазобедренных суставов полезно выполнять специальные упражнения. Они очень простые, но эффективные (если заниматься регулярно).

ЛЕЖА НА СПИНЕ

1. Медленно согните левую ногу в колене, оторвите пятку от пола, сохраните такое положение несколько секунд, затем медленно разогните ногу. Прделайте то же самое правой ногой. Упражнение повторяйте по 10 раз каждой ногой.
2. Разведите ноги в стороны, затем соедините вместе (10 раз).
3. Сделайте упражнение «велосипед» 10-15 раз.

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

1. Медленно поднимите левую ногу вверх, постарайтесь взглянуть на нее через левое плечо, затем опустите. Поднимите правую ногу, посмотрите на нее через правое плечо, опустите. Делайте упражнение по 5 раз каждой ногой.
 2. Сожмите мышцы ягодиц, сохраняйте напряжение до 10 секунд. Повторите 10 раз.
- Упражнения в положении лежа можно выполнять и в ванне с теплой водой.

СТОЯ, ОПИРАЯСЬ НА СПИНКУ СТУЛА

1. Слегка присядьте (с прямой спиной) и медленно встаньте. Повторяйте полуприседания 10 раз.
2. Приподнимитесь на носки на несколько секунд, затем опуститесь. Упражнение делайте 10 раз.

3. Полуприсев, разверните бедра вправо, затем влево (по возможности). Повторите упражнение по 5 раз в каждую сторону.

4. Делайте движение бедрами вперед и назад. Всего 10 раз.

Все упражнения выполняйте очень медленно и плавно, периодически отдыхая. Не стремитесь увеличивать нагрузку.

Не ленитесь заниматься, упражнения укрепляют мышечно-связочный аппарат сустава и улучшают его подвижность.

Берегите колени!

Важно чуткое отношение к коленям

Коленные ушибы, эти неперенные спутники детства, как правило, проходят бесследно, чего не скажешь о повреждении коленного сустава, особенно во взрослом возрасте. По статистике, каждый третий житель нашей планеты травмирует так или иначе именно коленный сустав.

Как сберечь свои колени, ведь они трудятся порой по двенадцать часов в сутки? Ограничить их работу? Но если мало двигаться, то такая «недогрузка» для колен еще более опасна - незаметно и быстро развивается атрофия или тугоподвижность сустава.

Из всех суставов нашего тела этот - самый прочный и в то же время очень подвижный. Нога в колене у тренированного человека может совершать массу сгибательных, разгибательных и вращательных движений. Мышцы, связки, сухожилия, надежно соединяя колени с бедренной и большой берцовой костями, при травмах принимают на себя главные удары.

Помогают им в этом эластичные хрящевые прокладки - мениски, обеспечивающие равномерное распределение тяжести тела по всей суставной поверхности. При ходьбе и прыжках мениски, как мощные пружины, амортизируют, смягчая неизбежные толчки и сотрясения, а при сильных нагрузках они уменьшают излишнее давление на прямые и неподвижные кости бедра.

В анатомическом строении коленного сустава все продумано до мелочей, чтобы мы могли двигаться быстро, много, не уставая. И если чутко и внимательно относиться к своим коленям,

можно сохранить до глубокой старости подвижность и легкость в движениях.

Но большинство из нас не заботятся о коленях, пока они служат ему верой и правдой. А ведь несмотря на прочность коленного сустава, вывести его из строя может любой сильный прямой удар, падение, чрезмерная нагрузка или резкое неудачное движение. При этом чаще всего страдают мениски: не успев сместиться, они оказываются зажатыми между бедренной и берцовой костями.

Все виды спорта и упражнения с резкими поворотами и скручиваниями могут привести к смещению мениска и травме коленного сустава.

Часто такое происходит и в самых банальных ситуациях - от переутомления нетренированных коленных мышц, когда человек делает слишком резкое движение в колене. Например, вы взбираетесь на табуретку, чтобы поменять перегоревшую лампочку, одно неудачное движение и - травма. Даже резкие ритмичные танцевальные движения без соответствующей подготовки могут сказаться на состоянии коленей, особенно менисков. Самые безопасные и полезные для коленных суставов виды спорта и физические упражнения - это плавание и велосипед.

При вывихе или повреждении сустава, мениска, коленных связок сразу же ощущается сильная боль. Затем колено быстро отекает, при любом движении ногой боль возрастает. В этом случае прежде всего необходимо зафиксировать коленный сустав. Для этого книгу или досочку (что есть под рукой) надо подложить под колено и зафиксировать (бинтом или шарфом). Кроме того, следует обязательно обратиться к врачу, чтобы исключить перелом кости. Врач наложит фиксирующую повязку и назначит необходимое лечение. Повреждение связок или мениска, как правило, требует хоть и длительного, но все же консервативного лечения. Хирургическое вмешательство необходимо лишь в исключительных случаях.

Чтобы надежно защитить свои колени, нужно с детства **учиться правильно падать. Вот один из таких способов.**

Итак, вы поскользнулись или споткнулись и чувствуете, что столкновение с землей неизбежно. Попробуйте сгруппироваться: как можно быстрее согнуть спину, колени подтянуть к животу, руки прижать к груди, то есть принять «позу эмбриона». Голову надо успеть отклонить в сторону, противоположную падению, расслабить мышцы плеча и руки и постараться помягче упасть на соответствующий бок. Автоматизм в таких движениях достигается не сразу, поэтому лучше потренироваться грамотно

падать дома - на мягких коврах, одеялах и подушках. Чем точнее вы отработаете эти спасительные движения, тем в большей безопасности в момент падения окажутся ваши колени, голова и другие части тела.

Чтобы не повредить коленный сустав, занимаясь спортом или просто быстро двигаясь, лучше всего надевать специальные наколенники или делать тугую, эластичную, надежно фиксирующую коленный сустав повязку. Однако при обычной ходьбе, особенно длительной (например, в турпоходе), пользоваться наколенниками и повязками, защищающими колени, не надо - коленные мышцы могут быстро потерять тонус.

Колени надо беречь, а с возрастом все лучше о них заботиться, ведь колени, как и весь организм, теряют былую силу, мышцы становятся дряблыми, истончаются прежде подвижные суставные хрящи, с внутренней стороны на коже появляется венозный рисунок.

Некоторых людей вечерами беспокоят ноющие боли в коленях, ощущение недостаточной подвижности, сухость, шершавость кожи. Это возможные признаки недостатка в организме витаминов, отложения солей или надвигающегося артрита.

Колени требуют помощи.

◆ Ежедневно вечером делайте для коленей теплые водные примочки из питьевой соды - 1 ст. ложка соды на литр воды. Накладывают примочки на 15-20 минут, затем вытирают колени и намазывают кремом с витамином А, либо подогретым соевым, оливковым или подсолнечным маслом.

◆ Можно делать питательные витаминные компрессы из растительного масла с добавлением сока лимона или апельсина в пропорции 5:1. Накладывают такой компресс на час, затем снимают, осторожно массируют колени и на ночь завязывают теплым шарфом.

◆ Хороший эффект дают компрессы из пшеничных отрубей, разведенных молоком до густоты сметаны. Смесь накладывают на колени, накрывают пергаментной бумагой, завязывают теплой тканью и держат полчаса. Затем смывают и смазывают кожу питательным кремом.

◆ Для людей молодых спасительным оказывается сухой жар: чтобы улучшить подвижность коленных суставов, снять усталость и напряжение в мышцах после интенсивной физической нагрузки, достаточно побывать в сауне.

◆ Больше всего устают колени у женщин, особенно когда они вынуждены много ходить на каблуках. В этом случае вечером, перед сном, нужно принять теплую ванну, а затем энергично

помассировать колени, смазав их любым жирным кремом или вазелином.

Необходимо позаботиться и о питании. Высокое содержание в рационе сахара или жира дает лишние килограммы, тяжесть которых первыми почувствуют ваши колени, а им с каждым годом все труднее выполнять свои функции. Большой вес тела для коленных суставов - постоянная и изнурительная нагрузка. Потерей хотя бы нескольких килограммов вы значительно облегчите их работу.

Колени любят овощи, фрукты, кисломолочные продукты, рыбу, зелень - в этих продуктах много витаминов, минеральных веществ, ненасыщенных жирных кислот и совсем мало калорий.

Люди среднего и пожилого возраста знают - стоит провести несколько дней в постели, как ноги слабеют, и прежде всего в коленях. Недостаточная двигательная активность губительна для коленных суставов: она ведет к ослаблению мышц, ухудшению структуры хрящей и нарушению кровообращения, ведь под коленями расположены мощные кровеносные узлы.

Для сохранения подвижности суставов необходимо проводить массаж коленей, а также делать специальную гимнастику, которую стоит включить в свою ежедневную утреннюю зарядку.

Упражнения эти довольно простые, выполнять их лучше по 8-10 раз.

1. Сядьте на стул, спина прямая. Ноги выпрямите, оторвав их от пола, затем согните, подожмите под себя и снова выпрямите.

2. Сидя, ноги поставьте перед собой, сведите колени. Теперь как можно шире разводите колени в стороны, напрягая коленные суставы.

3. Сидя, обопритесь обеими руками о края стула. Делайте движения ногами, как при езде на велосипеде, полностью выпрямляя их в коленях.

4. Сидя, положите руки на колени и с их помощью потрясите коленными суставами. Прodelайте это упражнение энергично 20 раз.

5. Сидя, положите руки на пояс, ноги поставьте на ширину плеч. Поднимите руки вверх, оторвите ноги от пола, выпрямите их в коленях и приподнимите их - вдох, вернитесь в исходное положение - выдох.

6. Стоя, ноги вместе, обопритесь ладонями о спинку стула. Выполняйте круговые движения сомкнутыми коленями то в одну, то в другую сторону.

7 Стоя, держась за спинку стула, отведите одну ногу назад как можно выше, стараясь распрямить колено. Затем проделайте то же самое другой ногой.

8. Держась за спинку стула, приседайте. Делайте упражнение медленно, ощущая, как работают ваши колени. Задержитесь, присев, чтобы колени немного устали, встаньте и отдохните.

Если вы будете выполнять этот комплекс регулярно, ваши колени «ответят» вам благодарностью: вы просто не будете иметь с ними никаких проблем.

Как я избавилась от боли

Я решила поделиться своим опытом в надежде, что кто-то тоже сможет сам себе помочь в лечении коленей.

В течение года я перепробовала очень много компрессов, разных мазей. Результат был нулевой, а колени болели так, что, проснувшись утром, я их с трудом могла разогнуть. Потом я стала пить настойку сабельника. После первого курса (было выпито 1,5 л настойки) мне стало намного лучше, а попутно я вылечила свой гастрит. Но при большой нагрузке колени еще давали о себе знать (после уборки картофеля).

Однажды я решила проверить уж слишком простой рецепт. Про него я очень много раз читала, но не верилось, что он может помочь.

Все-таки решила испробовать. Надо взять 2 ч.ложки соли на 1 стакан воды, перемешать и нагреть, чтобы было горячо, но не доводить до кипения. Теперь надо взять старую наволочку, ровно пополам ее разрезать и этот кусок ткани смочить в этом растворе. Тряпочку лучше сразу свернуть в несколько слоев, а то горячую потом трудно складывать. Немного отжать, чтобы вода не текла, и сразу же прикладывать к колену. Ну а если сразу очень горячо, еще раз приподнять от колена и сразу положить. Теперь уже должно быть терпимое приятное тепло.

Самое главное - закреплять эту тряпочку надо лишь слегка бинтом, чтобы только держалась. Никаких теплых платков и пакетов поверх не должно быть. Надо, чтобы эта повязка дышала. Делать ее, конечно, лучше на ночь, когда нога отдыхает. Но повязка может измочить одеяло и простыню, поэтому я делала ее днем.

Вот результат: в течение года мои колени не беспокоили меня, а осенью самое главное подтвердилось: после уборки

картофеля нет никакой боли в ногах. Только и могу сказать: хотите - верьте, а хотите - проверьте.

Так же можно и остеохондроз лечить.

В. БАЕВА,
п. Карцево Псковской области.

Если беспокоят ноги

Хочу поделиться одним рецептом, который мне очень помогает при болях в суставах.

Налейте примерно 0,5 л холодной воды из-под крана (лучше сначала отстоять) в темную стеклянную бутылку. Вылейте туда бутылочку аммиака (продается в аптеке по 40 мл), добавьте 1 ст. ложку крупной соли и 1 ст. ложку камфорного спирта (найдете в аптеке).

В растворе появится осадок в виде хлопьев. Чтобы хлопья исчезли, нужно встряхивать бутылку в течение 20-25 минут. Когда жидкость станет прозрачной, смазывайте ею больные места.

Эта процедура - не разогревающая, поэтому можно проводить ее как вечером, так и утром. Запах от средства долго не держится, исчезает через несколько секунд.

Я очень благодарна женщине, которая посоветовала мне это дешевое и простое в приготовлении средство. Теперь я крепко сплю, ноги стали легкими.

Ф. РОДИОНОВА,
Нижегородская область.

Каланхоэ совершил чудо

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

Тут же взяла настойку каланхоэ Дегремона и натерла больное место. Через несколько минут боль исчезла.

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

Успешно лечит каланхоэ насморк. Сок выжимается легко, если лист зажат двумя чайными ложками. Введите по 5 капель сока в каждую ноздрю и смажьте им горло, это не только лечеб-

ное средство, но и отличная профилактика простуды. Правда, при этом долго приходится чихать, но, если вирус отсутствует, то чихать вы не будете.

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

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

Я сама использую каланхоэ Дегремона в лекарственных целях более 30 лет. Бутылку емкостью 0,5 л набиваю, не утрамбовывая, измельченным растением (мелко режу листья, стебель, деток), заливаю водкой по горлышко и ставлю в темное место на 10-12 дней, каждый день встряхиваю. Лекарство для натирания готово.

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

Р. ИВАНОВА,
г. Белозерск Вологодской области.

Полегчало от соли

Здоровье мое не очень хорошее, и с годами добавилось еще много болячек: ишемическая болезнь сердца с тяжелой одышкой, аллергия на травы, лекарства и т.д.

Однажды у меня сильно разболелись тазобедренные суставы. Они, конечно, давали о себе знать и раньше. И так я хожу, подтаскивая ногу, задыхаясь, а тут еще с суставами проблема. Я никак не могла себе помочь: все рецепты перепробовала из газет, лечилась по советам знакомых, ходила на уколы, принимала таблетки, использовала мази, гели. Ничего не помогало. Ни лежать, ни сидеть, самочувствие мое ухудшалось.

Когда я ночами плакала от боли, вспомнился мне старый способ лечения суставов.

Крупную соль нагревают на сковороде до очень горячего состояния, высыпают в хлопчатобумажный чулок или носок и кладут на стул, потом накрывают так, чтобы не обжечься, и прогревают суставы. К тому же я еще принимала таблетки индометацина и мазь «Живокост» растирала суставы. И знаете, ведь полегчало.

Г. САФРОНОВА,
Локтевский район Алтайского края.

Как улучшить самочувствие?

Всем известны чудодейственные свойства яблочного уксуса. При боли в коленях его смешивают с ладаном (2 пакетика ладана на четверть стакана яблочного уксуса) и втирают в проблемные места. При очень сильных болях в суставах делают компрессы с этим средством на 2-3 часа.

Н. ПШЕНИЧНИКОВА,
г. Анжеро-Судженск Кемеровской области.

Чтобы избавиться от боли в коленях, смешайте 50 г камфорного масла с 3 ч. ложками нашатырного спирта и 1 ст. ложкой керосина. Готовой смесью натирайте больные колени на ночь, боль проходит.

М. ЦЫМБАЛ,
г. Новороссийск Краснодарского края.

Травы снимут боль в суставах

При болях в суставах помогут настои из трав, компрессы, растирки, ванны.

2 ч. ложки сухих измельченных листьев тополя залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день.

Смешайте 5 ст. ложек травы багульника и 3 ст. ложки листьев крапивы, залейте 1 л кипятка, настаивайте в течение ночи. Принимайте в течение дня.

2 ст. ложки г овсяных хлопьев залейте 2 стаканами воды, прокипятите 10 минут. Получившийся отвар используйте для компрессов. Продолжительность процедуры - 30-60 минут.

Смешайте по 2 ст. ложки измельченной травы хмеля и зверобоя. Добавьте 50 г вазелина и хорошо разотрите. Втирайте мазь в больные суставы массирующими движениями.

2,5 ст. ложки измельченной коры черемухи залейте 1 стаканом водки, настаивайте 2 недели. Готовую настойку втирайте в беспокоящие суставы 2 раза в день.

Стакан сухой горчицы разведите теплой водой до консистенции жидкой сметаны, тщательно размешайте, чтобы не было комков. Смесь вылейте в ванну с горячей водой, которую принимайте не более 10-15 минут. После ванны облейтесь теплой водой, наденьте одежду и носки из натуральной шерсти и лягте в постель под теплое одеяло. Такие ванны лучше принимать перед сном.

Смешайте сухие измельченные корни лопуха, траву вереска, крапивы и листья брусники. Смесь заварите кипятком, дайте немного настояться и вылейте в ванну.

Бабушкина растирка

Решила поделиться несколькими рецептами, которые испытала на себе.

У меня сильно болели плечи, колени, особенно сильной боль была по ночам. Узнала я про «бабушкину растирку», приготовила ее и начала пользоваться. После 2-3 процедур боли уже не прогрессировали. К этому рецепту я стала прибавлять и свои компоненты. Помогало!

Рецепт «бабушкиной растирки»: спирт - 300 мл, камфорный спирт - 10 мл, йод - 10 мл, анальгин - 10 таблеток.

Рецепт моей растирки: водка или самогон - 1200 мл, камфорный спирт - 40 мл, йод - 40 мл, анальгин - 40 таблеток, золотой ус - 19-20 суставчиков, меновазин - 40 мл, измельченный сабельник - 0,5-0,7 стакана.

Анальгин раздробить молотком, потом высыпать на белую бумагу и превратить в пудру, чтобы он потом полностью растворился. Сабельник тоже размельчить молотком. Золотой ус пропустить через мясорубку.

Все смешать в трехлитровой банке. Закупать в темный пакет, каждый день встряхивать и выдерживать так 21 день в темном месте. Растирка готова.

Если не удастся найти сабельник, можно обойтись и без него, но его можно купить на рынке. Такая растирка лечит суставы, седалищный нерв, простуду, радикулит, ножные судороги, лишай.

Если «горят» подошвы ног, простужена голова, надо подержать их в горячем растворе поваренной соли (на 1 л воды взять 90 г соли: примерно 6 ст. ложек без горки), достаточно будет сделать такие ванночки 1-2 раза по вечерам.

3. ЕЛОЕВА-ЦОПАНОВА,
Дигорский район,
Респ. Северная Осетия - Алания.

Подагра

Когда в суставах скапливаются соли

***Что это за болезнь - подагра, и можно ли
вылечиться с помощью народных средств?***

Г.АГУРЕЕВА,
г. Новокузнецк Кемеровской области.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Подагра - хроническое заболевание, которое возникает в результате нарушения обмена веществ. Оно выражается в повышенном содержании мочевой кислоты в крови, когда почки не могут достаточно эффективно удалять ее.

Излишек мочевой кислоты превращается в крошечные кристаллы солей, которые откладываются внутри суставов и вызывают воспаление. Соли мочевой кислоты могут откладываться и в тканях, в результате чего образуются подагрические узелки - тофусы.

Болезнь развивается чаще всего у мужчин среднего возраста. У женщин подагра, как правило, возникает в период менопаузы. В среднем болеют 3 человека из тысячи.

ОТ ЧЕГО БЫВАЕТ?

Предрасположенность к нарушению обменных процессов передается по наследству.

Отмечается связь возникновения подагры с определенными заболеваниями и приемом некоторых лекарственных препара-

тов, например мочегонных лекарств. Они, как и алкоголь, нарушают выведение из крови мочевой кислоты. Кстати, чрезмерное употребление спиртных напитков способствует интенсивному развитию подагры.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Обычно приступу предшествуют ощущения покалывания в пораженном суставе. Болезнь проявляется внезапной и сильной болью, покраснением и чувством жара в пораженном суставе. В болезненном месте появляется припухлость, а жар из сустава может поднять и общую температуру тела.

Приступы подагры случаются, как правило, ночью. Обычно приступ возникает после употребления алкоголя или после стрессовой ситуации, переохлаждения, физической нагрузки. Причиной обострения подагры может стать и пища, богатая пуринами.

КАК ЛЕЧИТЬ?

При лечении подагры необходимо контролировать уровень мочевой кислоты, возникающей в организме в результате распада веществ - пуринов, содержащихся в ряде продуктов.

При обострении заболевания ограничивают или даже вовсе исключают мясо, рыбу, а через день устраивают разгрузочные дни - фруктово-овощные, творожно-кефирные (400 г нежирного творога +500 г кефира), молочные или кефирные (1-2 л). Такая диета способствует ощелачиванию мочи и повышает растворимость мочевой кислоты.

Вне обострения разрешается мясо и рыба (не чаще 2 раз в неделю), но только отварные, так как в бульон уходит более половины пуриновых веществ. Овощи, картофель отваривают или готовят на пару.

Важно не переедать, но и не голодать. Голодание уже в первые дни увеличивает концентрацию мочевой кислоты в крови, а это может вызвать новый приступ подагры. И хотя избыточный вес влияет на уровень мочевой кислоты, чрезвычайно резкое похудание нежелательно.

При подагре полезны щелочные минеральные воды, чаи, компоты и морсы. Вода предотвращает образование камней в почках. Принимать необходимо не менее 1 стакана воды 4-5 раз в день за час до еды, в течение всего периода обострения - до 2-3 л в день.

К сожалению, полностью избавиться от подагры нельзя. Можно лишь тормозить ее развитие и снимать болевые приступы.

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

Новыми методами лечения подагры являются процедуры очищения крови. Значительно облегчает самочувствие и физиотерапия.

ЕСТЬ ЛИ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПОМОЩИ?

При подагре рекомендуются **ванны для ног с отваром шалфея**.

100 г травы прокипятите в течение 10 минут в 6 л воды. Затем 1 л отвара отлейте и держите в горячем состоянии на плите. Когда остальная вода остынет настолько, что можно парить ноги, вылейте ее в таз или ведро и держите в ней ноги полчаса-час, все время подливая горячий отвар.

Процедуру проводят 1 раз в день перед сном в течение 1-2 месяцев.

Можно сделать **мазь от подагры**, которую втирают в болезненные места. Для этого 100 г сливочного масла поставьте на огонь, а когда оно начнет кипеть, снимите пенку и уберите с огня. Затем влейте 100 мл медицинского спирта, размешайте и подожгите. Когда спирт полностью выгорит, останется масса, которая считается лучшим народным лечебным средством от подагры.

Хорошо помогают **ванночки из ромашки**.

100 г травы ромашки аптечной отварите в 10 л воды, добавьте 200 г поваренной соли и держите в этом отваре ноги.

Летом старайтесь есть как можно больше **земляники**.

Чай из **вахты трехлистной**. 1 ст. ложку листьев залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Принимайте по четверти стакана до еды 4 раза в день.

2 ч. ложки **корневищ пырея ползучего** залейте 1 стаканом кипятка, прокипятите 10 минут, дайте настояться, укутав, 1 час, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день.

500 г **ягод клюквы** промойте и тщательно разомните. 300 г **репчатого лука** и 200 г **чеснока** очистите, измельчите, смешайте с клюквой, поместите в емкость, накройте крышкой и настаивайте в течение суток в темном месте. В полученную массу добавьте

мед, тщательно перемешайте и принимайте 3 раза в день по 1 ч. ложке за 15 минут до еды.

ЧТО ЕЩЕ НАДО ЗНАТЬ?

При заболевании подагрой необходимо соблюдать определенные правила.

- ◆ Регулярно посещайте ревматолога для того, чтобы контролировать уровень мочевой кислоты и регулировать прием лекарств. Знайте, что резкая отмена лекарства может вызвать приступ подагры.

- ◆ Берегите ноги от травм. Уменьшите физические нагрузки.

- ◆ Избегайте переохлаждений.

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

- ◆ Ни в коем случае не «промывайте почки» пивом! Пиво запрещено при подагре категорически, так как в нем содержится очень много пуринов.

- ◆ Не принимайте аспирин и другие лекарства, в которых он содержится. Аспирин замедляет выделение мочевой кислоты, а это лишь усугубляет подагру.

Фитотерапия при подагре

Улучшить состояние при подагре, снять боли хорошо помогают лекарственные растения.

- ◆ Смешайте измельченные цветки и листья таволги вязолистной (4 части) с корой ивы белой (2 части), цветками липы (3 части) и травой спорыша (2 части).

- ◆ 1 ч. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться полчаса и выпейте в течение дня.

- ◆ 2,5 ст. ложки сосновых почек залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение 2 часов. Затем добавьте в настой 2 ст. ложки меда и пейте в теплом виде маленькими глотками в течение дня.

- ◆ Измельченные листья, стебли и корневища сабельника залейте в банке водкой в соотношении 1:5 и настаивайте 2 недели в темном месте. Затем процедите и принимайте по 20-30 капель 3-4 раза в день до еды. Постепенно дозу можно увеличить до 1 ст. ложки. Курс лечения - 3-4 месяца.

Одновременно с настойкой можно принимать и такой настой. Смешайте 4 части сабельника с 4 частями цветков и травы зверобоя продырявленного, 3 частями цветков и листьев бузины черной, 3 частями стеблей и цветков золотарника обыкновенного и 2 частями спорыша.

1 ч. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться полчаса, процедите. Принимайте по четверти стакана за 20 минут до еды или через 40 минут после еды 3 раза в день.

◆ Смешайте плоды шиповника коричневого (2 части) с листьями земляники (3 части), зверобоем продырявленным (2 части), таволгой (4 части) и листьями березы (3 части).

1 ч. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Затем процедите и пейте по четверти стакана 4 раза в день.

◆ Возьмите по 4 части сабельника болотного, золотарника обыкновенного, таволги вязолистной, по 6 частей цветков и травы зверобоя продырявленного и листьев земляники лесной. Все измельчите и перемешайте.

1 ч. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться полчаса, процедите. Принимайте по четверти стакана за 20 минут до еды или через 40 минут после еды 3 раза в день.

◆ Эффективен и такой сбор: плоды шиповника коричневого, ягоды можжевельника, семена арбуза (по 2 ст. ложки).

Все компоненты измельчите в кофемолке, залейте 1 л кипятка, настаивайте 20 минут. Затем процедите и принимайте по четверти стакана утром и днем в течение недели.

◆ 1 кг рябины обыкновенной засыпьте 1,5 кг сахара, размешайте и поставьте в прохладное место на 3 дня. Потом хорошо отожмите и принимайте по 1 ст. ложке получившегося сиропа утром и перед сном. Это вкусное лекарство очень хорошо снимает боль.

◆ Улучшить самочувствие помогут и овсяные ванны.

200 г измельченной соломы надо завернуть в полотняный мешочек, залить его водой в кастрюле и кипятить на слабом огне 20 минут. Настаивать 40 минут, затем опустить мешочек в ванну и вылить туда же отвар (температура воды должна быть 36°-37°С). Принимать ванну нужно в течение 15 минут, после чего укутаться и лечь спать.

Если боли очень сильные, отвар следует приготовить более насыщенным.

0,5 кг овсяной соломы залейте 10 л воды, прокипятите не менее 1 часа на слабом огне и затем настаивайте 2 часа. Готовое

средство вылейте в ванну. Длительность такой процедуры - 20-30 минут. Для лучшего результата принимайте ванну 2 раза в день (утром и вечером).

◆ Хорошим обезболивающим действием обладает следующая мазь.

10 ст. ложек почек тополя смешайте с 20 ст. ложками сливочного масла (предварительно растопите) и настаивайте в теплом месте 3 суток. Готовое средство втирайте в больные места 2-3 раза в день.

Замучила подагра? Питайтесь правильно!

Чтобы улучшить состояние здоровья при подагре, нужно придерживаться определенных правил питания.

В рационе питания обязательно должны быть вареное мясо (лучше говядина), рыба 2-3 раза в неделю, яйца, молочные продукты, сыр, овощи (кроме соленых и маринованных), фрукты, цитрусовые, ягоды (кроме малины), щелочные минеральные воды.

Один раз в неделю желательно проводить разгрузочный день, в который можно пить только жидкость. Например, разведенный лимонный сок (1:2), компот из фруктов, чай из листьев брусники, кефир, сыворотку. Если делать это в течение нескольких месяцев, то состояние заметно улучшится, так как постепенно организм начнет очищаться от мочекислых солей (уратов), образовавшихся в результате нарушения обмена веществ.

Подагра резко обостряется после употребления алкоголя, жиров, жареного мяса, консервов, грибов, продуктов, содержащих мочевую кислоту (щавеля, шпината, ревеня).

При остром приступе подагры очень эффективно соблюдать пост в течение 4-7 дней. В эти дни с 8 часов утра до 8 часов вечера через каждые 2 часа нужно выпивать по 1 стакану овощного или фруктового сока, разведенного теплой кипяченой водой (1:1), обязательно чистить кишечник с помощью клизмы 1-2 раза в сутки и принимать травяные ванны 3-4 раза в неделю в течение 2 недель. После поста на 3-4 дня следует перейти на полную фруктовую диету, а затем придерживаться питания, которое рекомендуется при подагре.

Больному желательно ежедневно съедать такие салаты: по 100 г тертой моркови или свежей капусты с 1 ст. ложкой растительного масла. Кстати, сырые капустные листья, приложенные к больным местам, унимают подагрическую боль.

Очень полезно весной пить березовый сок в течение всего периода сокодвижения, по полстакана 3-4 раза в день.

Улучшает состояние и такой состав: 4 лимона (удалите из них косточки), 3 головки чеснока проверните через мясорубку, залейте массу 1 л кипятка, настаивайте сутки, процедите и пейте по четверти стакана перед едой 1 раз в сутки.

Лечить подагру можно длительными приемами череды, заваренной как чай. Очень быстро отступают боли, если спать на матрасе, набитом свежими листьями папоротника.

При запущенной подагре рекомендуют пить настой травы буквицы лекарственной: 1 ч. ложку заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, принимают по четверти стакана 3 раза в день до еды в течение 30-35 дней.

Настой листьев березы майской: 1 ч. ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут, пьют по четверти стакана 3 раза в день в течение 2 недель.

Зрелые плоды рябины черноплодной в сыром, вареном и моченом виде рекомендуется употреблять по полстакана 2-3 раза в день после еды в течение 30-35 дней.

Очень полезно делать ножные ванны из будры плющевидной: 100 г травы заливают 3 л кипятка, настаивают 3 часа. Длительность одной процедуры 10-15 минут. Курс лечения - 12 ванн через день.

Г.БЕЗЪЯЗЫКОВА,
с. Бея, Хакасия.

У крапивы и корни целебны

Отвар корней: 1 ст. ложку сухих измельченных корней крапивы залить 0,5 стакана подсолнечного масла. Кипятить 30 минут на водяной бане, затем процедить. Натирать полученным маслом больные суставы.

Настой листьев крапивы поможет для **профилактики приступов подагры**. 20 г сухих измельченных крапивных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день. При подагре поможет сок крапивы: по 1 ч. ложке 3 раза в день.

При ревматизме суставов 1 ч. ложку сухих измельченных листьев крапивы залить стаканом кипятка, настаивать 15-20 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. При ревматизме пейте свежий крапивный сок по 1 ст. ложке 3 раза в день.

П.ХУДЯКОВА,
г. Кировск Мурманской области

Псевдоподагра

Что такое псевдоподагра? Расскажите, пожалуйста, о ее причинах и лечении.

Е.АБРАМЕНКО,
г. Набережные Челны, Татарстан.

Псевдоподагра развивается, когда кристаллы кальция, отложившиеся в костной и хрящевой ткани суставов, проникают в синовиальную жидкость. Высокая концентрация кальция в синовиальной жидкости и провоцирует острое воспаление в суставах.

Заболевание развивается чаще всего в пожилом возрасте, при остеоартрозе, подагре, сахарном диабете, гипотиреозе, при некоторых болезнях крови. Причиной приступов псевдоподагры могут стать также травмы суставов.

Псевдоподагра может проявляться острым артритом, имитирующим подагру, либо хроническим поражением суставов, напоминающим ревматоидный артрит и остеоартроз. Хотя в процесс могут быть вовлечены любые суставы, покрытые синовиальной оболочкой, обычно поражается коленный сустав.

Острые приступы псевдоподагры могут проявляться в результате обезвоживания, сопутствующих острых заболеваний, а также после хирургических операций.

Симптомы. Острая боль в суставе, гиперемия, отек. Длительность болевой атаки может продолжаться несколько недель. В периоды между приступами форма и функции суставов не изменены.

Хроническая (псевдоревматоидная) форма проявляется утолщением скванностью и деформацией сустава.

Псевдоостеоартрит возникает у пациентов с признаками остеоартроза, однако, в отличие от него, у них обнаруживаются рентгенологические признаки кальциноза.

А еще псевдоподагра может протекать бессимптомно: боли в суставах отсутствуют, патологию выявляют только рентгенологически.

Диагностика. При лабораторных исследованиях обнаруживаются увеличение СОЭ, лейкоцитоз. Анализ синовиальной жидкости показывает, что в лейкоцитах преобладают нейтрофилы (это одна из форм белых клеток крови).

Лечение. Врач рекомендует полный покой для пораженных конечностей и влажные тепловые компрессы на больные суставы. Для поддержания мышечной силы в острой стадии заболевания физические упражнения начинают делать сразу же после ослабления воспалительной реакции.

Лекарственная терапия. Врач использует в лечении индометацин, колхицин или другие нестероидные противовоспалительные средства.

Кроме того, быстрый эффект дает удаление синовиальной жидкости из воспаленного сустава, особенно в сочетании с внутрисуставным введением глюкокортикоидов.

Острые приступы обычно в течение 10 дней проходят.

Травы для лечения и очищения суставов

С возрастом суставы изнашиваются, и поддержать их в здоровом состоянии помогут простые рецепты народной медицины.

Сухие цветки сирени обыкновенной залейте водкой в пропорции 1:10. Настаивайте на протяжении 8-10 дней в плотно закрытой посуде. Готовую настойку принимайте по 30 капель 2-3 раза в день. Одновременно делайте с этим средством компрессы на больные места (или просто растирайте им больные суставы). Однако будьте осторожны! При приеме настойки цветов сирени внутрь могут усиливаться проявления панкреатита и появляться боли в поджелудочной железе. Поэтому, прежде чем начать лечение, посоветуйтесь с врачом.

2 ч. ложки измельченных листьев брусники залейте 1 стаканом горячей воды, доведите до кипения и проварите на слабом огне 15 минут. После того как отвар остынет, процедите его и выпейте в течение дня маленькими глотками. Лечитесь до тех пор, пока не наступит улучшение.

1 стакан измельченных корней петрушки залейте 0,5 л горячего молока в термосе и настаивайте в течение ночи. На следующий день выпейте смесь в 3 приема - утром, днем и перед сном. Курс лечения - 10-12 дней.

2 ч. ложки яблочного уксуса и столько же меда разведите в 1 стакане кипяченой воды комнатной температуры. Принимайте по 2 ч. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Смешайте в равных частях цветки бузины, листья крапивы двудомной, корень петрушки и кору ивы.

1 ст. ложку измельченного сбора залейте 1 стаканом кипятка, проварите 5 минут на слабом огне, остудите и процедите. Выпивайте по 2 стакана отвара в день, пока не пройдут боли. Средство хорошо помогает при **подагре, суставном ревматизме и отеках**.

Возьмите лимон, черную редьку, хрен, чеснок, мед (все в равном количестве). Овощи и лимон пропустите через мясорубку, добавьте мед, тщательно перемешайте массу и поставьте настаиваться в открытой посуде в теплое место на 2 недели. Регулярно перемешивайте средство.

Когда смесь будет готова, процедите ее и в течение первых 5 дней принимайте по 2-3 ст. ложки 4 раза в день после еды, потом уменьшите порцию до 1 ст. ложки. Всего для лечения нужно использовать 1 л смеси. Курс проводят 1 раз в год. Лекарство хранят в холодильнике в плотно закрытой посуде.

Для очищения суставов хорошо принимать отвар из лавровых листьев.

15 листиков залейте 1 л горячей воды, доведите до кипения и варите на слабом огне 5 минут. Затем вылейте отвар в термос и настаивайте 3 часа. Остудите, процедите и выпейте маленькими глотками в течение дня. Принимать отвар нужно всего лишь 1 раз в год в течение 3 дней (ежедневно).

Поскольку лавровый лист может раздражать слизистую желудочно-кишечного тракта, применять его надо осторожно. При появлении неприятных ощущений в желудке или кишечнике немедленно прекратите лечение.

Мармелад для суставов

К сожалению, очень многие люди страдают болезнями суставов. Я хочу дать несколько советов, которые помогут справиться с этим недугом.

Старайтесь чаще есть холодец и мармелад, только при покупке мармелада будьте внимательны. Дело в том, что для костей очень полезен желатин, но не в любом мармеладе он содержится. Часто в нем находятся одни пектины.

Можно также купить желатин и принимать его с молоком: 2 ч. ложки желатина нужно замочить в теплом молоке (в трети стакана молока средней жирности - 1,5-2,5%) и добавить 2-3 ст. ложки сахара (но лучше меда). Довести до кипения, охладить. Убрать в холодильник для застывания. Это средство помогает при первых признаках остеопороза, частых кровотечениях из носа, пониженной свертываемости крови, а также полезно после простудных болезней.

Существует и такой рецепт: 1 ч. ложку желатина нужно замочить в трети стакана теплой кипяченой воды (примерно на 1 час), чтобы разбухли кристаллы. Затем довести до кипения при постоянном помешивании, но не кипятить. Немного охладить и выпить.

Это средство хорошо помогает при болезнях суставов.

Ю.КУРИЦЫН,
г. Сланцы Ленинградской области.

Волчье лыко ядовито, но суставам помогает

Невысокий кустарник – волчье лыко, имеет красивые красные, но ядовитые ягоды. Если ребенок или взрослый человек по незнанию их съест, то может наступить тяжелое отравление. Также ядовито все растение: ветки, листья и кора. Хотя все, наверное, знают, что ядовитые травы, кустарники, грибы, если их применять в определенной дозировке, приносят хороший результат в лечении самых тяжелых заболеваний.

Это же относится к волчьему лыку. В настоящее время опытные травники используют ветки, кору, ягоды как наружное средство от суставных болей: артрита, ревматизма, подагры, остеохондроза, а также невралгии, паралича, грыжи.

Волчье лыко, как и болиголов, сильно ядовито, но прием в малых дозах дает хороший результат в лечении. Правда, без очищения организма от шлаков, глистов, камней трудно получить результат в лечении, поэтому при любом заболевании я предлагаю почистить кишечник, печень, лимфу, почки сбором

трав и только потом лечить основное заболевание. Волчье лыко я считаю лучшим средством для растирания суставов и при женских заболеваниях для спринцеваний.

Способы применения и дозировки: 2 спичечных коробка мелко порезанных веточек однолетнего прироста залить 0,5 л 70-процентного спирта. Настоять 2 недели, растереть любое больное место: суставы, поясницу, низ живота, область грыжи 1-3 раза в день, особенно на ночь. Лечение длительное, но результат будет хороший.

1 ч. ложку корней на 1 стакан воды кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1 ч. ложке на ночь. Можно полоскать отваром горло при ангине.

**А.КОРЕПАНОВА,
г. Воткинск, Удмуртия.**

Исцеляющая сила эфирного масла

В поллитровую банку из темного стекла положите кусочек камфоры размером с ноготь и залейте его в равных количествах скипидаром, водкой и нерафинированным растительным маслом. Смесь хорошо взболтайте - и лекарство готово. Оно может долго храниться.

Втирают смесь перед сном в больные суставы, сразу же завязывают их теплым шарфом. Боль проходит достаточно быстро.

Очень хорошо помогает отвар овса: горсть чистого с шелухой овса залейте 1 л воды, кипятите 10 минут на малом огне, остудите, процедите.

Пейте отвар в течение дня. Через 2 недели боль станет ослабевать, суставы будут более подвижны. Кроме этого, отвар овса чистит печень, нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Метод очень доступный и действенный.

Приготовьте растирку из эфирного масла мяты перечной, лаванды и тысячелистника. Основа ее - нерафинированное подсолнечное масло.

Смешайте по 50 мл каждого масла и добавьте еще по 50 мл пихтового и касторового масла.

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

Глава III

Аллергия и ее последствия

Что такое аллергия?

Опасность таится в аллергенах

Этот недуг называют чумой нашего века - сегодня, по уверениям медиков, аллергией страдает пятая часть жителей нашей планеты.

КАК ВОЗНИКАЕТ АЛЛЕРГИЯ?

Аллергия - это особое состояние организма, при котором он становится чрезмерно чувствительным к различным веществам-аллергенам.

В ответ на внедрение аллергенов в организме вырабатываются специальные субстанции - антитела. По мере накопления они не только находятся в крови, но и весьма прочно соединяются с клетками тех или иных органов. При дальнейшем поступлении в организм аллергены соединяются с соответствующими антителами, связанными с клетками. Возникают конфликты аллергена с антителом.

В результате на поверхности клеток появляются различные вредоносные вещества. Эти вещества вызывают повышенную проницаемость стенок мелких кровеносных сосудов с возникновением отека, усиливают функцию мелких желез,

расположенных в слизистых оболочках, что приводит к повышенному выделению слизи. А также происходит повышенное сокращение гладких мышц тех органов, в которых происходит процесс, который называется аллергической реакцией. Отеки, повышенное выделение слизи и чрезмерное сокращение гладких мышц - это признаки того или иного острого аллергического состояния или обострения хронически протекающего аллергического заболевания.

Есть аллергены, вызывающие реакцию только у данного, конкретного больного, а есть общие для всех. Людей, страдающих аллергическими недугами, от контакта с этими общими аллергенами надо ограждать в любом случае.

ЧТО НАЗЫВАЮТ АЛЛЕРГЕНАМИ?

Из пищевых - все продукты, содержащие консерванты и красители. Опасны, в частности, для аллергиков все продукты красного цвета, яйца, сладости, продукты моря, острые приправы, экзотическая пища и многое другое.

Из бытовых аллергенов наиболее известны домашняя пыль и клещ. Невидимые глазу грибки, живущие в доме, тоже могут стать причиной аллергии. «Злачное место» для грибка - полуподвальные, влажные помещения, в которых мало света. Особенно подвержены этой напасти старые дома. В дождливое время года, когда грибков становится особенно много, уже войдя в подъезд дома, можно почувствовать специфический запах.

Как ни печально, нередко причиной болезни становятся **домашние животные**: аллергия на шерсть кошки или собаки - одна из самых частых. Причем, если раньше считалось, что первенство удерживают длинношерстные животные, то сейчас мнение изменилось. Оказывается, из малошерстных особенно опасны экзотические кошки, доги и бультерьеры. Даже если убрать животное из квартиры, все равно частички шерсти задержатся в ней еще на пару лет, правда, в пониженной концентрации.

Вслед за котами и собаками идут тараканы, крысы и мыши. Частички хитина с панциря тараканов опасны для аллергика. Еще большую опасность представляют их выделения. Это же относится к крысам и мышам. Возможна аллергия на птиц, хомячков и морских свинок, аквариумных рыбок (или на их корм).

Лекарства часто выступают в качестве аллергенов. Из антибиотиков самый аллергичный - пенициллин. Это объяснимо: пенициллин был первым антибиотиком, выделенным из плесневых грибов, которые широко распространены в природе.

Непереносимость металла (в первую очередь никеля) проявляется тем, что у человека возникают зуд и краснота на месте соприкосновения с серьгами, браслетами и т. п.

Лаки и краски широко известны как аллергены. Могут стать причиной аллергии укусы пчел, комаров и прочих насекомых. Кроме того, организм может неадекватно реагировать на солнце, тепло и холод.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ АЛЛЕРГИЯ?

По-разному. Аллергических заболеваний очень много.

Дерматит, нейродермит - поражение кожи, когда она мокнет (или сохнет), зудит, покрывается сыпью и мелкими чешуйками; у детей предвестником аллергических заболеваний может быть аллергический диатез.

◆ **Крапивница**, когда на коже вскакивают волдыри, подчас сливаясь друг с другом.

◆ **Отеки**, которые появляются внезапно и изменяют лицо человека до неузнаваемости (особенно опасен отек горла - так называемый ложный круп у детей).

◆ **Разнообразные сыпи** - так часто проявляются реакции на пищевые продукты и антибиотики.

◆ **Ринит** - аллергическое воспаление придаточных пазух носа.

◆ **Бронхит**, проявляющийся хрипами в легких и кашлем.

◆ **Болезни уха, носа и глаз.**

◆ **Аллергические воспаления легких.**

Отдельно стоят **поллиноз** (сезонная аллергия к пыльце растений) и **бронхиальная астма**. При бронхиальной астме время от времени возникают приступы удушья, сопровождающиеся резким кашлем и свистящим дыханием (порой хрипы можно слышать даже на расстоянии). Иногда бронхиальную астму бывает сложно отличить от обструктивного бронхита - состояния, которое проявляется сходными хрипами; повторяющиеся обструктивные бронхиты - всегда повод задуматься о том, а не астма ли это?

КАК ЖИТЬ С БОЛЕЗНЬЮ?

Обратите прежде всего свое внимание вот на что.

Питание. При пищевой аллергии, нейродермите и бронхиальной астме **диета обязательна**, с этим придется смириться. Если причина аллергии пока непонятна, поначалу придется

убрать из своего рациона все гастрономические радости. Ведь большинство из них является аллергенами!

Так что готовьте каши только на воде (гречневую, овсяную, пшеничную, рисовую, кукурузную, за исключением манной), ешьте овощи (капусту, картофель, кабачки, патиссоны, репу), нежирное мясо (говядину, постную свинину, крольчатину). Из фруктов разрешаются кисло-сладкие яблоки с зеленой кожурой, сливы и груши. После обследования и выявления причины аллергии врачи обычно расширяют диету.

Влажную уборку в доме проводите как можно чаще. Поверхности протирайте чуть влажными тряпками: иначе пыли в воздухе будет еще больше. Старайтесь наводить порядок в отсутствие больного. Регулярно чистите пылесосом ковры и паласы. Желательно, чтобы пылесос был с влажной очисткой, иначе в первое время после уборки больной может почувствовать себя только хуже: пыли будет меньше, но та, что останется после уборки, поднимется в воздух. Если нет хорошего пылесоса, то на насадку-щетку наденьте чехол из влажной марли. По возможности избавляйтесь от старых вещей: в них много и клещей, и пыли.

Меняйте постельное белье не реже одного раза в неделю, подушку купите ватную или синтепоновую. Не пользуйтесь перьевыми и пуховыми одеялами. Ежедневно проглаживайте белье с двух сторон. Клещи погибают при высоких температурах, поэтому обязательно кипятите белье - не каждый раз, но хотя бы время от времени. Еще лучше заменить обычное постельное белье на сшитое из специальных тканей и пропитанное противоклещевыми средствами. Одежда для аллергия должна быть из натуральных материалов (хлопка, льна).

Если болеет ребенок, то мягкие игрушки регулярно стирайте в стиральной машине; еще лучше отказаться от них совсем, оставив только те игрушки, которые моются.

Книги уберите на полки, а полки застеклите. Занавески лучше заменить на жалюзи. Если такой возможности нет, стирать их придется каждую неделю. Уберите ковры или, в крайнем случае, замените их на паласы. Избавьтесь от старой мягкой мебели: такая мебель капитально пропитывается пылью в течение 10 лет. Если такой возможности нет, то хотя бы смените поролоновую основу кресел и диванов и перетяните их, покрыв новой тканью. Для здоровья это нужно делать каждые пять-семь лет.

Кстати, аллергикам противопоказано жить на первом или последнем этажах по причине повышенной влажности такого жилья. Но если другого варианта нет, готовьтесь к борьбе с

грибком. Пораженные плесневым грибом поверхности (стены и потолок) обработайте специальной краской с противогрибковым действием. Медики говорят, что особенно опасно жить в той квартире, где невооруженным глазом видны следы пребывания грибка: желтоватые разводы на стенах и потолке. Идеальный вариант для аллергика: светлые, сухие, просторные, хорошо проветриваемые помещения, удаленные от промышленных предприятий и автострад.

Удалите из дома цветы (в первую очередь - герань, примулу и все яркоцветущие растения). Но и полностью зеленые растения (например, кактусы) оставлять нежелательно: земля в горшке - прекрасное место для размножения грибка.

При аллергии на животных лучший выход - это отдать домашнего любимца в хорошие руки. Но если расстаться с ним у вас нет сил, для начала попробуйте следующее. Почаще выпускайте животное гулять, после прогулки мойте его и причесывайте. Заведите для животных отдельный коврик в кухне или в коридоре.

Наименее аллергенными считаются аквариумные рыбки, черепахи, тритоны. В качестве корма используйте живых червей, а не сухой корм.

Образ жизни при аллергии. Постарайтесь меньше ночевать в незнакомых местах, особенно в гостиницах: вполне возможно, что постели и белье там заражены грибом. Если едете в гости, то берите с собой гипоаллергенную подушку.

Лечение. Если у вас раньше была аллергия на лекарства, перед любыми медицинскими манипуляциями предупреждайте об этом врача! Помните названия этих лекарств или носите с собой «шпаргалку»: врач должен точно знать, на какие медикаменты у вас аллергия и как она проявляется.

Не лечитесь сборами трав при аллергии - последствия для аллергика могут быть непредсказуемыми.

**Ольга СОРОКИНА, врач,
кандидат медицинских наук.**

Распознаем аллергическую сыпь

Лето приносит нам много радости - тепло, солнце, фрукты, грибы, ягоды. Но тем, кто страдает аллергией, оно доставляет и проблемы. Особенно часто аллергия возникает у детей на

укусы комаров, клубнику, землянику, любые красные овощи, фрукты и ягоды.

Аллергия проявляется по-разному. Это может быть сыпь, кашель, чиханье, отеки. У некоторых начинают слезиться глаза. Больше всего проблем аллергия вызывает в тех случаях, когда появляется внезапно.

При острой аллергической реакции главное - немедленно устранить воздействие аллергена! Например, при пищевой аллергии попытайтесь вызвать у больного рвоту, при пылевой - закройте окна, двери и форточки. Затем дайте больному таблетку любого противоаллергического средства (тавегил, супрастин, телфаст, фенистил, семпрекс и т. д.) и вызовите медиков.

При отеке Квинке отекает не только кожа, но и подкожно-жировая клетчатка. Отеки могут появляться за считанные часы, даже минуты, изменяя больного до неузнаваемости. Ни в коем случае не натирайте место отека растительными мазями, настоями трав, одеколоном или духами!

При крапивнице на теле больного появляются волдыри. Больной жалуется на зуд, жжение, дискомфорт. Растирать крапивницу «народными» мазями, травами и одеколонами также нельзя. Ведь вы не знаете, на какое вещество у человека возникла реакция.

Обращайтесь к врачу в том случае, если:

- ◆ крапивница появилась в первый раз;
- ◆ сыпь увеличивается в размерах и продолжает дальше распространяться по телу;
- ◆ волдырей очень много;
- ◆ появление волдырей сопровождается изменениями общего состояния больного (кашлем, слабостью, затруднением дыхания, ухудшением зрения, тошнотой, снижением артериального давления) - все это может быть признаком очень опасного заболевания - анафилактического (аллергического) шока, который за несколько минут может привести больного к смерти.

КОГДА МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ АЛЛЕРГИЮ?

- При любой непонятной сыпи и зуде. Особенно если накануне человек ел какой-то новый продукт.

- При непонятно откуда появившемся кашле и насморке (без температуры). Если они преследуют в одно и то же время суток или года, в определенном месте, и сопровождаются зудом, стоит подозревать аллергию. Проанализируйте, не связано ли ухуд-

шение самочувствия с ремонтом, со временем уборки квартиры, стирки, общением с собакой или кошкой.

- При резком отеке лица или конечностей без всяких видимых причин.

При повторяющихся приступах свистящего дыхания (но вполне возможно, что это бронхиальная астма).

Кроме того, нередко у человека (не важно, взрослый это или ребенок) можно увидеть особые **признаки аллергии**:

- **Аллергический салют** - жест, характерный для больных аллергическим насморком. Пытаясь уменьшить зуд, больные потирают кончик носа ладонью вверх.

- **Темные круги под глазами.** Впрочем, темные круги под глазами могут появляться и при других заболеваниях - инфекциях, нехватке витаминов или воспалении легких.

- **Поперечная складка** между кончиком носа и переносицей. Возникает при постоянном потирании кончика носа и появляется обычно не ранее, чем через 2 года от начала аллергического заболевания. Иногда (правда, редко), поперечная складка носа может быть врожденным признаком. В таком случае она не исчезает при надавливании на кончик носа сверху.

- **Складки под нижними веками** могут появляться у больных с аллергическим насморком и нейродермитом.

- **Географический язык** - пожалуй, один из самых известных признаков аллергии. Язык страдающего аллергией человека напоминает географическую карту. Нередко «географический язык» является первым признаком, предвестником развернутых аллергических заболеваний.

- **Бочкообразная грудная клетка**, когда грудь выглядит как бы «расправленной»: такое чувство, что легкие больного постоянно находятся в состоянии вдоха. Бочкообразная грудная клетка часто встречается у людей, страдающих бронхиальной астмой, эмфиземой и другими заболеваниями легких.

Ольга СОРОКИНА,
врач, кандидат медицинских наук.

Тысячелистник борется с зудом

Я страдаю аллергией, и тысячелистник помогает уменьшить кожный зуд, сократить болезненные высыпания.

Улучшение самочувствия происходит благодаря богатому составу лечебных веществ в цветках и листьях тысячелистника. В них содержатся эфирное масло, органические кислоты, каротин, витамины К и С, горькие вещества, смолы, микроэлементы, медь, молибден, цинк, селен.

Применение.

Отвар. 1 ч. ложку сырья заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 5-10 минут, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 25-30 дней.

Настой. 2 ч. ложки сырья заваривают стаканом кипятка, настаивают, процеживают и пьют по четверти стакана 4 раза в день до еды.

Настойка. 5 ст. ложек травы тысячелистника заливают 0,5 стакана водки, настаивают 10 дней в темном месте, процеживают. Принимают по 30 капель 3-4 раза в день до еды.

**Г.ОЩЕНКО, г. Поронайск
Сахалинской области.**

Стрессы – виновники приступов

Как понервничать сильно - по всему телу идет зудящая сыпь. Врач считает, что это аллергия на стресс. Разве такая аллергия тоже бывает?

**И.ФРОЛОВА,
г. Ленинск-Кузнецкий Кемеровской области.**

Среди главных причин аллергических реакций называют плохую наследственность и сбои в иммунной системе, но, по мнению некоторых специалистов, аллергия часто возникает и в результате чисто психологических причин: страха, паники, неверия в себя, сильного стресса. Пониженный эмоциональный фон и стрессовые ситуации отрицательно отражаются на иммунитете, а значит, делают организм менее устойчивым и беззащитным перед аллергией. Психологи называют такую реакцию организма **эмоциональной аллергией**. В каждом случае с пациентом нужно разбираться индивидуально.

Почему же организм неадекватно реагирует именно на определенные раздражители? Потому что они в подсознании ассоциируются с какой-то негативной или стрессовой ситуа-

цией. Этим специфическим эмоциональным состояниям было дано название **эмоаллергены**. Например, причина аллергии на цветение или тополиный пух может быть связана с тем, что когда-то в этот период у человека были сильные отрицательные эмоциональные переживания, и теперь каждый год они напоминают о себе в виде аллергии. Если аллергика попросить мысленно представить ситуацию, в которой он контактирует с известным ему аллергеном, человек может начать ощущать все физиологические проявления аллергической реакции (зуд, жжение, у него даже может появиться сыпь).

Особенностью эмоциональной аллергии является то, что она очень быстро возникает и так же стремительно исчезает. Однако интенсивность аллергической реакции на эмоаллергены может быть от едва заметных проявлений до максимальных.

Аллергику, если он при этом еще и впечатлительный, вредно не только контактировать с аллергеном, но и просто увидеть его по телевизору или представить.

Экссудативный диатез, экзема, нейродермит и другие аллергические заболевания кожи практически всегда возникают на нервной почве и нередко закладываются в раннем детстве. У склонных к ним малышей наблюдается повышенная потребность в материнской ласке, но их рано отдают в ясли или поручают заботам няни, и всю последующую жизнь на глубинном психологическом уровне они чувствуют себя обделенными. Взрослые болевают кожной аллергией, когда попадают в агрессивную социальную среду и в безвыходные жизненные ситуации.

Вазомоторный ринит и хронический аллергический насморк выдают стремление пациента отгородиться от неблагоприятного окружения. Во время стресса или эмоционального конфликта насморк усиливается.

Бронхиальная астма - результат подавления импульса плача на уровне подсознания. Рыдающий ребенок хочет быть услышанным, понятым и обласканным, но ему говорят: замолчи! У таких детей, когда они становятся взрослыми, часто возникают конфликты в общении с людьми, особенно для них значимыми, - супругами, родителями, начальством.

Заболевания суставов и опорно-двигательного аппарата, протекающие с выраженным аллергическим и аутоиммунным компонентом, - расплата за тугое пеленание, позднее приобщение к двигательной активности. Такие люди держат все переживания при себе и предпочитают не высовываться.

Как отличить простуду от аллергии?

Чем болеют осенью? Конечно, простудой. Но часто за ее симптомами скрывается аллергия. Как различить эти заболевания? Разобраться поможет врач-терапевт, кандидат медицинских наук Ирина ЗАЛЕМ.

- Симптомы простуды - головная боль, чиханье, заложенность носа, боль в горле, общее недомогание, кашель. Они появляются через 18-24 часа после попадания вируса в организм. А выздоровление при соблюдении домашнего режима происходит через 7-10 дней. Если принять противовирусный препарат в течение 6-12 часов после контакта с вирусоносителем или после сильного переохлаждения, можно остановить развитие заболевания. Правда, делать это нужно обдуманно и желательно под руководством врача, ведь необоснованное применение антибиотиков ослабит иммунную систему.

- Как же отличить простуду от аллергии?

- Если слезотечение, насморк, заложенность носа, першение в горле и чиханье мучают долго, повторяясь при одних и тех же условиях (уборка дома, посещение библиотеки), и не сопровождаются интоксикацией (слабость, повышенная утомляемость, боль в мышцах, ломота), то, скорее всего, это аллергическое заболевание. При аллергии, в отличие от простуды, температура и признаки интоксикации - большая редкость. Выделения из носа при аллергии, как правило, прозрачные и жидкие, а при простуде густые, желтоватые. При аллергии на домашнюю пыль ухудшение происходит дома во время уборки, а на улице симптомы стихают. Если же обострение происходит на открытом воздухе, но стихает в помещении или на улице после дождя, а от лечения травами делается только хуже, скорее всего, это аллергия на цветение. Есть разные способы для выявления аллергена, но какой именно подходит вам, скажет врач. Он и назначит лечение.

- А как обуздать аллергию?

Методы простые - избегайте контактов с аллергенами. Основные аллергены известны: шерсть домашних животных, домашняя и библиотечная пыль, клещи домашней пыли, плесневые грибы, пыльца цветущих растений. Но если контакт неизбежен, для предотвращения приступа надо принимать анти-

гистаминные препараты. Сегодня врачи прописывают препараты второго поколения, содержащие оригинальный лоратадин или дезлоратадин, которые не вызывают сонливости, не снижают внимания. Но лекарства должен назначить врач.

- Можно ли аллергию вылечить? И чем грозит нелечение?

- При правильном лечении и соблюдении правил защиты аллергические симптомы можно свести к минимуму и даже совсем избавиться от них. Если же их оставить без внимания, то простая аллергическая реакция может перейти в тяжелую форму. Например, в atopическую (вызванную аллергией) бронхиальную астму.

- Какие продукты могут повредить при аллергии?

- Есть продукты, потребление которых надо ограничить при появлении симптомов аллергии, чтобы уменьшить нагрузку на организм. Это консервы, citrusовые, шоколад, копчености, молочные продукты, содержащие высокое количество сахароз и красителей, например йогурты (лучше - натуральные кисло-молочные продукты). Пейте минеральную воду и чай, а не сладкие газированные напитки.

В поисках аллергена

Какие анализы нужно сдать, чтобы выявить причину аллергии? Как их сдают?

С.СМОЛЕНЦЕВА,
Котельниковский район Волгоградской области.

В настоящее время медикам известно около 20 тысяч аллергенов. Вычислить истинного виновника аллергии без специальных анализов очень сложно. В арсенале врачей имеются высокочувствительные методики и реактивы, позволяющие выявить болезнь на самой ранней стадии. Более 50 реагентов-аллергенов помогают врачу установить, что именно вызывает у страдающего аллергией человека слезотечение или кожный зуд.

Самыми популярными из диагностических методик считаются кожные пробы.

При **накожной (скарификационной) пробе** последовательность процедуры такая: сначала кожа внутренней поверхности локтя обрабатывается антисептиком, высушивается, и на нее

наносят специальным инструментом аллергены (обычно не более десяти).

Затем сквозь каждую каплю аллергена на кожу наносят маленький разрез. Глубина их незначительна, на поверхности кожи не появляется даже крови. Через несколько минут по величине папулы (припухлости в месте укола) оценивается степень чувствительности к каждому аллергену.

При внутрикожной пробе используется игла с заданной длиной. Прик-тест (игольный) проводят так: на предплечье наносят каплю аллергена, а кожу под ней прокалывают тонкой иглой.

В случае положительной реакции на коже образуется волдырь. Если же в организме отсутствуют антитела к тестируемым аллергенам, предплечье будет выглядеть как обычно. Это отрицательная реакция.

Предпочтение этому методу отдается в том случае, если аллергия выражена недостаточно ярко, а значит, организму не страшна более сильная провокация.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОЖНЫХ ПРОБАХ

◆ Они бывают положительными только при атопии (аллергической реакции кожи). Псевдоаллергия следов после проб на коже не оставляет.

◆ Перед тестированием нельзя принимать противоаллергические препараты в течение 3 недель: они могут повлиять на результаты.

◆ Кожные пробы детям до 3 лет не делают. Если ребенку еще нет 10 лет и проявления аллергии у него неявные, результат может быть отрицательным. В таком случае предполагается повторять тесты каждый год.

Если состояние кожи не позволяет проводить провокационные кожные пробы (при таких заболеваниях, как экзема, псориаз, атопический дерматит), **выбирают другой способ диагностики - по крови. Это так называемый высокочувствительный иммуно-ферментный анализ.**

Кровь берут из вены утром натощак. В центрифуге отделяют от клеток крови прозрачную сыворотку вместе с антителами. Лаборант распределяет сыворотку по специальным лункам, в которые затем добавляет по капле раствора, содержащего определенный аллерген (для теста используют свыше 200 аллергенных веществ). Если антитела соединятся с аллергенами в иммунные комплексы, воспроизведя ту же реакцию гипер-

чувствительности, которая происходит в организме, значит, аллерген найден.

Лунки, в которых присутствуют искомые аллергены, окрасятся в ярко-оранжевый цвет, а все остальные останутся прозрачными.

Положительный ответ говорит лишь о том, что реакция на данный аллерген возможна, но совсем не обязательна. Для уточнения диагноза делают провокационные пробы - производят симптомы аллергической реакции через контакт с аллергеном.

Идеальным временем для такого обследования считаются зима и поздняя осень, когда нет цветения. Специалисты считают, что при истинном поллинозе антитела в крови присутствуют постоянно.

Выявить повышенную бронхиальную реактивность поможет специальное исследование - **компьютерная спирография (функциональная ингаляционная (дыхательная) проба)**.

Врач снимет исходные показатели вашего дыхания, а затем попросит вдохнуть безопасную дозу предполагаемого аллергена (например, пыльцы, пыли, холодного воздуха, аэрозоля дистиллированной воды, имитирующего туман, и т.д.). Если реакция бронхов укажет на предрасположенность к спазму, а значит, и к аллергии, врач разработает для вас индивидуальные рекомендации, помогающие избежать аллергической реакции.

Нельзя проверять бронхи на прочность самостоятельно, экспериментируя с аллергенами, дымом и резкими запахами!

Когда от аллергии страдает дыхательная система, врач направит пациента на **цитологический анализ назального секрета**. В лаборатории внимательно рассмотрят под микроскопом выделения из носа. Если эозинофилы - клетки, сопутствующие хроническому аллергическому воспалению, - представлены в избытке, значит, пациент находится в постоянном контакте с аллергеном.

Оральная проба основана на приеме аллергена внутрь для диагностики пищевой аллергии.

Выявить необходимый аллерген помогут и другие анализы: **бактериологическое исследование мокроты, мазков с кожи, выявляющее микроорганизмы, способствующие аллергии, а также тесты, позволяющие оценить состояние иммунной системы.**

Есть еще один способ вычислить истинного виновника страданий аллергика - **элиминационный тест**. Он проводится в тех

случаях, если возможный провокатор аллергии человеку уже известен и это нужно только подтвердить. Для этого назначают специальную диету, полностью выводя из его рациона предполагаемый аллергенный продукт. Если в течение 7-14 дней наступает видимое улучшение, можно с уверенностью утверждать: данный продукт человеку противопоказан.

Часто врач просит больного вести специальный дневник, в котором тот должен отмечать время начала аллергии, ее течение, пытаясь вычислить ее возможную причину.

Ложная аллергия

Помимо истинной встречается еще и так называемая ложная аллергия (псевдоаллергия), которая протекает без участия антител. Поэтому многие аллергические тесты в этом случае бывают отрицательными. Выявить ложную аллергию поможет анализ крови на иммуноглобулин E.

К продуктам, способным вызвать псевдоаллергическую реакцию, относятся: яйца, рыба и рыбные продукты, мясо панцирных и морских животных, шоколад, консервы, клубника, дыня, ананас, орехи, шпинат, томаты, сыры с плесенью, пивные дрожжи и др.

Часто причиной развития псевдоаллергических реакций на пищевые продукты являются не сами продукты, а различные химические добавки, призванные улучшить их вкус и внешний вид: красители, ароматизаторы, антиоксиданты, эмульгаторы, ферменты, загустители, бактериостатические вещества, консерванты.

Сигналы аллергии на коже

Кожа не только защищает организм от внешних воздействий, но и очень много может рассказать о надвигающихся заболеваниях.

Рассмотрите себя внимательно в зеркале: если кожа упругая, гладкая, розовая, значит, у вас все в порядке. Но если кожа при-

обрела желтоватый оттенок или стала бледной, отечной, пора показаться врачу.

Красноватые пятна на лице и шее - чаще всего проявления пищевой или лекарственной аллергии.

Участки сухой кожи на локтях - признак снижения иммунитета и склонности организма к аллергическим реакциям.

Участками «гусиной кожи» проявляется аллергия на лекарства, косметику, моющие средства.

Если имеется **поражение кожи на волосистой части головы, на лбу, щеках и носогубных складках**, это признак аллергии к дрожжевым грибкам комменсалам. Они являются причиной себорейного дерматита и перхоти.

Физическая аллергия

Слышал, что есть такой вид аллергии, как физическая. Как она проявляется?

В.КЛЮКВИН,
г. Омск.

Когда говорят о физической аллергии, подразумевают аллергическую реакцию организма на такие факторы, как повышенное тепло или сильный холод, ультрафиолетовое, ионизирующее излучения и другие физические влияния.

Проведенные исследования показали, что значительные физические нагрузки любой природы снижают иммунный статус организма и способствуют аутоиммунным и аллергическим заболеваниям. Физическое перенапряжение является причиной увеличения концентрации в крови биологически активных веществ, в частности гистамина и серотонина. У больных бронхиальной астмой физические нагрузки могут спровоцировать приступ удушья. Чаще всего это тяжелая физическая работа, бег, быстрый подъем по лестнице. Особенно часто приступ провоцируют бег, игра в футбол, баскетбол. Менее опасен подъем тяжестей.

Для астмы, вызываемой чрезмерной физической нагрузкой, характерно развитие реакции в течение ближайших 10 минут. Приступы редко бывают тяжелыми, продолжаются в течение 5-10 минут (но иногда до часа), проходят спонтанно или после приема адреностимуляторов.

Дыхательная аллергия

Поллиноз

Как справиться с сенной лихорадкой

Расскажите подробнее о поллинозе и о том, как свести до минимума его проявления.

Е.ЕВЛАМПИЕВА,
Кирово-Чепецкий район Кировской области.

Аллергия на пыльцу растений (поллиноз, сенная лихорадка) является одним из наиболее распространенных заболеваний. Ее проявления встречаются более чем у 10% населения и характеризуются выделениями из носа слизисто-водянистого характера, чиханием, заложенностью, отеком слизистой носа, конъюнктивитом.

Весенний пик заболеваемости поллинозом связан с пыльцой тополя, дуба, березы и других деревьев; **летний пик** - с пыльцой дикорастущих растений (мятлик, пырей, овсяница и др.) и культурных растений (рожь, кукуруза); **осенний пик** - с пыльцой сорняков (амброзия, полынь).

Развитие симптомов поллиноза связано с нарушением тонуса микрососудов, повышением сосудистой проницаемости, выходом внутрисосудистой жидкости в ткань, развитием отека слизистых оболочек, раздражением нервных окончаний (чихание, зуд).

При легкой степени тяжести поллиноза симптомы проявляются эпизодически, не нарушают трудоспособности и не отражаются существенно на качестве жизни.

При средней они носят постоянный характер и осознаются

как реальная проблема нарушения здоровья. На фоне постоянной заложенности носа и общего недомогания отмечается головная боль и нарушения сна. Больной нуждается уже в квалифицированной медицинской помощи.

При тяжелой степени выраженность симптомов существенно снижает трудоспособность, значительно ухудшает качество жизни, требует постоянного лечения, вплоть до оказания помощи в стационаре. У детей поллинозы часто сочетаются с пищевой аллергией, диатезом, реакцией на шерсть животных и домашнюю пыль. Длительное нарушение носового дыхания и отек слизистой носа способствуют у ребенка-аллергика разрастанию аденоидов.

При несоблюдении правил профилактики и лечения поллиноза вызывает прогрессирующее ухудшение состояния здоровья: возрастает количество аллергенов, продолжительность сезонного обострения и тяжесть проявлений заболевания. Сравнительно часто развивается бронхиальная астма.

Диагностика. Важную информацию врачу дает сопоставление календаря цветения растений в данном регионе с динамикой проявления симптомов поллиноза у пациента. Врач также связывает обострения аллергии с погодными условиями (в жару при максимальной концентрации пыльцы в воздухе симптомы более выражены, чем в дождливую погоду). Учитывается склонность пациента к аллергическим реакциям на различные аллергены: в первую очередь, на пыль, пищу растительного происхождения, в том числе на citrusовые, орехи, мед и продукты пчеловодства, которые могут иметь антигенную общность с пыльцой растений.

Для установления природы аллергенов проводятся кожные пробы со стандартными растворами аллергенов или с помощью определения наличия антител к аллергену в сыворотке крови.

Лечение поллиноза проходит в период затишья болезни. Врач назначает **антигистаминные препараты** для предотвращения дальнейшего развития симптомов болезни. Антигистаминные препараты предотвращают действие гистамина на клетки. Препараты первого поколения вызывают заторможенность, сонливость, другие побочные эффекты. Препараты второго (акривастин, астемизол, лоратадин, терфенадин) и третьего (цетиризин и фексофенадин) поколений обладают менее выраженными побочными эффектами и более длительным сроком действия. Поскольку степень выраженности антигистаминного эффекта со временем снижается, курс лечения препаратами длится не более чем 7-10 дней. Антигистаминные средства применяются, в основном, в виде капель и мазей.

Специфическая гипосенсибилизация заключается в снижении уровня повышенной чувствительности к аллергену (или к нескольким) при его последовательном введении в организм в возрастающих дозах. Эффективность гипосенсибилизации достигает 60-80%, различные курсы амбулаторного лечения длятся от нескольких недель до нескольких месяцев. Началу лечения предшествует специфическая диагностика для определения аллергена и выбора дозы, с которой следует начинать гипосенсибилизацию (титрование аллергена). Лечение проводится в условиях аллергологического кабинета под наблюдением врача.

Современные **ингаляционные формы** для лечения поллиноза практически не обладают побочным действием. К ингаляционным препаратам относятся беклометазон, флутиказон и другие. Они используются курсами, 2 раза в день. Лечение этими препаратами назначает врач.

Профилактика поллинозов основывается на ограничении контакта пациента с аллергеном (переезд на время цветения в более безопасную для аллергика зону, предохранение жилого помещения от попадания аллергенов и его постоянная влажная уборка, использование в питании гипоаллергенных диет). Для детей целесообразно длительное промывание носа солевыми растворами (морской солью).

Врач может назначить прием противоаллергических препаратов (кетотифен и др.) с профилактической целью. Хороший эффект оказывают специальные гомеопатические препараты.

Правильный выбор средств профилактики и лечения позволяет не только предупредить, но и существенно снизить проявления поллиноза и значительно улучшить качество жизни людей, страдающих от этого заболевания.

■ Кстати

Специалисты предупреждают: от сезонной аллергии нет народных методов лечения!

Страдающим поллинозом следует соблюдать осторожность при использовании рецептов с медом, некоторых гомеопатических средств, а также натуральной косметики. Все, что содержит частицы растений, может спровоцировать аллергический приступ.

Опасная дача

Все радуются весне, а мне плохо. Начинается период цветения трав, к которым у меня аллергия. Причем хуже становится за городом, на даче. Научите, как побережься от контактов с пыльцой растений, ведь на дачу все равно приходится ездить.

**Е.ВОЛКОВ,
г. Касимов Рязанской области.**

На даче, если у вас аллергия именно на пыльцу (а не на эфирные масла - запахи), рекомендуется сажать большие, яркие, пахучие цветы - у них пыльца крупная, клейкая, поэтому она не переносится ветром. Мелких цветов и луговых трав на участке быть не должно. Так же, как и сорняков, с которыми придется безжалостно бороться и уносить с участка. Но делать это должен не сам аллергик, а другие члены семьи.

Если на участке растут деревья, будьте осторожны. Береза и тополь могут вызывать обострения аллергии, с ними необходимо расстаться. А хвойные деревья (за небольшим исключением) - друзья страдающих поллинозом.

Следует знать, что пыльца моркови, петрушки и сельдерея родственна пыльце березы, поэтому сажать их на семена не стоит. Зная, какое именно растение провоцирует у вас заболевание, старайтесь избегать контакта с ним.

Осторожно: букет!

Аллергическая реакция - дело тонкое. Она может возникнуть на растения одного семейства. Например, при цветении полыни у человека начинается насморк и градом текут слезы. Это значит, что такие же последствия могут вызвать букеты ромашек и хризантем, поскольку они с полынью из одного семейства сложноцветных.

Поэтому при склонности остро реагировать на цветение трав и если вы страдаете еще и пищевой аллергией, будьте осторожны с букетами.

А вот какие «родственники» имеются у цветов в мире фруктов и овощей.

- ◆ Если организм не принимает груши, яблоки, сливы, персики, абрикосы, вишню, черешню, землянику, малину, миндаль (семейство розоцветных), то возможна аллергическая реакция на цветы черемухи, ромашки, шиповника.
- ◆ При пищевой аллергии на лук, спаржу, чеснок (семейство лилейных) ждите неприятностей от лилий, тюльпанов, ландышей и подснежников.
- ◆ При реакции на цветение амброзии, полыни, подсолнечника (семейство сложноцветных) бойтесь астр, хризантем, георгинов, ромашек, васильков, эдельвейсов.

Аллергическую реакцию вызывают не сами цветы, а их пыльца. Место проявления реакции зависит от того, каким заболеванием страдает человек. У астматика может начаться приступ удушья, у склонных к поллинозу (аллергии на цветение трав) - обильный насморк. Иногда раздражителем слизистых оболочек носа является запах. По признакам - вроде настоящая аллергия (чихание, слезы, спазм бронхов). Но виновник этой реакции не пыльца, а любой резкий аромат.

Если аллергик - человек мнительный, его аллергия на букет может быть сугубо психологической. Врачам даже известны случаи, когда аллергики реагировали приступом удушья на искусственные цветы, принимая их за живые.

■ Кстати

Людам с аллергией на сложноцветные нельзя есть халву, семечки подсолнечника, нерафинированное масло, дыню, настоянный на полыни вермут, сельдерей.

Не собирайте букеты из таких сложноцветных растений, как подсолнухи, васильки, ноготки, циннии.

От чего у вас насморк и текут слезы?

ТЕСТ НА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К АЛЛЕРГИИ

Чтобы заподозрить у себя или у членов своей семьи аллергическую природу насморка, можно воспользоваться предлагаемым тестом.

- ◆ Есть ли у вас или была ранее на что-нибудь аллергия?
Да - 4 балла, нет - 0.
- ◆ Страдает ли кто-нибудь из ваших кровных родственников аллергическими заболеваниями (поллинозом, крапивницей, бронхиальной астмой, нейродермитом)?
Да - 4 балла, нет - 0.
- ◆ Как часто в течение года у вас закладывает нос?
Постоянно - 4 балла, часто - 3, иногда - 2, редко - 1.
- ◆ Как часто у вас насморк сопровождается чиханием и зудом в носу?
Постоянно - 4 балла, часто - 3, иногда - 2, редко - 1.
- ◆ Как часто у вас насморк сопровождается зудом век и слезотечением?
Постоянно - 4 балла, часто - 3, иногда - 2, редко - 1.
- ◆ Как долго у вас обычно продолжается насморк?
Более 2 недель - 4 балла, около 2 недель - 3, около 5-7 дней - 2, менее 3-4 дней - 1.
- ◆ Испытывали ли вы когда-нибудь приступы затрудненного дыхания или удушья?
Да - 4 балла, нет - 0.
- ◆ Связано ли появление насморка:
 - с весенне-летним периодом: да - 2 балла, нет - 0;
 - с периодом цветения известных вам растений: да - 2 балла, нет - 0;
 - с уборкой квартиры (работа с пылесосом, протирание пыли): да - 2 балла, нет - 0;
 - с ночным сном: да - 2 балла, нет - 0;
 - с находящимися вблизи животными (кошками, собаками, хомяками): да - 2 балла, нет - 0;
 - с употреблением некоторых продуктов питания: да - 2 балла, нет - 0.
- ◆ Какое из следующих утверждений является для вас верным:
 - не переношу табачный дым и другие резкие запахи: да - 2 балла, нет - 0;
 - постоянно чихаю во время уборки квартиры: да - 2 балла, нет - 0;
 - стоит погладить кошку или собаку, как начинают чесаться глаза и нос: да - 2 балла, нет - 0;
 - после употребления некоторых продуктов появляется кожный зуд: да - 2 балла, нет - 0.
- ◆ В период цветения растений приходится ли вам закапывать в нос сосудосуживающие капли?
Да - 2 балла, нет - 0.

◆ Применяли ли вы когда-нибудь от насморка противоаллергические препараты?

Нет - 2 балла, да, но без эффекта - 0, да, с хорошим эффектом - 2.

Если вы набрали менее 10 баллов, то вряд ли ваш насморк связан с аллергией.

Если набрали от 10 до 15 баллов, следует обсудить с врачом вероятность аллергии.

Если баллов от 16 до 20, нужно проконсультироваться у аллерголога.

Если баллов от 21 до 25, необходимо обязательно пройти аллергологическое обследование и начать лечение.

Если баллов больше 25, велика вероятность, что, кроме аллергического насморка, вы страдаете и другими аллергическими заболеваниями.

Поллиноз атакует и в листопад

Каких трав следует опасаться в конце лета-начале осени?

Г.МОХОВОЙ,
Кардымовский район Смоленской области.

В июле-сентябре в бой с аллергиками вступают сложноцветные травы под предводительством амброзии. В средней полосе России опасность представляет ее ближайшая родственница - полынь, доставляя много неприятностей больным поллинозом. При аллергии к полыни противопоказаны майонез, горчица и лечение горчичниками.

Во второй половине лета к уже имеющимся злакам присоединяются мятник, пырей, лисохвост, пшеница, овес, рожь, крапива и одуванчик. В августе цветут лебеда, подсолнечник, кукуруза. При аллергии к злаковым травам надо проверить реакцию на ржаной или пшеничный хлеб, пшеничную водку.

Последняя атака поллиноза приурочена к листопаду. Белки пыльцы, вызывающей поллиноз, в небольшом количестве содержатся и в листьях, и в стеблях растений. Поэтому те, у кого аллергия к пыльце деревьев, могут плохо себя чувствовать и в период листопада, когда листья в большом количестве устилают

землю, а сухие крошатся. Те, у кого аллергия на цветение трав, могут ощущать ухудшение при контакте с сеном.

К сожалению, современная медицина не может излечить поллиноз полностью, но зато знает много способов, как с ним более или менее мирно существовать. Страдающим этим заболеванием нужно продержаться до 45 лет. Часто после этого возрастного рубежа, при условии, что рекомендации врача соблюдались, болезнь идет на убыль, а через 10 лет поллиноз даже может пройти совсем.

Аллергический ринит

Расскажите, пожалуйста, про аллергический ринит. Я мучаюсь этим заболеванием очень давно. Я слышала про криотерапию, эффективна ли она?

А.ПЕТЬКОВА,
Нижегородская область.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

При аллергическом рините происходит **аллергическое воспаление слизистой оболочки носа**. Это значит, что в организме вырабатываются особые защитные клетки (антитела) в ответ на аллергены (чужеродные вещества).

Аллергический ринит может возникнуть в любом возрасте, даже у совсем маленьких детей. Аллергия на пыльцу цветущих растений развивается чаще у детей старше 8 лет.

Кстати, у мальчиков более благоприятный прогноз течения ринита. Дело в том, что мужские половые гормоны уменьшают аллергическую реакцию слизистых оболочек. К 18 годам болезнь может перейти в стадию затишья и не обостряться долгое время.

ОТ ЧЕГО БЫВАЕТ?

Аллергический ринит может возникнуть по разным причинам. Его виновниками - как и любого аллергического заболевания - являются аллергены.

Это может быть **домашняя**, а особенно **книжная пыль**, где всегда обитает невидимый глазу клещ. При бытовых аллергенах ринит сначала обостряется в зимнее время года из-за повышен-

ной концентрации пыли, а затем, если не лечить заболевание, постепенно приобретает круглогодичный характер.

Причиной аллергических реакций может быть **шерсть животных**. Если человек отрицательно реагирует на этот аллерген, то ринит обычно развивается через 5-6 лет при условии, если животное находится в доме.

Респираторная аллергия чаще всего вызывается **пыльцой растений**. Она начинается с последних чисел апреля и продолжается до сентября.

При пищевой аллергии ринит развивается значительно реже, обычно болезнь проявляется на коже.

Аллергию может вызвать **любой хронический очаг инфекции** в организме. Так, например, к аллергическому риниту приводит **хронический гайморит**. При этом в организме человека начинают вырабатываться собственные антитела на инфекцию. Генетическая (наследственная) предрасположенность к аллергии, экологические проблемы, неконтролируемый прием лекарств и т.д. изменяют иммунную защиту, что способствует развитию аллергии.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

При аллергическом насморке **выделения** всегда имеют обильный слизистый характер, при этом возникают **зуд и приступы чихания**. Аллергия может проявляться не только выделениями из носа, но и **сильным отеком** (заложенностью носа), который также сопровождается зудом и чиханием.

Обычный насморк длится 7-10 дней, а аллергический продолжается до тех пор, пока есть контакт с аллергеном. Например, сезонный ринит связан с периодом цветения растений. Но если аллергеном является домашняя пыль, то аллергический насморк может быть круглогодичным.

Нередко аллергический ринит сочетается с **бронхиальной астмой**. Эти болезни взаимосвязаны, поэтому, убирая симптомы ринита, можно уменьшить проявления астмы. А если ринит не лечить, то он может со временем перейти в бронхиальную астму.

При аллергическом рините пазухи носа постоянно воспалены и если не бороться с аллергией, то может присоединиться **бактериальная инфекция**, что осложнит течение болезни.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Если удалось выявить аллерген, который является причиной заболевания, то в этом случае поможет **специфическая иммунотерапия** (лечение аллергенами). Виновный аллерген

вводят в организм сначала в малой дозе, а затем повышают его концентрацию. При таком лечении удается достичь прекрасных результатов - вплоть до прекращения приступов аллергии. Так, например, сезонная аллергия поддается полному излечению у 75-85% больных.

Сейчас появились хорошие **антигистаминные (противо-аллергические) препараты**, которые не вызывают побочных эффектов: телфаст, лоратадин, кларитин, зиртек, кестин и другие. Эти лекарства помогают на первых стадиях болезни. Кроме того, существуют эффективные препараты для местного применения в виде **назальных спреев**, которые действуют в течение 12 часов. Ими удобно пользоваться в момент контакта с аллергенами, так как действие лекарства наступает уже через 15 минут.

Легкие формы аллергического ринита лечатся **препаратами кромоглициновой кислоты**, а при тяжелых формах назначают **гормональные спреи** (фликсоназе, тафен, назонекс).

Многие люди при первых признаках насморка начинают закапывать сосудосуживающие капли: нафтизин, галазолин, санорин и другие. Но чтобы не навредить своему организму, нужно помнить: такими лекарствами пользуются не дольше недели.

Дело в том, что в течение 7 дней сосудосуживающие капли резко уменьшают диаметр кровеносных сосудов полости носа. В результате подача крови уменьшается в несколько раз, прекращается набухание слизистой оболочки и выделение слизи. Свободное пространство в полости носа увеличивается и восстанавливается носовое дыхание.

Но при длительном применении капель (дольше установленного срока) сосуды вообще утрачивают способность самостоятельно поддерживать правильный тонус и остаются расширенными, пока не получат свою дозу сосудосуживающих лекарств. Возникает зависимость от медикаментов.

Если насморк за неделю не прошел, то в этом случае устанавливают причину заболевания, проводят более точную диагностику.

Криотерапия, то есть лечение холодом, хорошо помогает не при аллергическом, а при вазомоторном рините (одной из форм насморка). При этом заболевании сосуды слизистой оболочки носа слишком сильно реагируют на какое-либо воздействие.

Они расширяются при смене температуры воздуха, повышении артериального давления, эмоциональных стрессах и т. д.

В этом случае расширенные сосуды прижигают жидким азотом. Слизистая оболочка в замороженных местах полностью восстанавливается уже без патологических изменений.

Аллергический конъюнктивит

Расскажите, что может вызвать аллергический конъюнктивит? У меня часто сильно отекают веки, от света глаза режет, текут слезы. Как лечить это заболевание?

Г.БЕРЕЗКИНА, г. Самара.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Аллергический конъюнктивит - это воспаление слизистой оболочки глаз. Заболевание может возникать как проявление сенной лихорадки, лекарственная аллергия, реакция на домашних животных, на ношение контактных линз и др.

Аллергический конъюнктивит еще называют «болезнью красных глаз» из-за **характерных симптомов**: в глазах появляется зуд или жжение, текут слезы, веки краснеют и опухают, возникает светобоязнь. Нередко болезнь сопровождается насморком и кашлем. При аллергическом конъюнктивите обычно поражаются оба глаза.

Обычно болезнь протекает длительно с незначительными проявлениями и не поддается лечению. Аллергический конъюнктивит часто сочетается с такими заболеваниями, как бронхиальная астма, аллергический ринит, атопический дерматит.

ОТ ЧЕГО БЫВАЕТ

Причиной аллергического конъюнктивита являются различные аллергены - бактерии, вирусы, лекарственные средства, косметические средства, предметы бытовой химии, физические и химические факторы на предприятиях химической, текстильной, мукомольной промышленности, световая энергия и ионизирующее облучение. При попадании аллергена на слизистую оболочку глаза у людей, чувствительных к аллергену, возникает аллергическая реакция.

ЛЕЧЕНИЕ

Аллергический конъюнктивит лечится под наблюдением врача. При правильном лечении возможно полное исчезновение всех симптомов. Лечение проводится в течение 10-14 дней.

Для лечения очень важно выявить аллерген, который вызывает заболевание, чтобы полностью исключить контакт с ним. Если это невозможно, врач назначит лекарственное лечение.

При небольших симптомах аллергии может быть достаточно назначения холодных компрессов и «искусственной слезы» для уменьшения дискомфорта. В более тяжелых случаях доктор может назначить противовоспалительные и противоаллергические препараты в каплях и таблетках.

ПРОФИЛАКТИКА

Для профилактики аллергического конъюнктивита необходимо свести к минимуму возможность контакта с вызывающими аллергию веществами: домашней пылью, насекомыми, домашними животными, сухим кормом для рыб, средствами бытовой химии, косметическими средствами.

При неизбежности подобных контактов необходимо заранее закапать в глаза специальные противоаллергические средства, назначенные врачом.

Как вернуть обоняние

В последние 12 лет я стала аллергиком: насморк жуткий, глаза чешутся, слезятся. Перепробовала массу противоаллергических таблеток (супрастин, тавегил, кларитин), ничего не помогает. Год назад я перестала ощущать запахи, наверное, причина в аллергии. Что делать?

**А. МИРОНОВА,
с.Казаково Нижегородской области.**

Потеря обоняния может быть следствием длительного аллергического заболевания. Такие случаи встречаются не так уж редко. Нужно лечить аллергию.

Лучше всего обратиться к аллергологу задолго до периода цветения, в холодное время года, поставить аллергические пробы и пройти соответствующий курс лечения, который помогает 60-80% пациентов.

За 2-4 недели до цветения нужно закапывать в нос кромоглин, в глаза - капли хай-кром. В начале цветения лучше всего принимать противоаллергические средства последнего поколения (телфаст, эриус) и закапывать аллергодил в нос. Если это окажется неэффективным, замените аллергодил на назонекс, альдецин или фликсоназе. Капли применяют только в период цветения растений.

Аллергия у беременных женщин

Я жду ребенка, но у меня сенная лихорадка, аллергическая астма. Можно ли мне принимать медикаменты, чтобы уменьшить симптомы аллергии? Какие меры помогут?

**Д.РЕНЖИНА,
г. Балаково Саратовской области.**

Одним из методов лечения сенной лихорадки во время беременности может стать ароматерапия и вдыхание 1-2 капель эфирного масла. Обычно помогают ромашковое, сосновое и эвкалиптовое масла, а также масло лимонной мяты.

Если симптомы аллергии проявляются слегка, бывает достаточно ограничить контакт с пылью. Например, мыть перед сном голову, не спать с открытым окном.

Носовые капли с раствором соли применять можно. Если аллергия принимает тяжелую форму, можно использовать любые антигистаминные средства. Они действуют только на небольшую область слизистой, и до сих пор не выявлено никаких вредных последствий для плода от их применения.

Если улучшения состояния не наблюдается, беременной женщине следует обратиться к аллергологу, который выпишет ей специальное средство от аллергического насморка.

Особенно внимательно нужно относиться к аллергической астме: астматические приступы могут в некоторых случаях привести к осложнениям во время беременности. Если вы страдаете аллергической астмой, вам следует регулярно проходить

врачебный контроль. Врач должен дать рекомендации, как себя вести при приближающемся приступе.

Как быть, если весть о том, что у женщины будет ребенок, приходит, когда она проходит гипосенсибилизацию (поиски аллергена, вызвавшего аллергическую реакцию, и проведение специального лечения, направленного на снижение чувствительности к этому аллергену)?

При этой терапии в организм вводится аллерген во все более увеличивающихся - вплоть до максимальной - дозах при помощи подкожных инъекций. Иммунная система организма должна таким образом привыкнуть к аллергену и больше на него не реагировать. Если пациентка нормально переносила эту терапию до беременности, то она может продолжать ее и будучи беременной.

Специфическую иммунотерапию во время беременности начинать не стоит, потому что в ходе лечения возможен аллергический шок.

А будет ли ребенок также страдать от аллергии? Эти опасения оправданы: исследования показали, что риск развития аллергии у детей аллергичных родителей на 20-40% выше. Если же оба родителя - аллергики, риск повышается до 60%.

С продуктами питания от будущей матери к ребенку могут переходить потенциальные аллергены. Во время беременности нужно питаться сбалансированно, есть много фруктов и овощей. При повышенном риске аллергии у ребенка следует уже в начале беременности отдать домашнее животное в хорошие руки. За счет этого уровень аллергенов в квартире успеет снизиться к рождению малыша.

Отказ от курения - это единственная мера, при помощи которой беременная женщина точно может снизить риск аллергии у ребенка. Дети, которые оказываются пассивными курильщиками еще до рождения, намного чаще становятся аллергиками, их дыхательная система оказывается под угрозой.

Врачи настоятельно рекомендуют страдающим аллергией женщинам кормить своих младенцев грудью - не меньше 4-6 месяцев без введения прикорма.

От приема медикаментов кормящей матери не нужно отказываться, но их побочные эффекты необходимо обсудить с врачом-специалистом.

Те, кто не может по каким-либо причинам кормить грудью, должны давать ребенку гипоаллергенное детское питание.

Кроватка малыша должна быть с новым матрасом с гипоаллергенным наполнителем и постельным бельем, обеспечиваю-

щим защиту от клеща и других аллергенов. Для этого белье необходимо стирать при температуре не ниже 60 градусов. Кроме того, вся обстановка в детской комнате должна содержаться в чистоте.

Профилактика поллиноза

Какие профилактические меры могут помочь избежать поллиноза?

О.РУССКИХ,
г. Владимир.

Для того чтобы у предрасположенного к поллинозу человека полило из носа и запершило в горле, достаточно микроскопической дозы агрессивного вещества.

Поэтому к опасному для аллергика сезону нужно готовиться заранее. **Основной метод профилактики поллиноза - специфическая иммунотерапия вакцинами**, приготовленными из вызывающих обострение поллиноза аллергенов. В крошечных дозах аллерген вводят под кожу или под язык. В результате организм вырабатывает устойчивость к аллергену.

Проводить такую вакцинацию нужно в ноябре-декабре, чтобы к периоду цветения в организме накопилось достаточно титров антител к тому или иному аллергену.

■ Кстати

Обычно с возрастом ферментов становится больше и ребенок легче усваивает ягоды. Детям с аллергией противопоказаны красные ягоды.

Бытовая аллергия

Поединок с пылью

Оказывается, ежегодно на Землю падает около 300 тысяч тонн космической пыли, идет непрерывный пыльный дождь. Но ученые считают, что это не так уж и много по сравнению с

тем количеством грунта, цветочной пыльцы, кристалликов соли и органических частиц, источником которых являются люди, животные, растения.

Большую опасность для людей, склонных к аллергическим реакциям, представляет бытовая пыль. Значительная часть ее состоит из чешуек кожи, экскрементов микроскопических клещей, волокон ткани от одежды, мягкой мебели, постельного белья, крупниц отслаивающихся лака и краски, которыми покрывают пол и мебель.

Еще больше в пыли частичек копоты, резины от истирающих об асфальт автомобильных шин, всевозможных микроорганизмов, которые попадают в квартиру через открытые окна.

В 1 л комнатного воздуха содержится около 500 тысяч пылинок. Неудивительно, что пыль - это комплексный набор сильнейших аллергенов.

Наши дома работают по принципу пылесоса - при проветривании затягивают в себя колоссальное количество пыли. Исследования показали: в комнате, в которой только что навели сияющую чистоту, содержится в 5 раз больше пылевых частиц, чем на самой оживленной автострате! Просто оседает она в таких местах, о которых не сразу и подумаешь. Не забудьте о них, когда будете приводить квартиру в порядок.

Раздвигая нестиранные с осени шторы, мы каждый раз вдыхаем по столовой ложке пылевой взвеси, а значит, рискуем заработать аллергический насморк, конъюнктивит или бронхиальную астму.

Окна могут казаться вполне прозрачными, но тонкая пленка пыли и осевших на стеклах поллютантов (загрязняющих веществ) съедает 30% солнечных лучей. От недостатка дневного освещения не только зрение портится, но и падает настроение, ослабевает иммунитет, обмен веществ замедляется, силы быстро истощаются. Ведь наш организм, как и все живое, работает на солнечных батареях. Медики утверждают, что невымытые окна - одна из главных причин весенней усталости и бытовой аллергии!

Активно притягивают к себе пыль комнатные растения. Ее слой в 2 раза задерживает доступ солнечных лучей к листьям. Из-за этого цветы начинают чахнуть и задыхаться. Плохо растениям, плохо и людям. Например, герань, которая ионизирует воздух не хуже люстры Чижевского, теряет целебные свойства и становится рассадником аллергенов.

Вот несколько полезных советов, которые помогут в борьбе с бытовой пылью.

Каждую неделю проводите специальную санобработку квартиры.

Разведите в ведре воды стакан раствора марганцовки умеренной крепости. Смочите этим составом жесткую щетку или губку и с силой протрите ковер, почистите мягкую мебель. Затем повторите процедуру, используя чистую воду. Зимой хотя бы раз в неделю выносите ковры и покрывала на свежеевыпавший снег - лучшего чистящего средства нет.

Держите телефонный аппарат в чистоте: именно он становится рассадником пыли и различных микроорганизмов. С помощью специальных датчиков эксперты пришли к выводу: наряду с дверными ручками телефонные аппараты - одни из самых грязных предметов в наших домах. Осевшая на трубке пыль грозит аллергией, микробы, перешедшие с рук, - кишечным расстройством, а те, что попали на телефон из слюны, могут наградить чем угодно - от ангины и кариеса до мононуклеоза, при котором наряду с признаками простуды увеличиваются лимфатические узлы по всему телу. Телефонная трубка - один из главных путей передачи этой инфекции.

Уберите грязь из стыков, щелей и вокруг клавиш телефонного аппарата с помощью зубной щетки. Затем протрите аппарат губкой, смоченной в пенообразующем средстве (шампуне, пене для душа, геле для мытья посуды). Снимите влагу кусочком сухой фланели.

Часто виновниками появления такого аллергена, как плесневый грибок, являются комнатные растения. Необходимо часто менять землю в горшках с цветами и присыпать ее сверху керамзитом. Не все растения безопасны, есть такие, которые у детей вызывают сильную аллергическую реакцию. Поэтому в детской комнате не место горшкам с цветами!

Основными симптомами аллергии на домашнюю пыль являются:

- ◆ затруднение дыхания (одышка, удушье);
- ◆ свистящие хрипы в грудной клетке;
- ◆ спастический (приступообразный) непродуктивный кашель;
- ◆ заложенность носа, водянистые выделения из носа, чихание;

- ◆ зуд и покраснение глаз, слезотечение;
- ◆ признаки экземы или крапивницы.

Аллергены в квартире

Что бы там ни говорили про загрязненную атмосферу больших городов, в квартире от грязи не спастись, даже если ее драить несколько раз в день. Можно ли снизить риск аллергии от вредных веществ в доме? Каким образом?

Т.МОРОЗОВА,

Кстовский район Нижегородской области.

Бытовая техника, бытовая химия, электроприборы, посуда и даже мебель - все это является источником загрязнения квартиры. Но опасности заболеть можно избежать, если научиться предотвращать потенциальные негативные последствия.

Бытовые аэрозоли. Вещества, которые мы так часто разбрызгиваем в квартире, неблагоприятно воздействуют на дыхательные пути и нарушают озоновый слой атмосферы. Пахучие вещества, которые входят в состав дезодорантов и освежителей воздуха, могут вызывать приступы одышки у больных с бронхиальной астмой и способствуют появлению аллергии.

Как уберечься? Не злоупотребляйте бытовыми аэрозолями. Если вы страдаете аллергией, то вообще не пользуйтесь ими, заменив их гелями или пастами.

Мебель. Современная мебель тоже может представлять опасность для здоровья (кроме жесткой мебели из натурального дерева). Опасны мягкие кресла, диваны и вещи из древесностружечных плит (ДСП). Мебель из ДСП может выделять в окружающий воздух опасные испарения.

Редко встретишь квартиру, где совсем не было бы мягкой мебели. Но после 5-10 лет службы она становится очень опасной. Ее обивка и поролон сильно запыляются, в мебели селятся микроскопические домашние клещи.

Как уберечься? Мебель из ДСП надо обязательно покрывать лаком, который защитит воздух в квартире от вредного воздействия паров формальдегида.

Каждые 7-10 лет мягкую мебель рекомендуется менять, а если такой возможности нет, то перетягивать и заменять обивку. Ну, и конечно, обязательно нужно регулярно пылесосить кресла и диваны. Все это не даст скопиться клещам.

Стены (особенно панельные) не улучшают качество воздуха. Он часто бывает излишне сухим, что ведет к кашлю, раздражению горла, бронхитам, сухости кожи и аллергии. Волосы под действием такого воздуха становятся сухими и ломкими. Порой мы сами добавляем себе бед, наклеивая на стены моющиеся обои. Такие обои выделяют органические вещества, вызывающие аллергию.

Линолеумные покрытия могут выделять различные органические вещества и вызывать аллергические реакции.

Как уберечься? Самыми экологичными являются деревянные стены и деревянные полы. Живя в «каменном мешке», чаще проветривайте помещение. Это не даст скопиться в квартире опасному газу радону. Замените моющиеся обои на бумажные. Если вы чувствуете, что воздух в квартире слишком сухой, то лишний раз проведите влажную уборку.

Ольга СОРОКИНА,
врач, кандидат медицинских наук.

Книжная пыль – злейший аллерген

Родители оставили мне в наследство очень большую библиотеку. Но книги даже в шкафу быстро пылятся, а в последнее время я заметила на некоторых плесень. Я слышала, что книжная пыль вызывает аллергию. Как нужно правильно чистить домашнюю библиотеку, чтобы она не стала источником болезни?

А.ВАРВАРИНА,
Ленский район Архангельской области.

Действительно, на стеллажах книги быстро пылятся, а иногда даже плесневеют. По мнению ученых, книжная пыль – один из самых злейших аллергенов, она может вызвать тяжелую аллергическую реакцию.

Вот что советуют аллергологи владельцам домашних библиотек.

◆ Генеральную чистку домашней библиотеки проводите не реже 2 раз в год.

◆ Вынув книги из шкафа, разложите их на застеленном газетами полу. Губкой, смоченной в теплой воде с небольшим количеством антистатика, протрите книжные полки, а затем вытрите их сухой тканью. Чтобы не вздымать вокруг себя облако пыли, включите пылесос на самый маленький режим и обработайте каждую книгу, осторожно перелистывая запыленные страницы. Протрите обложку чуть влажной губкой, а затем насухо байкой или фланелью. Через 30 минут, когда книги просохнут, расставьте их на прежние места.

◆ Если хотя бы на одной книжке появилась плесень (беловатые или голубоватые разводы с так называемым запахом древности - характерным «дыханием сырого подвала»), немедленно просмотрите все книги. Удалите с них разводы губкой, смоченной в растворе пищевой соды (4 ч. ложки на стакан воды), зачистите влажной салфеткой и высушите на воздухе (но не на солнце) в открытом виде.

◆ Проверьте, нет ли плесени на книжных полках (такое вполне может случиться, если вас, например, заливают соседи). Протрите заплесневевшие поверхности тем же содовым раствором и дайте книге просохнуть 2 дня.

◆ Расставляя книги, соблюдайте главный принцип: они должны стоять свободно. Чтобы предохранить их от сырости и плесени, разложите на полках таблетки активированного угля.

Как бороться с клещами?

Расскажите о клещах, которые содержатся в бытовой пыли. Как с ними можно бороться?

**Е.ЦЫГАНОВА,
г. Котовск Тамбовской области.**

Скопления микроклещей в домашней пыли, оккупировавших наши квартиры, самая распространенная причина бытовой аллергии (85% всех аллергических заболеваний). От них бывают обильные водянистые выделения из носа, приступы многократного чихания, зуд в ноздрях, слезотечение, покраснение белков глаз, кашель и в наиболее тяжелых случаях - приступы

удушья по типу отека Квинке. Если тот же набор симптомов наблюдается и при другой разновидности аллергии - поллинозе только в течение теплого сезона, то при клещевой аллергии страдания длятся круглый год. Особенно опасны клещи во время отопительного сезона, когда они принимаются активно размножаться.

Клещи чаще всего поселяются в сырых, плохо проветриваемых квартирах, как правило, на первом и последнем этажах блочных домов, а также в одноэтажных старых постройках с печным отоплением.

Из-за микроскопического размера разглядеть их невооруженным глазом практически невозможно.

Основные места обитания клещей - старая мягкая мебель, настенные ковры, мягкие игрушки, подушки, перины, пледы, одеяла. Спящий человек прогревает постель до 30° и создает вокруг себя влажную среду - то, что нужно клещам. Проявления бытовой аллергии (заложенность носа, насморк, приступы удушья) усиливаются к утру. В каждой грамм пыли из постельных принадлежностей содержится от 2 до 15 тысяч этих микроорганизмов. А вот на голом полу клещей практически не бывает, так как здесь отсутствует их основная пища - чешуйки кожи человека и плесневые грибы.

Клещи домашней пыли не кусаются - их ротовой аппарат для этого не приспособлен. Основной клещевой аллерген содержится в их экскрементах. Смешиваясь с домашней пылью, они попадают в нос, вызывая насморк и астматические приступы, а также дерматит.

ТАК КАК ЖЕ БОРОТЬСЯ С КЛЕЩАМИ?

◆ Попробуйте изменить погоду в доме. Вашим спасителем может стать специальный прибор - климат-контроль, фиксирующий влажность и температуру воздуха в квартире. С помощью масляного обогревателя он создает микроклимат, оптимальный для людей и невыносимый для клещей.

◆ Проветривайте постель не реже 2 раз в неделю, выбивайте матрасы и подушки, регулярно чистите матрасы и одеяла пылесосом, почаще меняйте постельное белье, проглаживая его утюгом с двух сторон.

◆ Смените наматрасники, чехлы для подушек и постельное белье на сшитые из специальных тканей, которые вам порекомендуют специалисты по экологии жилья.

◆ Не используйте изделия из кожи животных (в том числе кожаные диваны в спальне), пуховые и перьевые подушки, матрасы

и одеяла. Но и синтетические одеяла, подушки, матрасы - не гарантия, что в них не заведутся клещи домашней пыли (так это считалось раньше). Лучше укрывайтесь пледами и одеялами из гипоаллергенной шерсти, прошедшей специальную обработку против микроорганизмов.

◆ Периодически вытрясайте одеяла, подушки, матрасы, летом давайте им хорошенько прожариться на солнце, а зимой время от времени выдерживайте на морозе в течение дня.

◆ Пожертвуйте во имя здоровья настенными и напольными коврами и покрытиями, убрав их с глаз долой.

◆ Спрячьте в застекленные стеллажи все книги - даже самые любимые и читаемые часто.

◆ Если в доме есть ребенок, защитите его от бытовых аллергенов с самого рождения. В квартире и особенно в детской комнате должно быть как можно меньше вещей, улавливающих пыль. В первые 3 года жизни покупайте малышу игрушки, которые можно регулярно мыть и стирать, не давайте плюшевых игрушек. Не придвигайте кроватку ребенка к стене с ковром.

◆ Исключите из рациона несвежий хлеб, черствые булочки, залежалое печенье. Без сожаления избавляйтесь от подгнивших овощей и фруктов. К примеру, тронутый плесенью апельсин выделяет в воздух до 15 миллиардов спор. Так называемые клещи амбарно-зернового комплекса, попадая в организм, многократно усиливают аллергию на домашних клещей и провоцируют реакцию по типу отека Квинке. Тогда без «скорой помощи» не обойтись.

◆ Если вы аллергик, откажитесь от продуктов, содержащих дрожжи и плесень: пива, кваса, шампанского, виноградного вина, яблочного и виноградного сока, различных сыров.

Защита носа

Клещи домашней пыли выделяют большое количество чужеродного белка, способствуя повреждению клеток эпителия носа. Тем самым существенно облегчается возможность проникновения аллергенов.

Выделение гистамина и повышение проницаемости сосудов верхних дыхательных путей вызывает увеличение секреции слизи, раздражение слизистой оболочки носа. Слизистая носа быстро воспринимает аллергены, то есть процесс начинается сразу. Человек чихает, ощущает зуд в носу. Одновременно расширение кровеносных сосудов вызывает заложенность носа.

Контакт с аллергенами желательно блокировать. Для этого аллергологи предлагают использовать порошок для носа растительного происхождения назаваль, который состоит из природной целлюлозы. Она вступает в контакт со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей, создает защитный барьер, препятствующий проникновению аллергена в организм человека.

Кора излечила от приступов

Аллергией я страдал 20 лет. Один раз приступ начался прямо на работе, в самый канун Нового года. Так я и встретил Новый год под капельницей.

Такая же история произошла со мной как-то в поезде. У меня при себе было лекарство, шприцы, но некому был сделать укол в вену. Однако мне повезло - нашелся такой человек, и приступ отступил.

Помимо аллергии, у меня было еще несколько серьезных заболеваний. Когда я лечил трахеобронхит, аритмию, параллельно вылечилась и моя аллергия. Я лечил трахеобронхит и аритмию козьей ивой (вербой). Заготавливают кору в мае - июне, сушат в тени.

Лекарство надо готовить так: 3 ст. ложки коры козьей ивы залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения, снять с огня и... вылить отвар в канализацию - он горьковатый. Снова залить эту же кору 0,5 литра холодной воды, довести до кипения и кипятить на малом огне или водяной бане 20 минут.

Отвар готов. Он будет темно-коричневого цвета. Его добавляют в чай вместо заварки. Пить можно, когда хотите и сколько хотите, в теплом или холодном виде. Когда заварка из коры козьей ивы закончится, ее готовят снова: в эту же кору снова добавляют воду и готовят новый отвар. И так до 3 раз используют кору.

В коре козьей ивы содержится природный аспирин, который разжижает кровь и убирает инфекцию. Оказывается, он излечивает и аллергию.

В.ЗАВЬЯЛОВ,
г. Сатка Челябинской области.

Кошка... дарит иммунитет от аллергии

2 года назад в нашей квартире появился котенок. Сейчас мой маленький сын стал постоянно кашлять и чихать. Может ли кошка быть причиной этого? Что же делать - неужели отдавать ее в добрые руки?

Е.ПЛЕСКОВА,
Ленинградская область.

Домашние животные могут создать немалые проблемы иммунитету хозяев. Аллергическую реакцию вызывает не только их шерсть, но и слюна, роговые чешуйки кожи, моча, сыворотка крови, экскременты (особенно голубей и попугаев).

Врачи обычно советуют аллергикам или астматикам безотлагательно избавиться от питомца. Однако ученые подсчитали, что так называемые эпидермальные аллергены (шерсть и слущенные клетки кожи животных) виновны лишь в 3% случаев аллергии и бронхиальной астмы. Они доставляют неприятности намного реже, чем пыльца растений и книжная пыль. А тот, кто общается с четвероногими друзьями с первых дней жизни, и вовсе приобретает пожизненный иммунитет, предохраняющий от аллергии на животных.

Недавно ученые сделали сенсационное открытие: ядовитые компоненты бактериальных клеток - эндотоксины, содержащиеся в обычной комнатной пыли, действуют как своеобразная прививка от аллергии - повышают устойчивость к сенной лихорадке, бронхиальной астме и тому подобным заболеваниям. Эффект проявляется ярче, если у человека с раннего детства была кошка или собака.

Поэтому не спешите отдавать любимую кошку в добрые руки, **сделайте все возможное, чтобы снизить ее аллергенность.**

- ◆ Не позволяйте животному находиться в спальне и тем более спать на вашей постели.
- ◆ Ежедневно производите влажную уборку, пылесосьте мягкую мебель, вычищайте щеткой чехлы на креслах и диванах, чтобы в них не накапливалась шерсть.
- ◆ Мойте руки с мылом после **каждого** контакта с животным - эта мера предосторожности поможет удалить невидимые глазу

аллергены (мелкие шерстинки, перхоть, частицы высохшей слюны) с ваших ладоней.

◆ Сшейте маску из 3–4 слоев марли и, надев ее, каждый день вычесывайте своего любимца, а использованную маску сразу же стирайте.

◆ Купайте животное не реже раза в неделю.

Мыть животное непросто, поэтому **банный день для кошки** проводите правильно.

◆ Не кормите кошку перед купанием.

◆ Не опускайте в воду ее голову и не мойте мордочку.

◆ Не разговаривайте на повышенных тонах во время процедуры, чтобы не усугублять и без того стрессовую для животного ситуацию.

◆ Не забывайте во время процедуры хвалить кошку.

◆ Постелите на дно тазика старую простыню или полотенце, чтобы лапы животного не скользили.

◆ Мойте ее под струей душа (температура - 25–30°) в быстром темпе, лучше вдвоем: один удерживает кошку, другой намыливает специальным кошачьим шампунем и смывает его с шерсти.

◆ Закончив мытье, отожмите воду с шерсти руками, проведите ладонями по спине, бокам и хвосту и заверните кошку в большую простыню или полотенце, хорошо впитывающее воду. Можете слегка подсушить шерстку феном.

Аллергия на табачный дым

В доме, где курит хотя бы один человек, дети в 5 раз чаще страдают аллергией, чем в некурящих семьях. Из-за снижения иммунитета у них тяжелее протекают любые заболевания, и особенно простудные.

Как уменьшить вредное воздействие табачного дыма на окружающих?

Чтобы дым как можно меньше оседал на мебели, развесьте на стенах пучки сухой лаванды и разложите на полках и подоконниках кусочки древесного угля или поставьте широкие блюда с порошком активированного угля, впитывающего никотин и бензопирен.

Если в комнате накурено, откройте форточку и воспользуйтесь народными средствами, помогающими быстро освежить воздух: зажгите на 10 минут 2 обычные

парафиновые свечи или доведите до кипения воду, в которую добавлен пищевой уксус (четверть стакана уксуса на 1 л воды).

Пройдитесь с кастрюлей по квартире. Можно смочить в этом растворе махровое полотенце и энергично помахать им в воздухе - оно впитает запах табака, как губка влагу. Но будьте осторожны: острый запах уксуса тоже раздражает дыхательные пути и может вызвать аллергию.

Пищевая аллергия

Что есть, чтобы не заболеть?

Подозревается пища

Мой муж любит молочные продукты (особенно сметану и творог), но есть их не может. Даже после небольшой порции в несколько чайных ложек у него начинаются сильные желудочно-кишечные расстройства, дисбактериоз. Почему так происходит, лечится ли такая реакция организма на пищу?

**С. БОЛЬШЕВСКАЯ,
Приморский край.**

Существуют такие нарушения иммунитета, когда самые обычные продукты воспринимаются иммунной системой как болезнетворные агенты, и потому она реагирует на них раздражением или воспалением. При этом возникают высыпания или

зуд, насморк, чихание, слезотечение. Могут появиться головные боли, одышка, желудочно-кишечные расстройства. Все это характерно для аллергии.

Важным фактором распространения пищевой аллергии стало широкое применение технологий рафинирования, промышленной переработки, глубокой заморозки, производства синтетической пищи. Такие продукты содержат целый букет из консервантов, красителей и других добавок.

Непереносимость каких-то продуктов не всегда подходит под критерии «поломки» иммунитета.

Часто пищевая аллергия сопутствует другим аллергическим заболеваниям, например, поллинозу. Допустим, если у человека аллергия на пыльцу лиственных деревьев, то у него может возникнуть так называемая перекрестная аллергия на плоды и овощи: орехи, яблоки, вишню, персик, сливу, морковь, петрушку, томаты, сельдерей, картофель. При аллергии на пыльцу злаковых трав может появиться непереносимость изделий из муки и круп.

Иногда пищевая аллергия связана с недостаточным синтезом пищеварительных ферментов, участвующих в процессе переваривания пищи. С возрастом у человека снижаются функции всех пищеварительных желез, начинает хуже работать поджелудочная железа. Процессы переваривания пищи замедляются и затрудняются, поэтому и возникают диспепсические явления: повышенное газообразование, вздутие, запоры, непереносимость той или иной пищи, а также псевдоаллергические кожные реакции. Например, некоторые люди старшего возраста не могут пить молоко из-за недостатка фермента лактозы.

Непереносимость некоторых пищевых продуктов бывает симптомом хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта - гастрита, язвы двенадцатиперстной кишки, холецистита, желчно-каменной болезни, дисбактериоза.

В некоторых сортах рыбы присутствует гистамин (это вещество всегда выделяется в организме при возникновении аллергических реакций). Есть сорта сыра, содержащие тирамин, который может вызвать крапивницу или мигрень. Аллергия на определенный продукт может быть и следствием депрессии.

Чтобы понять, какой продукт вызывает аллергию, делаются пробы: больному вводят микродозы подозреваемого вещества и наблюдают кожную реакцию. Иногда приходится делать множество таких проб, прежде чем врач установит виновника аллергии. С этого дня его придется полностью исключить из рациона питания.

Если определить продукт, вызывающий аллергические реакции, так и не удастся, следует исключить из питания все, что может вызывать аллергию: яйца, молоко, рыбу (особенно красную), цитрусовые, орехи, землянику, все красные овощи и фрукты, шоколад, кофе, какао.

При любой склонности к аллергии необходимо исключить также крепкие мясные, рыбные, грибные бульоны, специи, пряности и копченые продукты. Следует ограничить употребление сахара, варенья, меда, а также поваренной соли и соленых продуктов. Нельзя есть жареную пищу.

Если непереносимость того или иного продукта обусловлена недостаточностью пищеварительных ферментов, надо активизировать деятельность желудочно-кишечного тракта. Например, ежедневно употреблять молочнокислые продукты, содержащие бифидо- и лактофлору, ацидофильные бактерии, адсорбенты (лучше природные - отруби, растительную клетчатку). При необходимости можно принимать ферментные препараты (креон, панцитрат, фестал).

А если переносимость продукта вызвана отрицательными эмоциями, помогут средства, способствующие расслаблению и релаксации: успокаивающие травы, теплые ванны и ауто-тренинг.

■ Кстати

Чаще всего аллергия сначала проявляется на коже в виде дерматитов. Но на самом деле кожа вовлекается в процесс позднее, чем желудочно-кишечный тракт. А начинается аллергия с отвращения к какой-то пище, с расстройства стула...

Аллергия на цитрусовые

Я очень люблю апельсины и мандарины. Но, к сожалению, все цитрусовые для меня - запретный плод: аллергия. Может, есть какое-нибудь средство, которое поможет мне вылечиться от нее?

**Т.ШТУКАРЕВА,
г. Вязники Владимирской области.**

Известно, что citrusовые - настоящий клад витаминов, особенно много в них витамина С. Аллергию на citrusовые, которая знакома многим, можно излечить, нормализуя микрофлору в организме.

Аллергологи предлагают всем, кто страдает от аллергии на citrusовые, съедать на завтрак полезное блюдо, в котором содержатся пектины, клетчатка, витамины группы В.

Натрите на пластмассовой терке большое зеленое яблоко, добавьте 2 ст. ложки отрубей. Перемешайте и залейте стаканом простокваши.

Употребление такого завтрака в течение 1-2 недель поможет наладить пищеварение, выведет шлаки из кишечника, улучшит работу печени и нормализует микрофлору, а главное - отступит аллергия на citrusовые.

Если от бутерброда сыпь

У меня аллергия на хлеб, я не переношу злаки. Подскажите, как питаться без хлеба, чем можно его заменить?

А.КРУТОВА,
Тверская область.

Все больше и больше людей страдает аллергией. Причем некоторые из них не переносят, в буквальном смысле, хлеб насущный. Причина этого странного недуга - в непереносимости злаков - ржи и пшеницы, которые используются для выпечки хлеба.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ АЛЛЕРГИЯ?

Аллергия на рожь встречается достаточно редко. Гораздо чаще люди страдают непереносимостью пшеницы. К счастью, аллергия к пшенице встречается реже, чем к коровьему молоку и яйцам. Но все равно качество жизни таких людей резко снижается: зачастую они не могут съесть не только кусочек белого или серого хлеба, но и ржаного. Не секрет, что во многие сорта ржаного хлеба входит небольшое количество пшеничной муки.

Этот вид аллергии проявляется тем, что после приема в пищу продукта, содержащего пшеницу, у человека возникают

сыпь, зуд или кашель. Иногда пациенты жалуются на насморк, заложенность носа. У многих обостряются хронические недуги - экзема и нейродермит. У астматиков, не переносящих пшеницу, может возникнуть приступ одышки, который требует применения ингаляторов.

КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ?

При этом виде аллергии из питания исключаются пшеница, а также все продукты, которые ее содержат: хлеб, макароны, панировочные сухари, отруби, манная каша, полуфабрикаты для приготовления кексов, тортов и т. д. (если на этикетке обозначено, что в состав продукта входит пшеница).

Запрещается употреблять:

- ◆ Супы с макаронными изделиями, клецки, а также супы, приготовленные с пшеничной мукой;
- ◆ Мясо, птица и рыба, обваленные в муке;
- ◆ Мясные продукты с наполнителями (колбасы, сосиски и т. д.);
- ◆ Макароны изделия на основе пшеничной муки;
- ◆ Пшеничный хлеб, а также кукурузный и ржаной, приготовленные с добавлением пшеничной муки;
- ◆ Блины, оладьи, гренки;
- ◆ Пшеничная каша (разрешаются овсяная, кукурузная, рисовая);
- ◆ Готовые соусы, содержащие пшеничную муку;
- ◆ Любые блюда, приготовленные на основе пшеничной муки: пироги, запеканки, торты, печенье, выпечка - как фабричного производства, так и домашняя;
- ◆ Мороженое в вафельных стаканчиках;
- ◆ Некоторые заменители кофе, некоторые сорта конфет и шоколада;
- ◆ Пиво, пшеничная водка.

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ПШЕНИЦУ?

Но жизнь продолжается! Есть продукты, которыми вы сможете заменить пшеничную муку. Вместо пшеничной муки можно использовать крахмал (кукурузный или картофельный), рисовую, овсяную, картофельную и кукурузную муку. При этом одному стакану пшеничной муки соответствуют полстакана крахмала и картофельной муки, 0,9 стакана рисовой муки, стакан с четвертью ржаной муки и молотых овсяных хлопьев, один стакан кукурузной муки и полстакана ячменной муки.

Рассчитывая ингредиенты таким образом, вы сможете не отказываться от любимых булочек, а порадуете выпечкой себя и близких. В большинстве рецептов входящую в состав блюд пшеничную муку вполне можно заменить. Есть даже рецепты, основанные именно на таких, альтернативных видах муки. Некоторые люди считают блюда из них более вкусными.

Но если вы решили печь торт или пироги по обычному рецепту, просто заменяя пшеничную муку, то не стоит забывать о следующем.

- ◆ Тесто получается более нежным, если использовать не один, а несколько разных видов муки.
- ◆ Изделия из непшеничной муки выпекают на более медленном огне, особенно, если они сделаны без молока и яиц.
- ◆ Крупные изделия, сделанные из непшеничной муки, бывает трудно пропечь до конца, поэтому пироги и булочки рекомендуется делать более мелкими.
- ◆ Кроме того, эти изделия по сравнению с обычной выпечкой быстрее засыхают. Чтобы этого не произошло, рекомендуется хранить их в герметичной упаковке.
- ◆ Тесто, приготовленное из непшеничной муки грубого помола, чаще получается комковатым, поэтому его нужно тщательнее перемешивать. Рекомендуется к муке сначала добавлять молоко (или воду, при его непереносимости), кипятить смесь и только после того, как она остынет, добавлять в тесто прочие компоненты.

Ольга СОРОКИНА.

Важно!

Если после кружки пива, бокала шампанского или виноградного вина закладывает нос и начинается неудержимое чихание, это не досадная случайность, а аллергия на дрожжи.

■ Кстати

Чтобы удлинить срок хранения мясных туш на мясокомбинатах, в них нередко вводят огромные дозы антибиотиков, в том числе и пенициллинового ряда. Наивно полагать, что они улетучиваются во время разделки или готовки - все будет на тарелке, представляя опасность для человека, склонного к аллергии.

Провокаторы астмы

Пищевая аллергия, которая сегодня встречается все чаще, может спровоцировать приступ бронхиальной астмы. Особенно у пожилых людей.

Некоторые диетологи рекомендуют при астме весьма строгие ограничения в рационе питания, другие врачи считают, что больной должен всего лишь придерживаться правил здорового питания. Например, включать в свой рацион больше сложных углеводов - овощей, фруктов (если на них нет аллергии), а также зерновых; в умеренных количествах потреблять животный белок, есть яйца, нежирное мясо (если блюда из них не вызывают аллергии); уменьшать в питании количество жиров и сахара; по возможности использовать меньше соли.

Некоторые вещества, абсолютно безопасные для здоровых людей, у астматика могут вызывать аллергическую реакцию (особенно пищевые добавки).

Эта реакция обычно начинается довольно быстро, примерно через 30 минут после еды, но может проявиться и через несколько часов. **Для нее характерны сухой надсадный кашель, сильная одышка и хрипы при дыхании, заложенность носа или увеличение отделения из носа слизистого секрета, отек губ, рвота, боль в животе, зуд кожи.**

Чаще всего выявить виновный в приступе продукт помогает простое наблюдение, опыт - появление и повторение реакции после каждого употребления продукта. Если этого оказывается недостаточно, может потребоваться так называемая провокация. Ее следует делать только под контролем врача. Больной некоторое время воздерживается от употребления подозреваемого продукта, при этом тщательно оценивается работа легких. Затем пациент съедает данный продукт, и через несколько часов работа легких оценивается еще раз. Если она заметно ухудшилась, значит, виновник аллергии найден, и его надо исключить из питания.

Если больной не догадывается, какая пища может спровоцировать у него приступы астмы, врач может посоветовать прибегнуть к диете исключения. Человек на время переходит на исключительно простую, ограниченную диету (в основном в нее входят рис, зеленые овощи и фрукты) и затем постепенно расширяет ее, добавляя продукты один за другим по очереди в течение нескольких дней. Реакция на ту или иную пищу укажет, что именно вызывает аллергию.

Больные астмой должны очень внимательно анализировать реакцию организма на те или иные продукты.

Но особенно часто аллергию вызывают пищевые добавки. Некоторые из них, как показали последние медицинские исследования, очень вредны при бронхиальной астме, при других же заболеваниях и для здоровых людей они не представляют опасности. Каких же добавок следует избегать астматикам?

Метабисульфит (номер пищевой добавки 211, 220, 221, 222, 223, 224). Это консервант, добавляемый в продукты для сохранения цвета и защиты от бактерий. Он может встречаться в

- консервированных фруктовых соках в банках;
- красном и белом вине;
- уксусе;
- некоторых сухофруктах, в частности абрикосах и яблоках (но не в грушах и изюме);
- йогуртах с фруктовыми добавками;
- картофельном пюре быстрого приготовления;
- колбасе и мясных консервах.

Глутамат натрия (номер пищевой добавки 621). Это усилитель запаха, добавляемый при изготовлении многих продуктов.

Добавка, как правило, содержится в

- готовых концентратах и приправах;
- колбасе и мясных консервах;
- бульонных кубиках;
- бутербродном маргарине;
- соусе мясных и овощных консервов;
- томатном соусе и кетчупе.

Близиких к глутамату натрия пищевых добавок астматикам также следует избегать. К ним относятся **глутаминовая кислота** (номер пищевой добавки 620), **калия глутамат** (номер пищевой добавки 622), **кальция глутамат** (номер пищевой добавки 623).

Несмотря на опасность, которую может представлять глутамат натрия, он реже провоцирует приступ астмы, чем метабисульфит.

Не всегда легко понять, что именно глутамат натрия стал причиной приступа, поскольку в этом случае он обычно начинается спустя довольно большое время (до 12 часов) после того, как продукт, содержащий эту добавку, был съеден.

Тартразин (номер пищевой добавки 102). Этот пищевой краситель используется для окраски продуктов в оранжевый и желтый цвета. Людям, страдающим астмой, лучше потреблять меньше продуктов, содержащих красители.

Красители могут содержаться в

- сладких сиропах, кремах, соусах;

- фруктовых соках;
- конфетах, пирожных, бисквитах, кондитерских изделиях;
- лимонаде;
- маринадах и острых закусках;
- лекарствах, оболочки которых окрашены в желтый, оранжевый или зеленый цвета.

Ухудшить состояние может и другой краситель - желтый 2G (номер пищевой добавки 107).

При выборе продуктов могут возникнуть определенные сложности: некоторые продукты могут содержать несколько нежелательных добавок. Итак, **как же их обнаружить и избежать?**

Общеизвестное правило: свежие продукты предпочтительнее консервированных.

Обработанные продукты (консервированные, сушеные, замороженные и полуфабрикаты), которые должны долго хорошо выглядеть и какое-то время находиться на полке магазина или прилавке, скорее всего, содержат вещества, которые могут вызвать приступ бронхиальной астмы.

Поэтому, прежде чем покупать тот или иной продукт, **внимательно прочтите этикетку, на которой написан его состав.** Пищевые добавки часто указываются в виде номеров, поэтому полезно их знать, чтобы не ошибиться. Правильный выбор продуктов поможет избежать приступа бронхиальной астмы.

■ Кстати

Активированный уголь может помочь при пищевой аллергии, но при аллергии на пыльцу растений он неэффективен.

Опасные пищевые добавки

Самые аллергоопасные пищевые добавки из 3 тысяч ныне существующих следует знать каждому человеку, склонному к аллергическим реакциям.

Консерванты: сульфиты(Е 220-227), нитриты(Е 249-252), бензойная кислота(Е 210-219).

Антиоксиданты: бутилгидроксианизол и бутилгидрокситолуол (Е 321).

Красители: тартразин (Е 102), желто-оранжевый S(Е 110), азорубин (Е 122), амарант (Е 123), красная кошениль(Е 124), эритрозин (Е 127), бриллиантовая чернь BN(Е 151).

Ароматизаторы: глутаматы (Е 550-553).

От продуктов, содержащих **тартразин** (тартразин применяется в пищевой промышленности для подкрашивания кондитерских изделий и напитков), аллергикам нужно отказаться. У больных полипозом носа может сформироваться **аспириновая триада**: сочетание бронхиальной астмы с полипозным риносинуситом и непереносимостью нестероидных противовоспалительных средств (обезболивающих, жаропонижающих).

Аллергии на мед не бывает?

Правда ли, что от меда часто возникает аллергия даже у взрослых людей, тем более его нельзя давать маленьким детям?

Д.КРАВЦОВА,
г. Верхний Тагил Свердловской области.

Необходимо знать, что именно о продуктах пчеловодства распространено так много слухов об их гипераллергенности. Мед - совместный продукт жизнедеятельности пчел и растений, в нем всегда, в большей или меньшей степени, присутствует пыльца цветков, с которых был взят нектар, а аллергия на пыльцу - явление распространенное.

Аллергологи считают, что пыльца, обработанная ферментами пчел, в значительной степени теряет свою аллергенность, а пыльца, консервированная медом, и перга (пчелиный хлеб) практически безопасны.

Миф о медовой аллергии, по мнению приверженцев апитерапии, сложился из-за массовой фальсификации этого ценнейшего продукта, поскольку в последнее время стало экономически выгодным получать мед путем переработки сахара. Естественно, такой мед, если его так можно назвать, действительно способен вызвать аллергию. Причиной аллергии на мед, в большинстве случаев, является присутствие в нем тростникового сахара. Реже - наличие, пусть в незначительных количествах, лекарственных препаратов, которыми пчеловоды

обрабатывают пчелиные семьи, еще реже - присутствие в нем механических или биологических (хитиновые оболочки клещей, например) примесей.

Мед, являясь аллергеном для единиц, - эффективное средство от аллергии для многих. В большинстве случаев, утверждают медики, мед аллергию излечивает. Особенно эффективен сотовый мед, который на Руси с древнейших времен жевали при сенной лихорадке, а также насморке, гайморите и астме. Врачи рекомендуют жевать соты в течение 15 минут, а воск потом выплевывать - эта процедура облегчает течение аллергических заболеваний. При таких проблемах хорошо помогает забрус - крышечки медовых ячеек, срезаемые при откачке меда. Очень полезны продукты на основе перги (пыльцы-обножки, прошедшей молочно-кислое брожение в улье).

Лекарственная аллергия

Сывороточная болезнь

Что такое сывороточная болезнь? Какие профилактические меры помогут ее избежать?

Н. МАКЕЕВА,
Ельнинский район Смоленской области.

Сывороточная болезнь - это аллергическое заболевание, возникающее при введении с лечебной или профилактической целью сывороток или их препаратов, содержащих большое количество белка. Проявляется лихорадкой, болью в суставах, эритемой и увеличением лимфатических узлов. При введении некоторых лекарственных препаратов (гормонов, инсулина, экстракта печени), содержащих белок животного происхождения,

также возможно развитие синдрома сывороточной болезни. Антитоксические сыворотки против дифтерии, столбняка, ботулизма, газовой гангрены, яда змей получают главным образом из крови лошадей, что может представлять опасность для аллергиков.

Основной механизм развития сывороточной болезни - иммунологический. Различают легкую, среднетяжелую и тяжелую формы; по длительности заболевания - острую, подострую и затяжную. При первом введении сыворотки заболевание развивается, как правило, на 7-12-й день, реже этот процесс затягивается до 20-го дня. При повторном введении сыворотки скрытый период болезни сокращается до 1-6 дней. Имеется связь между количеством введенной сыворотки, частотой развития болезни и ее тяжестью.

Характерными **симптомами** сывороточной болезни являются повышение температуры тела, увеличение лимфатических узлов, высыпания на коже, отеки, боли в суставах. Нередко развиваются острая эмфизема легких, миокардит, гломерулонефрит, возможны полиневриты, гепатиты, некроз подкожной клетчатки. Кожные высыпания разнообразны: крапивница, скарлатиноподобные или кореподобные сыпи с сильным зудом. При повторном введении сыворотки болезнь может протекать по типу анафилактического шока.

Диагноз ставят на основании сведений о введении сыворотки или других белковых препаратов и характерной клинической картины.

Лечение. В тяжелых случаях сывороточной болезни, особенно при поражениях сердца, суставов, нервной системы, применяют кортикостероиды, как правило, коротким курсом. При выраженных суставных явлениях назначаются нестероидные противовоспалительные препараты, при отеках - мочегонные средства.

Антигистаминные препараты (супрастин, пипольфен, тавегил и др.), адреналин, препараты кальция эффективны при более легких формах болезни. Для уменьшения зуда рекомендуют теплые ванны, обтирания 1-5% спиртовым раствором ментола. По показаниям назначают и другие симптоматические средства. Госпитализации подлежат больные с анафилактическим шоком, а также со среднетяжелой и тяжелой формами сывороточной болезни.

Прогноз обычно благоприятный, за исключением случаев анафилактического шока.

Профилактика сывороточной болезни заключается в усо-

вершенствовании очищенных и концентрированных сывороток и гамма-глобулина, в ограничении применения животных сывороток, использовании человеческого гамма-глобулина.

Для выявления повышенной чувствительности к сыворотке проводят предварительное тестирование в виде кожной пробы: каплю водного раствора сыворотки наносят на кожу, сначала в разведении 1:100, а затем (при отсутствии реакции) - в разведении 1:10. При отрицательном результате проводят внутрикожную пробу. При положительных пробах применяют человеческий гамма-глобулин. Лечебное введение сывороток проводят при одновременном назначении антигистаминных препаратов и адреналина.

Препараты не только лечат...

Расскажите об аллергии на лекарства. Как она проявляется и как уменьшить риск от применения опасных препаратов?

**В.ГАРАНИНА,
г. Пенза.**

Лекарственная аллергия - одна из самых сложных и неизученных проблем. Внешние проявления болезни настолько разнообразны, что врач поначалу готов предположить все что угодно - от пищевого отравления до последствий экзотической инфекции. Аллергическая реакция на лекарства возникает в любом возрасте, ее интенсивность различна. В процесс вовлекаются любые ткани и органы.

Можно ли свести риск лекарственной аллергии к минимуму? Исследования последних лет позволили сделать несколько важных практических выводов.

- ◆ Реакция на препарат начинается, как правило, не с первого введения лекарства больному, а после повторных приемов (предварительная сенсibilизация).
- ◆ Если лекарства схожи по химическому составу, то аллергическая реакция на все эти препараты идентична.
- ◆ Накоплен опыт, позволяющий судить о том, какие именно препараты представляют наибольшую угрозу.

Гиперчувствительность на многие лекарства характерна для пациентов с наследственной предрасположенностью к бронхиальной астме, поллинозу, аллергическому риниту, атопическому дерматиту. Вспомните, не страдал ли кто-нибудь в семье этими

недугами, и не болеют ли ваши родственники, чтобы узнать, входите ли вы в группу риска.

Антибиотики пенициллинового ряда представляют наибольшую опасность для атопических больных. Реакция на них самая тяжелая, развивается молниеносно, «на кончике иглы», как говорят врачи.

Для больных с резко выраженной аллергической реакцией даже первая инъекция **пенициллина** в большой дозе может закончиться летальным исходом. Этот препарат впервые был выделен из плесневых грибов рода пенициллиум. Он широко распространен в природе, его мелкие споры легко проникают в бронхи.

Специалисты называют накопление аллергена в организме скрытой сенсibilизацией. К сожалению, далеко не все понимают связь между реакцией на плесень в погребе и на содержимое ампулы с лекарством: не торопятся посетить аллерголога, не предупреждают хирурга перед операцией об особенностях своей реакции на плесень.

Аллергологи часто сталкиваются с последствиями неумеренного применения **сульфаниламидов**. К ним относятся такие известные препараты, как бактрим, бисептол, стрептоцид, сульгин, сульфадимезин, сульфадиметоксин, сульфазин, сульфален, сунорейф, уросульфан, фтазин, этазол и другие.

Купив лекарство, внимательно прочитайте аннотацию, а лучше всего - не принимайте лекарство без назначения врача!

Не менее тяжела, чем на пенициллин, аллергическая реакция на широко распространенные анальгетики: аспирин и другие жаропонижающие и обезболивающие средства. Доступность анальгетиков и уверенность в их полной безопасности создают предпосылки для тяжелой лекарственной аллергии.

Но как спастись, к примеру, от головной боли и сбивать температуру, если шипучие таблетки мгновенного действия могут вызвать аллергическую реакцию? Сначала попробуйте использовать народные средства (их немало!), а если они не помогут, обратитесь к лечащему врачу: он подскажет, какое лекарство предпочесть.

Анестетики (препараты для анестезии) также часто вызывают аллергию. Обязательно сообщите стоматологу и хирургу об аллергической реакции на новокаин. Многие лекарства, например, антибиотики, перед введением растворяют в слабом растворе новокаина. Врачам важно знать, не отреагировали ли вы аллергией на укол.

Витамины могут быть опасны для аллергика. Чаще всего доставляют неприятности представители группы В (тиамин, рибофлавин, никотиновая и пантотеновая кислота, пиридоксин, цианкобаламин, холин, карнитин). Повышенная чувствительность к одному из них (но не обязательно ко всем подряд) проявляется спустя 1-6 часов мелкоточечной или сливающейся в крупные пятна сыпью. В такой ситуации врач может заменить один витаминный препарат другим.

Непереносимость **брома и йода** встречается довольно часто по типу дерматита при приеме внутрь или в виде ожога при смазывании йодом кожи и слизистых оболочек. Особенно чувствительны к йоду люди с молочно-белой кожей и рыжими волосами. Им нельзя контактировать с этим веществом.

Человеку, у которого аллергия на эти вещества, нужно знать **список йодсодержащих препаратов**, который чаще всего используется в медицинской практике: раствор йода спиртовой, раствор Люголя, калия, натрия йодид, йодоформ, йодинол, антиструмин, дегмин, дегмицид, йодонат, йодопирон, микрокод, хлоргексидин биглюконат, церигель.

Вместо спиртового раствора йода обрабатывайте кожу зеленкой, розовым раствором марганцовки или спиртом.

Принимая **бромиды** (успокаивающие средства, содержащие бром и его соединения), проверяйте, не появилась ли сыпь на теле. Чаще всего в ходе лечения используют натрия и калия бромид, бромкамфору.

Важно!

Принимая таблетки, обратите внимание: не стало ли труднее дышать? Заложенность носа может быть признаком лекарственной аллергии к антибиотикам пенициллинового ряда, противозачаточным средствам и препаратам раувольфии.

Препараты с компонентами корня раувольфии используются для снижения кровяного давления, смягчения состояний возбуждения и предохранения от внешних раздражающих воздействий. Если учесть комбинации корня раувольфии с другими целебными растениями (такими, к примеру, как боярышник, омела, чеснок), то лекарств для лечения самых разных болезней с этим компонентом много. Самолечением препаратами с компонентами корня раувольфии заниматься не следует, обязательно нужно проконсультироваться с врачом.

Тест на чувствительность к меду

Есть простой способ проверить себя на аллергическую реакцию к меду.

Для этого намажьте на руку минут на 10 капельку меда и смойте – так проще всего проверить наличие какой-либо реакции на продукт. Если аллергия на мед есть, то это сразу будет видно. Главное - используйте качественный мед.

■ Кстати

Мнение, что тополиный пух является сильным аллергеном, ошибочно. Пух нейтрален. Аллергию вызывает в этот период пыльца злаковых, которая разносится ветром на большие расстояния.

Отек Квинке

В чем причина отека Квинке? Что делать во время приступа до приезда врача?

**О.РАСКОВА,
Бийский район Алтайского края.**

Отек Квинке (ангионевротический отек) - это внезапный ограниченный отек кожи, подкожной клетчатки и слизистых оболочек. Эту разновидность аллергии еще называют гигантской крапивницей.

Отек локализуется на нежных местах с рыхлой клетчаткой: губы, веки (симптом щелевидных глаз), язык, миндалины, гортань, а иногда проникает в слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Причины отека Квинке. Спровоцировать приступ может пищевая или медикаментозная аллергия. Одной из причин отека Квинке могут быть паразитарные и вирусные инфекции (лямблиоз, гепатит, глистные инвазии), проблемы со щитовидной железой. Одним из важнейших медиаторов (посредников), которые ответственны за развитие клинических симптомов отека Квинке, является гистамин. При введении гистамина внутрикожно возникает характерный элемент - волдырь. Зуд, отек кожи и слизистых, появление вол-

дырей - характерные выражения его действия. Именно поэтому при лечении так важны антигистаминные лекарства.

Симптомы. Появляется острая боль - сначала в определенном месте, а затем распространяется по всему животу, тошнит, возникает рвота и в конце приступа - обильный понос. До последнего момента картина болезни напоминает, как говорят хирурги, классический «острый живот», при котором требуется срочная операция. Но при кишечной аллергии она не нужна, поэтому необходимо рассказать врачам о склонности к аллергическим реакциям, в частности крапивнице, и проверить, не появились ли на коже волдыри: они сопутствуют отекам в 3 из 10 случаев.

Одним из наиболее угрожающих осложнений является отек гортани, трахеи и крупных бронхов, в результате чего может развиваться угроза асфиксии - острой нехватки воздуха. Данное состояние требует экстренного врачебного вмешательства. **Симптомы осложнений:** голос делается хриплым, садится, больного беспокоит грубый, резкий, лающий кашель. Человек с трудом вдыхает воздух, дыхание становится шумным. Лицо синет, а затем бледнеет. Больной приходит в крайнее возбуждение, мечется, не находя себе места. Отек затем распространяется на слизистую оболочку трахеи и бронхов и вызывает приступ бронхиальной астмы.

Диагностика. Очень важным ее компонентом является выявление факторов, провоцирующих появление отека Квинке. Например, нет ли связи с приемом каких-то определенных продуктов питания, лекарственных препаратов и т.д. Эту связь можно подтвердить с помощью кожных аллергических проб или выявлением специфических иммуноглобулинов Е в крови.

Наряду с аллергическими тестами больной сдает общий анализ крови, мочи, основные биохимические показатели крови. Кроме того, исключаются аутоиммунные болезни, заболевания кишечника, крови, проводится анализ кала на гельминты и простейшие.

ПОМОЩЬ ПРИ ОТЕКЕ КВИНКЕ

◆ Срочно набирайте «03»! На диагноз «отек гортани» бригада «скорой» выезжает немедленно.

ДО ПРИХОДА ВРАЧА

◆ Дайте больному мочегонное (фуросемид, диакарб), препарат калия (аспаркам, панангин), 500 мг витамина С и противо-

аллергическое средство, например, кларитин (лучше не таблетку, а сироп, чтобы лекарство быстрее всосалось и начало действовать).

- ◆ Распахните окно или форточку, включите вентилятор.

- ◆ Увлажните воздух: откройте горячий кран в ванной - пусть больной дышит в этой импровизированной парной. Можно вскипятить и внести в комнату, где находится больной, емкость с водой, в которую добавлено немного камфоры или листьев эвкалипта.

- ◆ Помогите больному успокоиться. Дайте ему валокордин, корвалол или новопассит (30 капель на небольшое количество воды), а также таблетку антигистаминного средства, которое он обычно принимает.

- ◆ Приготовьте щелочное питье: подогретое молоко, в котором растворена (на кончике чайной ложки) сода, или дайте теплую щелочную (гидрокарбонатную) минеральную воду без газа (боржоми, славяновскую, смирновскую). Минералку можно пить в чистом виде или наполовину развести молоком.

- ◆ Сделайте отвлекающие процедуры: горячие ванны для рук и ног (температура воды - 38-40°C) длительностью до 10 минут или приложите на 10 минут горячую грелку к ногам.

- ◆ Заверните грелку со льдом в махровое полотенце и приложите к распухшему месту. Обтирайте отечную кожу спиртом, раствором анестезина или ментола.

Лечение проходит только под наблюдением врача! В случаях так называемого идиопатического (с неизвестной причиной) отека Квинке возможно длительное использование современных противоаллергических (антигистаминных) лекарственных средств (кларитин, эриус, телфаст, зиртек). В ситуациях, когда возникает опасность асфиксии из-за отека гортани, может потребоваться использование глюкокортикоидов (внутрь или внутривенно) и адреналина (в виде внутримышечной, подкожной или внутривенной инъекции).

Анафилактический шок

Анафилактический шок - это вид аллергической реакции немедленного типа, возникающей при повторном введении в организм аллергена. Шок характеризуется быстро развивающимися проявлениями: снижением артериального давления, температуры тела, свертываемости крови, расстройством

центральной нервной системы, повышением проницаемости сосудов и спазмом гладкомышечных органов.

Частота анафилактического шока у людей за последние 30 лет увеличилась, что является отражением тенденции к увеличению заболеваемости аллергическими болезнями.

Причины. Анафилактический шок может развиваться при введении в организм лекарственных и профилактических препаратов, при инсектной (реакции на укусы насекомых) и пищевой аллергии. В медицинской практике часто наблюдается анафилактический шок после введения антибиотиков, рентгеноконтрастных веществ, мышечных релаксантов, анестетиков, витаминов и других препаратов. Особенно опасно внутривенное введение препарата. Анафилактические реакции на аллерген при этом развиваются иногда немедленно.

С возрастом анафилактический шок протекает тяжело, так как компенсаторные возможности организма уменьшаются, и обычно организм приобретает различные хронические заболевания. Тяжелый анафилактический шок в сочетании с сердечно-сосудистым заболеванием может привести к летальному исходу.

Симптомы. Шок характеризуется стремительным развитием, бурным проявлением, тяжестью течения и последствий. Вид аллергена не влияет на клиническую картину и тяжесть течения анафилактического шока.

Клиническая картина анафилактического шока настолько разнообразна, что не наблюдается даже двух случаев, клинически идентичных по сочетанию симптомов, времени развития, тяжести течения и др. Однако замечена закономерность: чем меньше времени прошло от момента поступления аллергена в организм, тем тяжелее клиническая картина шока. Наибольший процент летальных исходов анафилактический шок дает при развитии его спустя 3-10 минут после попадания в организм аллергена.

После перенесенного анафилактического шока существует период невосприимчивости, так называемый рефракторный период, который длится 2-3 недели. В это время проявления аллергии исчезают (или значительно снижаются). В дальнейшем степень сенсибилизации организма резко возрастает, и клиническая картина последующих случаев возникновения анафилактического шока, даже если она возникает спустя месяцы и годы, отличается от предыдущих более тяжелым течением.

При молниеносном развитии анафилактического шока у больного внезапно развивается тяжелый коллапс с потерей

сознания, судорогами, который нередко заканчивается летально.

При менее тяжелом течении шока симптомы могут быть представлены следующими явлениями: чувство жара с резким отеком и покраснением кожных покровов, общее возбуждение или, наоборот, вялость, депрессия, беспокойство, страх смерти, пульсирующая головная боль, шум или звон в ушах, сжимающие боли за грудиной. Могут отмечаться кожный зуд, сыпь, отек Квинке, слезотечение, заложенность носа, першение в горле, спастический сухой кашель и др. При выраженном отечном синдроме на слизистой оболочке гортани может развиваться асфиксия.

При подобных аллергических реакциях сердце является органом-мишенью. Отмечается тахикардия, больные жалуются на боли в области сердца сжимающего характера. На ЭКГ, снятой во время анафилактического шока и в течение недели после него, регистрируются нарушения сердечного ритма, патологические процессы в миокарде.

После перенесенного анафилактического шока могут развиться осложнения в виде аллергического миокардита, гепатита, гломерулонефрита, невритов и поражения нервной системы.

Лечение. Исход анафилактического шока часто определяется своевременной, энергичной и адекватной терапией, которая направлена на выведение больного из состояния асфиксии, снятие аллергической реакции органов и предотвращение дальнейших аллергических осложнений.

Медицинская помощь больному, находящемуся в состоянии анафилактического шока, должна производиться четко, быстро, в правильной последовательности.

Прежде всего необходимо прекратить дальнейшее поступление аллергена в организм (прекратить введение лекарственного препарата, осторожно удалить жало с ядовитым мешочком, если ужалила пчела).

- ◆ Не теряя времени нужно уложить больного в положение, которое предотвратит западение языка. Обеспечить поступление к больному свежего воздуха.

- ◆ Больного, находящегося в состоянии анафилактического шока с выраженными расстройствами, необходимо тепло укрыть, обложить грелками и постоянно давать ему кислород.

- ◆ Выше места инъекции (или укуса насекомого) положить жгут. Место введения лекарства (укусы), вызвавшего аллергию, нейтрализуют раствором адреналина и льдом для предотвращения дальнейшего всасывания аллергена.

Все больные в состоянии анафилактического шока подлежат

госпитализации на срок не менее 1 недели. Антигистаминные препараты врач вводит для снятия или предотвращения кожных проявлений. Они не оказывают немедленного действия и не являются средством спасения жизни при анафилактическом шоке. Кортикостероидные препараты рекомендуется применять в любых затянувшихся случаях анафилактического шока. Длительность лечения и дозы препарата зависят от состояния больного.

Прогноз при анафилактическом шоке зависит от своевременной, интенсивной и адекватной терапии, а также от степени сенсибилизации организма. Купирование острой реакции не означает еще благополучного завершения патологического процесса. Поздние аллергические реакции, которые наблюдаются у больных, перенесших анафилактический шок, а также аллергические осложнения с поражением жизненно важных органов и систем организма могут представлять в дальнейшем значительную опасность для жизни. Считать исход благополучным можно только спустя 5-7 суток после острой реакции.

Профилактика во многом зависит от тщательно собранного аллергологического анамнеза. Развитию анафилактического шока, как правило, предшествуют какие-либо проявления аллергической реакции, возникавшие ранее при контакте с данным аллергеном. Это может быть повышение температуры - аллергическая лихорадка, кожный зуд или сыпь, бронхоспазм, боли в животе и т. д.

Пациенты, ранее перенесшие анафилактический шок, должны иметь при себе карточку с указанием своего аллергена, а также противошоковую аптечку, которую следует использовать в случае необходимости.

От сережек болят уши

После 30 лет не могу носить простые клипсы и сережки, только золотые. Сразу начинают болеть мочки ушей. Часы с металлическим браслетом вызывают аллергию, на запястье появляется красная сыпь, которая чешется. Молнии из металла, заклепки, если они касаются тела, тоже дают мелкую сыпь. Когда перестаю

носить, через 2 дня все проходит без всяких мазей. Объясните, пожалуйста, с чем это связано.

О.ЖУКОВА,

г. Ковдор Мурманской области.

Аллергия на металлы - довольно распространенное явление, которое нередко дает о себе знать в определенном возрасте. Снижение иммунитета, гормональная перестройка, изменение структуры кожи - все это может стать причиной непереносимости некоторых металлов.

Посоветовать в данной ситуации можно: откажитесь от металлических предметов, непосредственно контактирующих с кожей, а при аллергии принимайте препараты.

Никель и хром вредны: Эти вещества используют в производстве пуговиц, молний, крючков, заклепок, поэтому чтобы избежать раздражения, надевайте под верхние вещи хлопчатобумажное белье.

Часы можете надевать поверх рукава или замените металлический ремешок на другой, не вызывающий аллергию.

При протезировании зубов обязательно сообщите стоматологу об аллергии на металлы.

Контактная аллергия

Атопический дерматит

Название заболевания атопический (или контактный) дерматит говорит само за себя. Недуг обостряется после контакта кожи больного с каким-либо раздражающим веществом.

Простой контактный дерматит связан с прямым повреждением клеток кожи. В легких случаях больной жалуется на

зуд и сухость кожи. Особых косметических неудобств такое заболевание не причиняет. Однако если повреждающий фактор продолжает действовать и дальше, то могут появиться покраснение, шелушение кожи, затем образуются корки. Зуд начинает беспокоить человека почти постоянно, появляются боль и жжение.

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

Как определить «виновника» дерматита?

Дерматит вызывают повреждающие факторы, которые действуют на кожу. При аллергическом дерматите образуются антитела, которые продолжают действовать даже после того, как вредный фактор исчез. Такой недуг течет более длительно. В зависимости от того, какая часть тела поражена, можно предположить причину заболевания.

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

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

◆ Если вредное воздействие оказывают **химические испарения**, то сыпь может возникнуть и на лице. Сыпь на лице также появляется из-за действия косметических или солнцезащитных средств. При аллергии на кремы и пудру поражается кожа лица, при аллергии на тушь для ресниц и тени - область век, на помаду - губы, на румяна - щеки. Впрочем, губы могут болеть при действии на организм аллергической зубной пасты или при употреблении в пищу орехов кешью.

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

◆ Волосистая часть головы страдает при действии на организм «неподходящих» шампуней, красок для волос, средств для укладки и завивки.

◆ Дерматит в области шеи - повод задуматься не только о том, какие украшения вы носите, но и о том, какими средствами ухода пользуетесь, а также о том, подходят ли вам солнцезащитные кремы или духи выбранной марки.

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

◆ Кожа ступней часто страдает при аллергии на материалы, из которых сделаны обувь, стельки или носки; половые органы могут поражаться при аллергии на латекс (тогда обострение болезни возникает после полового контакта с использованием презервативов) или при непереносимости средств для интимной гигиены.

Контактными дерматитами чаще болеют люди, занятые на химических производствах. Заболевание могут вызвать никель, хром, кобальт, ртуть, синтетические смолы, резина. Из консервантов наиболее опасны эфиры параоксibenзойной кислоты.

Иногда причину заболевания выявить не удастся: не всегда она видна сразу. Например, аллергическую реакцию могут вызвать одежда, сельскохозяйственные инструменты, загрязненные соком опасного для аллергика растения. Или причиной непонятного недуга становится перекрестная аллергия. Например, при непереносимости сумаховых растений употребление в пищу манго и орехов кешью может вызвать поражение каймы губ.

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

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

Ольга СОРОКИНА,
кандидат медицинских наук.

Зуд больше не беспокоит

При экземе больше всего досаждают кожный зуд. В борьбе с этим недугом для меня настоящим открытием стал домашний

яблочный уксус. И вот почему. Оказывается, уксус прекрасно помогает при аллергических высыпаниях на теле, а также спасает от кожного зуда.

Мой старый знакомый много лет страдал сухой экземой, пытался лечить ее различными препаратами. Но лекарства помогают лишь временно, потом организм привыкает к ним и зуд становится просто нестерпимым. А к яблочному уксусу привыкания нет.

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

Для закрепления результата через 4 часа сделайте обтирание раствором яблочного уксуса с водой (в пропорции 1:1). Намочите полотенце в средстве и аккуратно протрите им все тело.

Вечером опять примите ванну с яблочным уксусом.

Курс лечения - 5-6 дней. После таких процедур зуд перестает беспокоить, качество жизни повышается, настроение поднимается.

Избавиться от экземы и псориаза поможет **кукурузное масло**, которое смягчает кожу, придавая ей эластичность. Масло нужно принимать внутрь по 1 ст. ложке утром и вечером в течение 1 месяца, запивая стаканом теплой воды с 1 ч. ложкой яблочного уксуса и медом по вкусу.

Хорошо прикладывать к пораженным местам **капустный лист**. Но предварительно его нужно подержать 2 минуты в яблочном уксусе и затем растереть в руках до появления сока.

При мокрой экземе лица нарвите 3 горсти лепестков подсолнуха (желтых), залейте 1 л кипятка в эмалированной посуде. Настаивайте в течение 1 часа. Затем теплые лепестки прикладывайте к лицу.

При сухой экземе измельчите 100 г свежих корней купены, залейте 0,6 л нутряного свиного несоленого жира в стеклянной банке и держите на водяной бане 1 час. Затем снимите с огня, добавьте 1-2 ст. ложки яблочного уксуса. Получившуюся смесь втирайте в больные места. Лекарство храните в холодильнике.

Еще хочу поделиться таким малоизвестным рецептом от экземы.

Весной соберите 20-30 подснежников с корнями, положите их в стеклянную банку и держите в теплом месте до тех пор, пока они не сгниют. После получившуюся массу наносите на

пораженные места. При смазывании обычно возникает жжение, но придется потерпеть, и в течение недели экзема пройдет. Во время лечения нельзя обмывать больные места водой.

При таком заболевании, как экзема, следует ограничить употребление животных жиров, отказаться от алкогольных напитков, а также исключить из рациона чеснок, горчицу, хрен, мед, варенье, повидло, конфеты, сахар.

В. КАРЕТНИКОВ, г. Оренбург.

Правила здоровой кожи

Если устранить контакт с раздражающим веществом, то проявления болезни в конце концов проходят.

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

◆ Носите одежду только из натуральных материалов. Даже если нет обострения, то синтетика может его вызвать, потому что она препятствует нормальному потоотделению, а потливость, как известно, - первый шаг к обострению заболевания. Особенно это важно в жаркие летние дни.

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

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

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

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

◆ Лучше всего поддерживать в комнате температуру воздуха 20-22 градуса. Летом это удастся не всегда. Если очень жарко, то лучше примите ванну, а не душ. Вода при этом должна быть

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

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

◆ Если вы будете соблюдать эти нехитрые правила, то уже через 3 недели ощутите положительный эффект.

Почему краска для волос опасна?

Моя внучка в этом году перешла в 9-й класс и выкрасила волосы в очень броский цвет. Я считаю, что эта процедура небезопасна для здоровья. А какие последствия могут быть после окрашивания волос?

**Г. ГРЕК,
с. Сосновка Хабаровского края.**

Химические вещества, попадающие в организм через кожу, наносят почти такой же вред, как если бы они попали через дыхательные пути. И в том и в другом случае химия быстро проникает в кровь и нарушает работу организма, вызывая аллергические реакции.

Если женщина недовольна своим природным цветом волос, то она вряд ли готова отказаться от использования краски, а ведь это вещество, даже самое дорогостоящее, является настоящим ядом для тела. За границей медики уже давно забили тревогу: большинство красок для волос содержат парафенилендиамин и другие не менее опасные для здоровья аллергены, последствия контакта с которыми приходится лечить специалистам.

Сегодня избежать использования парафенилендиамина, к сожалению, невозможно. Краски на растительных компонентах, в которых этот стабилизатор отсутствует, сохраняют цвет не так долго и часто стоят дороже.

В некоторых европейских странах парафенилендиамин запрещен, в других его разрешенная концентрация не должна превышать 6%. Чем выше концентрация этого элемента, тем

лучше держится краска - и тем больше шансы на аллергию. Основная группа риска - женщины, выбирающие темные тона. Если в красителях для светлых тонов доля парафенилендиамина не более 2%, то в красках для темных его количество как раз достигает разрешенных 6%.

Хотя производители красок для волос настоятельно рекомендуют при самостоятельном использовании их продукта сначала провести тест на аллергическую реакцию, слишком многие этим советом пренебрегают и оказываются заложниками аллергии.

Никогда нельзя окрашивать волосы, если имеются малейшие повреждения кожи: они могут стать своего рода «воротами» для аллергена, и аллергия получит больше шансов на развитие.

Яркие, «химические» цвета, которые нравятся молодежи, несут больше риска, чем красители классической гаммы. Наконец, чем в более позднем возрасте женщина прибегает к окрашиванию волос, тем лучше.

Приблизительно 5% красок для волос являются причиной развития аллергии, которая может проявляться в виде зуда, покраснения кожи, волдырей и отеков, а в отдельных случаях вызывает анафилактический шок.

Аллергия на латекс

Аллергией на латекс страдает, по крайней мере, каждый сотый из нас. Причиной неожиданных реакций организма могут стать женские колготки, пластиковые стаканчики, легкая летняя мебель, резиновые шлепанцы, шапочки для купания, эластичные перчатки, купальники и даже жвачка, куда тоже входит злополучный латекс.

Какие бывают реакции на латекс?

Прежде всего это раздражение - покраснение, зуд, неприятные ощущения, чувство жжения. Эта реакция не является аллергической, однако может повторяться при регулярном использовании вещей из латекса.

А вот немедленный тип аллергической реакции - резко возникающие сыпи на коже, отеки, крапивница, волдыри; возможны насморк, затруднение дыхания, кашель и приступы одышки.

Очень сильная, смертельно опасная аллергическая реакция

- анафилактический шок -сопровождается потемнением в глазах, падением артериального давления и резким ухудшением общего самочувствия.

Реакция замедленного типа обычно появляется через несколько часов после контакта с латексными изделиями.

Кто больше всего рискует?

- Медсестры и врачи; хирурги, стоматологи, анестезиологи, инфекционисты;

- люди, занятые на производстве изделий из латекса;

- пациенты, склонные к аллергическим реакциям и страдающие аллергическими заболеваниями;

- люди, родители которых и другие близкие родственники являются аллергиками;

- люди с ослабленным иммунитетом и хроническими болезнями верхних дыхательных путей, мочевых путей, холециститом.

Также подвергают себя риску регулярные посетители саун, домохозяйки, пользующиеся перчатками из латекса, любители жевательной резинки и люди, постоянно предохраняющиеся презервативами. Подчас мы и сами подвергаем риску своих детей, давая им латексные игрушки, бутылочки и соски-пустышки.

Что делать?

- Не пользуйтесь резиновыми сланцами и латексными перчатками. Перчатки замените на виниловые или неопреновые.

- Помните, что существует такое понятие, как перекрестная аллергия. Постарайтесь исключить из своего питания такие фрукты, как киви, бананы, каштаны, персики, авокадо. По своему составу эти продукты близки к родительнице каучука - гевее.

- Выбирайте изделия, на которых написано: «Не содержит латекса». Надпись «гипоаллергенно» подразумевает лишь более высокую степень очистки от опасных веществ, что от реакции на изделие не предохраняет.

- Если есть подозрение, что вы можете отреагировать на латекс, то обязательно вымойте резиновые и латексные вещи перед тем, как их надеть. Например, перчатки следует вымыть и высушить. Это защитит вас не от воздействия латекса, но хотя бы от контакта с пудрой.

- При визитах в медицинские учреждения обязательно предупреждайте врачей (стоматологов, гинекологов, хирургов) о том, что страдаете аллергией на латекс. Кроме того, постарайтесь найти время и нанесите еще один, дополнительный визит - к врачу-аллергологу.

Ольга РУИНА, врач.

■ Кстати

Латекс, или натуральный каучук, получают искусственным путем из ствола бразильской гевеи - дерева, растущего в Южной Америке. По-другому ее называют «плачущим деревом». В состав латекса входит до 250 белковых молекул. Каждый из этих белков может стать причиной аллергии.

Кроме того, белковые молекулы, входящие в состав латекса, могут подстегивать другие аллергические реакции, на первый взгляд никак с ним не связанные. При использовании, например, резиновой шапочки для душа у человека могут возникнуть сыпи и зуд на пищевые красители, красные овощи или дезодоранты.

Нередко производители обрабатывают латексные изделия специальной защитной пудрой - чтобы вещи (перчатки, например) не слипались. Такая пудра тоже может вызывать аллергические реакции. Но если бы проблема была в одной пудре! Подчас производители добавляют в латекс гораздо более опасные компоненты: формальдегиды, сажу, ртуть и другие металлы.

Тыква помогла

Хочу рассказать, как бороться с аллергическим дерматитом с помощью тыквы. Этот рецепт я вычитала в старом лечебнике, и он мне помог.

Для лечения берется только желтая тыква, причем небольших размеров. Ее очищают от кожуры и режут на крупные куски. Затем кладут в молоко (лучше всего взять жирное) и варят 10-15 минут. Из вареной тыквы делают пюре.

Берут марлевую салфетку, складывают в несколько слоев. Кладут на середину тыквенное пюре, уголки салфетки перекрещивают, увязывая в узелки. Получается маленький мешочек. Вот его-то и прикладывают к больному месту. Через 10-15 минут мешочек освобождают от содержимого и накладывают новую порцию. Так делают до тех пор, пока все пюре не израсходуется. Это не так уж долго - около часа.

Лечение тыквой снимает зуд и уменьшает воспаление.

Т. СЕМЕНИХИНА,
г. Тамбов.

Крапивница

Крапивница - аллергическое заболевание, характеризующееся образованием на коже и слизистых оболочках волдырей.

Роль аллергенов в развитии крапивницы могут играть не полностью расщепленные белковые продукты (проникая в ток крови, они вырабатывают антитела к определенному пищевому продукту), токсины (испорченные продукты, не полностью переваренные), токсические вещества, образующиеся при колитах, недостаточной функции почек.

Важную роль в развитии крапивницы играют функциональные нарушения нервной системы, особенно вегетативной.

Хроническая крапивница обычно развивается на фоне продолжительной сенсибилизации, обусловленной очагами хронической инфекции (тонзиллит, холецистит и др.), нарушением деятельности желудочно-кишечного тракта, печени и др.

Крапивница характеризуется образованием на коже (реже на слизистых оболочках) экссудативных элементов - волдырей, отечных, плотных, ярко-розового цвета, приподнимающихся над уровнем кожи, различных размеров и очертаний, нередко с зоной побледнения в центре. Волдыри исчезают (иногда даже через несколько минут) бесследно.

Симптомы. Острая крапивница чаще всего обусловлена лекарственной или пищевой аллергией, переливанием крови, контактами с веществами, вызывающими аллергическую реакцию. Она характеризуется внезапным началом: появлением кожного зуда, жжения и высыпаний на любых участках кожного покрова, а также на слизистых оболочках губ, языка, мягкого неба, гортани. Волдыри могут быть различных размеров, они отекают, возможно их слияние, сопровождающееся высокой температурой. Во время приступа аллергии возможны головная боль, слабость, при отеке слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта - тошнота, рвота, понос. Мучительный зуд, характерный для крапивницы, может сопровождаться бессонницей, невротическими расстройствами.

Через несколько часов или 1 -2 дня после приступа отек спадает. При отеке, развивающемся в области гортани, возможна асфиксия.

Рецидивы крапивницы, характеризующиеся появлением волдырей на различных участках кожного покрова, сменяются ремиссиями различной длительности.

Лечение. При острой крапивнице, вызванной приемом внутрь лекарственных и пищевых веществ, показаны слабительные

средства, гипосенсибилизирующие препараты - 10%-ный раствор хлорида кальция, глюконат кальция, антигистаминные препараты. В тяжелых случаях аллергии приступ можно купировать введением адреналина, кортикостероидных препаратов (при угрожающем отеке гортани). Наружно врач рекомендует применять противозудные средства: 1%-ный спиртовой раствор ментола, салициловой кислоты, календулы.

При хронической крапивнице необходимо выявить ее причину. В случае обнаружения аллергена показана специфическая гипосенсибилизация, санация очагов хронической инфекции, лечение болезней желудочно-кишечного тракта. При нарушениях нервной системы - седативная терапия. Рекомендуется молочно-растительная диета с исключением возбуждающих средств.

Профилактика крапивницы. Лечение очагов хронической инфекции, заболеваний желудочно-кишечного тракта, нервной системы, исключение повторных воздействий аллергенов.

Глина от волдырей

Если тело чешется и покрывается волдырями, воспользуйтесь следующими простыми рецептами, которые помогут уменьшить неприятные ощущения.

◆ 1-2 ч. ложки сухого экстракта корня солодки залейте 1/3 стакана теплой кипяченой воды и выпейте.

◆ 1 ст. ложку корня солодки заварите 1 стаканом кипятка в термосе, дайте настояться 20 минут в термосе. Затем процедите и выпейте 0,5 стакана настоя.

◆ Оботрите кожу спиртом, одеколоном или столовым уксусом, наполовину разведенным водой либо водкой. Принесут облегчение и свежесжатые соки - яблочный, огуречный и картофельный.

◆ 1 ч. ложку соды или 1-2 таблетки димедрола растворите в 1 стакане воды и получившимся составом оботрите кожу.

◆ Смажьте больное место тонким слоем косметической глины - белой, розовой или красной. Эта процедура прекрасно снимает аллергическое воспаление.

◆ Встаньте под теплый душ (при тепловой и солнечной аллергии - под прохладный) или примите ванну с крапивой.

◆ 0,5 кг сухой травы крапивы залейте кипятком в эмалированной кастрюле, поддержите 15-20 минут под крышкой на слабом огне. Затем процедите и вылейте отвар в ванну с теплой водой, принимайте 20 минут.

◆ Хорошо помогают снять зуд крахмальные ванны.

Разведите картофельный крахмал в холодной воде (100 г на ведро) и добавьте в ванну. Принимайте крахмальные ванны в течение 7-8 минут.

Важно!

Существует так называемая холодовая болезнь, которая носит название синдрома Рейно. У тех, кто ею страдает, мелкие сосуды пальцев очень чувствительны к морозу. Это вызывает сужение капилляров, кровь перестает притекать к кончикам пальцев, они становятся белыми и начинают болеть. Когда ладони отогреваются, они краснеют, но болезненность все-таки остается на некоторое время.

При этом заболевании **антиаллергические препараты абсолютно неэффективны**. В данном случае нужно обратиться к врачу-ревматологу, так как недуг может существовать как сам по себе, так и быть следствием других заболеваний.

Аллергия на холод

У меня появилась аллергия на холод. Кожа краснеет, ее «печет» от холодного ветра, воды, предметов. Появляются волдыри, как от крапивы. Расскажите, пожалуйста, подробнее об этом заболевании и как с ним можно справиться.

**Е. КОРЕНЬКОВА,
г. Новогрудок, Беларусь.**

Холодовая аллергия проявляется либо высыпаниями на коже (особый вид холодовой аллергии - крапивница), либо приступами кашля или одышкой по типу астматической.

При крапивнице на коже образуются волдыри. Они могут быть большими и маленькими, могут располагаться по отдельности

или сливаться друг с другом. Высыпания появляются на лице, руках, иногда на губах (это бывает даже после употребления холодных напитков). Часто аллергии подвергаются голени и предплечья, так как из-за недостаточного количества жировых и потовых желез кожа в этих местах при низких температурах пересыхает.

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

Без лечения крапивница некоторое время дает о себе знать, затем сама собой исчезает. Срок жизни волдыря - не более суток. После себя волдыри нередко оставляют причудливые очертания, которые не требуют лечения и постепенно пропадают.

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

Бывает, что холодовая аллергия вызывает приступы кашля, которые в дальнейшем могут привести к развитию бронхиальной астмы. У людей, уже страдающих бронхиальной астмой, вдыхание холодного воздуха может вызвать особенно сильные реакции организма.

ОТ ЧЕГО БЫВАЕТ?

Аллергия на холод встречается в основном у взрослых, причем чаще у женщин. Риск заболевания увеличивается, если у человека есть предрасположенность к бронхиальной астме. Холодное время года - не лучшее для астматика, морозный воздух может вызывать бронхоспазм. Также плохо переносят холод сердечники. Холодовая крапивница может передаваться и по наследству.

При обращении в больницу с подозрениями на метеоаллергию больному назначается обследование: общий и биохимический анализ крови, ревмопробы, анализ мочи и другое. Дело в том, что холодовая аллергия может быть симптомом самых разных болезней - эндокринных, инфекционных, паразитарных и т. д. Причиной возникновения, например, может стать вирусный гепатит, кариозные зубы или хронический тонзиллит.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Если вы страдаете холодовой аллергией, то еще с лета подумайте о своем зимнем гардеробе. Одевайтесь всегда тепло, ни в коем случае не переохлаждайтесь. Берегите руки - перчатки или варежки желательны из натурального материала. Не пренебрегайте шапкой, широким шарфом, свитером с высоким горлом.

Но слишком утепляться тоже не стоит - потя в тяжелой шубе, вы усиливаете температурный контраст, что провоцирует астматический приступ.

Одевшись, перед выходом на улицу постоит 3 минуты у форточки, привыкая к холодному воздуху. Спустившись на первый этаж, не выходите сразу на улицу, побудьте немного в подъезде.

Дышать нужно только через нос, прикрываясь шарфом или рукавицей. Это согреет воздух, и он свободно пройдет через бронхи.

Если каждый раз при выходе из дома в холодное время года вам становится трудно дышать, за 10-15 минут до этого воспользуйтесь ингалятором, подобранным врачом.

При холодовой аллергии, проявляющейся кашлем или одышкой, могут быть эффективны препараты - антагонисты (изопртин, финаптин).

Если погодная аллергия выражается высыпаниями на коже, то помогут защитные кремы, которыми нужно обрабатывать проблемные участки перед выходом на улицу.

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

Соблюдайте гипоаллергенную диету: исключите пряности, копчености, консервы, уксус, кофе, алкоголь, шоколад, сдобу, орехи, грибы. Ешьте вегетарианские супы, каши (овсяная, гречневая, рисовая), овощи и фрукты, кроме цитрусовых, кисломолочные продукты.

Не пытайтесь приучить организм к холоду, не нужно терпеть и думать, что все пройдет само собой. При первых признаках холодовой аллергии сразу же обращайтесь к врачу-аллергологу.

Без лишней необходимости не выходите на улицу, особенно в мороз. Избегайте любого контакта с холодом, включая

напитки со льдом и мороженое! Не пытайтесь бороться с насморком, используя сосудосуживающие капли. Перед выходом на мороз и сразу после возвращения с улицы пейте теплый чай или какао.

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

Тест со льдом

Если вы подозреваете, что у вас холодовая аллергия, попробуйте провести следующий эксперимент. Приложите кубик льда к коже предплечья или запястья на 5 минут. Если крапивницы не возникнет, то удлините время пробы до 20 минут.

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

Аллергия на пасеку и пчел

Мне хотелось бы заняться разведением пчел, купить пасеку. Но я страдаю аллергией на цветущие растения, комариные укусы. Значит ли это, что у меня будет и аллергия на пчел?

С. ГУРАМОВ,
Семеновский район Нижегородской области.

Аллергия на пчел может возникнуть у любого человека, и тяжесть ее зависит от дозы пчелиного яда. Замечено, что женщины и дети более чувствительны к яду, чем мужчины. Токсическая реакция на пчел начинает развиваться только при повторных жалениях, поэтому узнать заранее, может ли человек

заниматься пчеловодством и не разовьется ли у него аллергия, невозможно.

Во время работы на пасеке может возникнуть аллергия на воздух, загрязненный частицами продуктов жизнедеятельности пчел. При этом появляются приступы чихания, зуд слизистой носа, обильный насморк, сухой раздражающий кашель, переходящий в приступ удушья с затрудненным свистящим выдохом (бронхоспазмом или приступом бронхиальной астмы). По мере дальнейших контактов с пчелами заболевание прогрессирует, так как в организме накапливаются специфические антитела.

При контактной аллергии (реакции при непосредственной работе с пчелами, соприкосновении на пасеке с загрязненной одеждой, рамками, вощиной, прополисом) сначала возникает сильный зуд, появляется краснота, начинается шелушение, затем руки покрываются мокнущей сыпью. Все это может сопровождаться слезотечением, зудом век, чиханием и насморком.

Местная токсическая реакция (отек, зуд, краснота) длится от 1 до 8 дней.

При общей токсической реакции кроме отеков непосредственно в ужаленных местах может появиться сильно зудящая сыпь по всему телу крапивница. Затем резко повышается температура, возникают сильная головная боль, тошнота, рвота. В тяжелых случаях наблюдаются бред, судороги, изменения в крови (кровоточивость, снижение свертываемости, повышенная проницаемость сосудов).

Аллергические реакции по степени тяжести могут быть различными.

Реакция I степени - легкая: появляются кожный зуд, волдыри по всему телу, отек лица, ушных раковин, иногда языка. Очень опасен отек гортани, способный вызвать удушье. В результате понижения кровяного давления может наблюдаться легкое головокружение.

Реакция II степени - средней тяжести: кроме крапивницы и отеков, появляются боли в животе, понос, рвота; затрудняется дыхание, падает артериальное давление, возникает резкая слабость и даже могут произойти кратковременные потери сознания.

Реакция III степени - тяжелая (анафилактический шок): вслед за пульсирующей головной болью, длящейся не более 1-2 минут, у больного возникает беспокойство, он теряет сознание, иногда случаются судороги, непроизвольное мочеиспускание. У

пострадавшего появляется холодный липкий пот, кожа бледнеет, пульс почти не прощупывается, артериальное давление падает до 80/40 мм рт.ст.

Лечение больных с аллергией на пчел делится на специфическое и неспецифическое.

Специфическая иммунотерапия проводится врачом-аллергологом и направлена на выработку устойчивости организма к пчелиному яду путем введения особо приготовленного аллергена из тела и яда пчел. Лечение эффективно и позволяет пчеловоду-любителю вернуться на пасеку.

В тяжелых и запущенных случаях контактной аллергии пасеку придется оставить. В этой ситуации врач обращается к **неспецифическому лечению**. Оно проводится терапевтами, ЛОР-врачами, дерматологами с использованием лекарственных и физиотерапевтических средств.

При ингаляционной форме аллергии перед началом работы с пчелами необходимо принять любой антигистаминный препарат, лучше пролонгированного (удлиненного) действия: кларетин, кестин или зиртек. Больные бронхиальной астмой, кроме того, должны воспользоваться препаратом интал или интал плюс. После работы можно принять зуфиллин или теопек.

При контактной аллергии необходимо работать на пасеке в перчатках и сетке, приняв до и после этого антигистаминный препарат. После работы нужно тщательно вымыть лицо и руки отваром череды, а зудящие места смазать кремом.

При появлении крапивницы и отеков (легкой реакции) надо принимать антигистаминные препараты, а также хлористый кальций по 1 ст. ложке 3 раза в день. При затрудненном дыхании со свистящим выдохом поможет таблетка зуфиллина.

Каждый пчеловод должен иметь на пасеке аптечку и уметь оказать себе помощь в случае необходимости, а также научить этому друзей и близких.

■ Кстати

При аллергии на пчелиные укусы не ешьте мед, сладости на меду и другие продукты пчеловодства.

Не находитесь на открытых летних кухнях, когда варятся компоты и варенье.

Не машите руками и не проявляйте беспокойства, если вдруг пчела появилась около вас. Не отгоняйте ее - замрите и дождитесь, когда сама улетит.

При укусе пчелы, чтобы свести к минимуму неприятные ощущения и предотвратить отек, осторожно извлеките жало пинцетом из маникюрного набора, стараясь не повредить капсулу с ядом. Затем протрите точку укуса тампоном, смоченным перекисью водорода или одеколоном, и приложите обернутый полотенцем пузырь со льдом - холод уменьшит боль, отек и воспаление.

Народная медицина советует приложить к больному месту листья смородины, капусты, петрушки или творог.

Аллергия... на свет

Аллергия на солнечный свет занимает 2-е место среди аллергических заболеваний, уступая по распространенности лишь бронхиальной астме.

При повышенной чувствительности к ультрафиолету кожа на открытых участках тела под воздействием солнечных лучей краснеет, покрывается волдырями и начинает чесаться.

Чтобы уменьшить проявления крапивницы, примите антигистаминное средство.

Избежать обострения заболевания можно, если пользоваться кремами с солнцезащитным фактором и носить, например, рубашку с длинными рукавами. В крайнем случае стоит переждать яркий солнечный денек в квартире, через оконные стекла ультрафиолетовые лучи не проникают.

Помните, что существует целый ряд лекарственных препаратов, принимая которые, можно спровоцировать аллергию на солнце. Будьте осторожны с антибиотиками тетрациклинового ряда, сульфаниламидами (синтетическими антимикробными препаратами), средствами с ихтиолом и дегтем, барбитуратами, препаратами со зверобоем.

Вещества, повышающие чувствительность кожи к солнцу, могут содержаться и в бытовой химии, некоторых видах мыла, средствах с эфирными маслами, а также в парфюмерии (не только в духах, но и в дезодорантах).

Сок некоторых растений (например, клевера), попав на кожу, под действием солнечных лучей может оставить темные пятна. Кстати, обо всех этих предостережениях нужно помнить и тогда, когда посещаете солярий.

От экземы на голове

От сухой экземы на голове и выпадения волос помогает поваренная соль. Для лечения 1 раз в неделю нужно натирать голову солью (после мытья) в течение 15 минут. Затем соль смыть теплой водой.

Считается, что 6 процедур вполне достаточно, чтобы сухая экзема исчезла, а волосы перестали так сильно выпадать. Через некоторое время курс лечения можно повторить.

При аллергическом дерматите эффективно следующее средство. Перемешайте 100 г пслена, 2 ст. ложки сока калины, 2 белка куриного яйца, 2 ст. ложки несоленого смальца (вытопленного сала) и 1 л сока чистотела. Смесь хорошо взбейте и настаивайте в течение 2 дней. Готовым средством смазывайте больные места.

В. МОХОВИЦИНА,
г. Яровое Алтайского края.

Защита от комаров

Комариный укус также может стать причиной аллергии. При этом на коже появляются пузырьки и даже волдыри, похожие на ожоги. Так организм реагирует на слюну комара, попавшую под кожу из хоботка насекомого. Особенно от укусов комаров страдают маленькие дети.

Чтобы свести последствия от встречи с кровососущими насекомыми к минимуму, нужно:

- ◆ Как можно меньше расчесывать место укуса. При расчесывании кожи комариная слюна попадает в кровоток, и зуд только усиливается. К тому же можно занести инфекцию. Если совсем невмоготу, слегка почесайте кожу подушечками пальцев (но не ногтями!), лучше через слой ткани.
- ◆ Растворить 1 ч. ложку соды в 1 стакане кипяченой воды и периодически смачивать место укуса.
- ◆ Прикладывать к месту укуса внутреннюю поверхность перышка зеленого лука, свежий лист подорожника, небольшую лепешку косметической глины.
- ◆ Обработать места укусов раствором бриллиантовой зелени или фукорцина.
- ◆ Прикладывать к больному месту салфетки, смоченные холодной водой, одеколоном, нашатырным или этиловым спиртом.

Если спустя 12 часов зуд не прошел, можно попробовать сделать примочки с фурацилином. Растворите 1 таблетку этого лекарства в 0,5 стакана теплой кипяченой воды и поставьте в холодильник. Смочите холодным раствором ватку или бинт и приложите к воспаленным местам. Примочки меняйте по мере высыхания.

Можно обработать след от укуса зеленкой.

Склонным к аллергии людям помогает гель «Фенистил».

Если неприятные ощущения беспокоят больше суток или укушенные места сильно воспалились, нужно обратиться к врачу-аллергологу - возможно, понадобятся таблетки или специальные мази.

Таких мелких насекомых, как мошки, многие люди опасаются еще больше, чем комаров, и не напрасно! После укуса мошки дольше сохраняются отек и краснота, может возникнуть боль. Лечение в данном случае такое же, как и при укусе комара.

Контактные линзы вызывают слезы?

Я приобрел контактные линзы вместо очков. К сожалению, к очкам пришлось вернуться, потому что от линз стали слезиться глаза, мучит ощущение сильной рези и жжения. Расскажите об аллергической реакции на контактные линзы. Почему глаза так реагируют на них?

**Д. СЕРЕБРОВ,
г. Набережные Челны, Татарстан.**

Существуют несколько основных видов глазных заболеваний аллергической природы: сезонный и круглогодичный аллергический конъюнктивиты, атопический конъюнктивит, гигантский папиллярный конъюнктивит и острый аллергический конъюнктивит.

Из-за аллергии немалая часть людей прекращает носить контактные линзы на время либо вообще вынуждена отказаться от них.

Постоянные аллергики носят контактные линзы редко. По статистике, среди людей, страдающих аллергией, услугами

контактной коррекции зрения пользуются лишь 5%. Пользователи контактных линз, применяющие для ухода за контактными линзами химические системы, также могут испытывать аллергию на компоненты растворов. Если при переходе на новый раствор возникают симптомы аллергической реакции, выходом будет возврат пациента к использованию предыдущего раствора либо переход на раствор, в состав которого входит другой консервант.

Профилактические меры. Пользователи контактных линз в трудный для них аллергический период могут дополнительно носить корректирующие или солнцезащитные очки, оправа которых плотно прилегает к лицу. Частое применение обладающих небольшой вязкостью препаратов искусственной слезы, не содержащих консервантов, может помочь растворению и удалению раздражителей.

Пациентам, страдающим аллергией, специалисты рекомендуют не пропускать процедуру механической очистки контактных линз, даже если они пользуются многофункциональным очищающим раствором с маркировкой. Такая очистка позволяет удалить отложения и возможные аллергены.

Оптимальным выходом при установлении гиперчувствительности пациента на компоненты раствора является перевод его на пероксидную систему. Такая система при нейтрализации переходит в солевой раствор, и проблемы с консервантами не возникает.

Пероксидная система проста в обращении: нужно лишь положить контактные линзы в контейнер с раствором вечером и вынуть их уже готовыми к надеванию утром. Контактные линзы должны находиться в растворе минимум 6 часов - иначе не успеет закончиться нейтрализация перекиси, и пациент получит ожог глаз.

Другие способы профилактики аллергического конъюнктивита. Рекомендуется в течение дня чаще ополаскивать лицо и руки холодной водой. Холодный компресс в случае появления симптомов аллергии помогает уменьшить боль. Контактные линзы, конечно, предварительно следует снять.

Чтобы снизить вероятность попадания аллергенов на глаза в пиковый сезон аллергии, врач назначает ношение однодневных контактных линз, рекомендуя пациенту перейти на не содержащие консервантов средства для ухода за контактными линзами и ежедневно использовать очиститель. Возможен также перевод на ношение мягких контактных линз, выполненных из материала, не вызывающего аллергию, снижение времени ношения линз в дневное время.

Для облегчения симптомов аллергии рекомендуется применение теплых компрессов и массаж век, использование увлажняющих капель (не содержащих консервантов), специальных глазных капель для лечения аллергии до и после ношения контактной линзы.

Аллергическая реакция у детей

Особенности детской аллергии

Причин аллергии у детей очень много: это и применение антибиотиков беременными и кормящими женщинами, нерациональное введение прикорма, плохая экологическая обстановка, отсутствие разумного подхода к вакцинации ребенка и т.д.

В результате происходит сбой в иммунной системе, который проявляется частыми инфекционными заболеваниями и сильной аллергией.

Течение аллергии в детском возрасте имеет ряд особенностей. Кожные высыпания располагаются преимущественно в местах непосредственного контакта с аллергеном: щеки, подбородок, ладони, колени и локти. За счет присоединения бактериальной инфекции развивается гнойное поражение кожи. Это связано с особенностями ее строения в детском возрасте: она более рыхлая, склонна к отеку, ее защитные свойства существенно ниже по сравнению с взрослыми.

До трех лет редко встречается истинная аллергия. Как правило, иммунный сбой провоцирует незрелость пищеварительной системы, дисбактериоз кишечника, глисты и даже проблемы семейных отношений (нервозность родителей, частые скандалы и т.д.).

Инфекционный процесс у ребенка-аллергика часто сопровождается выраженной склонностью к отечности пораженных тканей. У таких детей гораздо чаще встречаются ложный круп, бронхит с астматическим компонентом. Каждый родитель, столкнувшийся с подобным заболеванием своего ребенка, знает, насколько мучительно протекает процесс.

Самая главная особенность течения аллергии в детском возрасте, которая дает надежду родителям на выздоровление их ребенка, это обратимость практически любых патологических изменений в раннем возрасте. Поэтому важно не терять драгоценное время и не заниматься самолечением, а при первых признаках аллергических реакций обращаться к врачу.

Самый благоприятный возраст для лечения детской аллергии - до 1 года. Второй период, когда полное выздоровление еще возможно, - до 3 лет. И крайний срок, когда терапевтические мероприятия еще способны существенно улучшить и нормализовать иммунный статус ребенка - до 5 лет.

Если и это время было упущено, лечение необходимо продолжать - оно может привести к длительной ремиссии, но добиться полного выздоровления удастся редко: изменившиеся условия жизни, стрессы, тяжелые заболевания и нарушения питания приводят к обострению и появлению симптомов аллергии.

Если у вашего ребенка аллергия, помните, что время работает против вас. Поэтому не откладывайте визит к врачу на завтра.

Для снятия симптомов аллергии у ребенка родителям обязательно следует прислушиваться к рекомендациям врача, а также соблюдать следующие правила.

◆ Кожа маленького аллергика требует очень тщательного ухода. Приобретайте моющие средства, не содержащие красителей и отдушек, имеющие маркировку «гипоаллергенно». Обязательно пользуйтесь легкими увлажняющими детскими кремами после каждого купания. Не допускайте длительного контакта кожи ребенка с испачканными подгузниками или пеленками. Мыть малыша необходимо только в кипяченой воде (во время кипячения из нее удаляется хлор и некоторые другие вредные соединения), даже если ребенок старше года. **Отвары трав применяйте с осторожностью, они могут вызвать обострение симптомов.**

◆ При пищевой аллергии главный лечебный фактор - элиминационная (исключающая контакт с аллергеном) диета. Дети до 3 лет, даже абсолютно здоровые, не должны есть колбасу, сосиски, консервы и прочую взрослую пищу. Старайтесь привить

ребенку навыки здорового питания. Если в питании старших детей невозможно полностью исключить из рациона сухарики, чипсы, чупа-чупсы и прочее, то хотя бы сведите их потребление до минимума.

◆ Важным провоцирующим фактором аллергии является незрелость пищеварительной системы ребенка, обеспечивающая проникновение аллергенов в кровь, поэтому так важно грамотное и своевременное введение прикорма.

Сигналом к введению прикорма является появление первого зуба.

Введение прикорма должно осуществляться медленно, не более одного нового продукта в неделю, а про яйца лучше вообще забыть как минимум до года: кроме аллергии, эти кусочки желтка ничего не дадут, тем более что их снесли фабричные куры, получающие огромное количество антибиотиков и различных добавок.

Будьте внимательны к ребенку-аллергику во время разгула вирусных заболеваний, отдыха на природе. Желательно иметь в домашней (и в походной) аптечке ампулу с преднизолоном и маленький шприц. Узнайте у педиатра, какую дозу нужно ввести ребенку в случае необходимости с учетом его веса и возраста: «скорая помощь» может застрять в пробке на дороге, приступ может развиваться во время отдыха на природе из-за укуса насекомых, а в критической ситуации укол может спасти жизнь ребенка.

Прогнозируема ли аллергия?

Можно ли еще до рождения ребенка предугадать, будет ли он аллергиком? Что влияет на развитие аллергии у малыша и какие меры предосторожности следует предпринять, чтобы он не стал аллергиком?

**О.КУЛАКОВА,
Ленинградская область.**

Известно, что вероятность развития аллергического заболевания у ребенка весьма высока (до 75%), если оба родителя страдают аллергией. Степень риска составляет 30-40%, если аллергические реакции отмечаются только у одного из

родителей. А если в семье никто от аллергии не страдает, то вероятность проявления аллергических реакции у ребенка около 15-20%.

Меры предосторожности, которые следует предпринимать сразу же после рождения ребенка, чтобы снизить риск развития у него аллергии:

- кормите ребенка грудью, пока возможно;
- при выборе детского питания строго следуйте указаниям врача;
- дождитесь результатов аллергических проб перед кормлением ребенка коровьим молоком и продуктами из него, мясом, помидорами, апельсинами, клубникой, шоколадом, яйцами, рыбой и другой потенциально аллергенной пищей;
- если даете ребенку новый продукт, вначале ограничьтесь его минимумом;
- держите детскую в чистоте, избегайте скопления пыли;
- мойте ребенка только детским мылом, не используйте обильно детскую косметику;
- покупайте игрушки из синтетических материалов, чтобы избежать размножения в них клещей;
- после покупки новой одежды ребенку сразу же постирайте ее;
- не покупайте одежды из чистой шерсти, она раздражает детскую кожу;
- не курите в присутствии ребенка;
- ограничивайте его контакты с пылью растений.

Известны некоторые факторы, повышающие риск развития аллергии у детей, имеющих к ней наследственную предрасположенность.

Это **неблагоприятное течение беременности, нерациональное питание будущей мамы** (употребление шоколада, цитрусовых, орехов, консервов, клубники, меда, перегрузка рациона молочными продуктами). В числе неблагоприятных факторов родовые осложнения, приводящие к формированию вегетососудистой дистонии, которая вызывает рассогласование иммунных реакций. К таким осложнениям, к примеру, относятся гипоксия плода и травмы центральной нервной системы.

После рождения вызвать аллергическую реакцию могут **возрастные особенности желудочно-кишечного тракта**. В раннем детском возрасте стенка кишечника наиболее проницаема из-за низкого содержания особого секреторного иммуноглобулина в слизи. Этот дефицит полностью перекрывается только при грудном вскармливании ребенка за счет иммуноглобули-

на, поступающего с материнским молоком. Пищеварительные ферменты грудных детей еще не обладают достаточной активностью, поэтому при искусственном вскармливании иммунная система ребенка испытывает сильную нагрузку. Белки коровьего молока всасываются в кровь крупными «осколками». Иммунная система ребенка принимает крупные молекулы за чужаков и развивает бурный ответ в виде аллергии.

Пищевая аллергия, являясь самой первой по времени развития, оказывает огромное влияние на формирование и последующее развитие всех других аллергических заболеваний у детей. Именно с питанием связано большинство кожных, респираторных и желудочно-кишечных проявлений аллергии. А она в свою очередь может стать причиной таких острых состояний, как анафилактический шок, тяжелые формы бронхиальной астмы, васкулитов, а также поддерживать хронические и рецидивирующие поражения ЛОР-органов, желудочно-кишечного тракта, почек, нервной и сердечно-сосудистой системы.

Девять правил для ребенка

Если ваш ребенок страдает аллергией, то важно соблюдать следующие правила:

- ◆ Никогда не давайте ребенку пробовать незнакомые продукты, не имея под рукой средств первой помощи.
- ◆ Если даете ребенку незнакомый продукт, то обязательно начинайте с небольшой дозы.
- ◆ Если у ребенка аллергия на пыльцу растений, то помните, что ряд продуктов ему также противопоказан (перечень их меняется в зависимости от того, какие растения малыш не переносит).
- ◆ Во время путешествий с ребенком в другие страны не увлекайтесь экзотическими блюдами национальной кухни. Воздержитесь от экспериментов.
- ◆ Не путешествуйте без средств первой помощи даже в том случае, если ребенок чувствует себя превосходно. Для разных заболеваний эти лекарства разные. Но в любом случае они должны быстро снимать внезапно возникшие проявления болезни. Для бронхиальной астмы это - ингаляторы (сальбутамол, вентолин и т. д.), для крапивницы - антигистаминные средства (тавегил, супрастин).

- ◆ Если у ребенка раньше уже были тяжелые проявления аллергии (анафилактический шок или астма), то всегда имейте под рукой гормональные препараты для инъекции. Если вы не умеете делать инъекции, научитесь, но вполне возможно, что рядом в трудный момент окажется медработник, который сможет вам помочь. Главное - чтобы было чем помочь!
- ◆ Если ребенок склонен к аллергии, о возможности путешествия предварительно нужно посоветоваться с лечащим врачом - аллергологом. Он выпишет необходимые рецепты, дозы таких препаратов нельзя подбирать самостоятельно!
- ◆ Если, несмотря на принятые вами меры, проявления аллергии усиливаются, срочно ищите медиков. Обращайтесь в ближайшую больницу или амбулаторию!
- ◆ Если у ребенка была аллергия на лекарства, то обязательно носите с собой памятку с названиями лекарств, которые он не переносит. Лучше всего такую памятку положить в паспорт или в свидетельство о рождении ребенка. За рубежом такие больные носят специальные опознавательные браслеты.
- ◆ Если у ребенка была аллергия на укусы пчел, то избегайте пасек.
- ◆ Не лечитесь травами при поллинозе, аспирином при бронхиальной астме, сладкими сиропами при аллергии на сладости и красители.

Ольга СОРОКИНА,
врач-педиатр, кандидат медицинских наук.

Лечение врожденной аллергии

У моего сына с рождения была сильнейшая аллергия и дисбактериоз. Опыт борьбы за его здоровье у меня накоплен большой и хочется поделиться им с теми мамами, у которых дети с рождения страдают аллергией.

При дисбактериозе пища у ребенка не переваривается, все отходы попадают в кровь, это и вызывает сильную аллергию: кожа трескается, зудит, на открытые участки попадает инфекция, герпес, грибки. Ребенок чешется, плачет, ему больно.

Я купила в аптеке лекарственные растения, обладающие дубильными свойствами(ромашку, календулу, кору дуба, ивы, фиалку трехцветную, череду), глюконат кальция и белую ап-

течную глину. Врач прописал бификол и фестал. В настое трав купала ребенка. 1 раз в три дня давала 1 таблетку глюконата кальция. Поила ребенка глиняной водой: 1 ч. ложку белой глины размешивала в 2/3 стакана теплой кипяченой воды, оставляла на час отстаиваться, и этой отстоянной водой поила.

Бификол по рекомендации нашего педиатра я давала сыну по 3 дозы, утром и вечером за полчаса до еды, в обед он принимал 0,5 таблетки фестала (во время еды или сразу же после обеда).

Мокнувшие раны на коже прижигала зеленкой или жидкостью Кастеляне.

Было очень сложно определить, что именно у сына вызывает сильную аллергическую реакцию, и врач настоял на строгой диете. Сыну разрешено было есть гречневую или геркулесовую кашу на воде без масла, вываренную нежирную говядину, кефир и творог из молочной кухни (там их готовят на закваске из хлористого кальция).

Кефир я готовила и сама. В кипяченое молоко добавляла 2 ст. ложки свежей простокваши и оставляла в тепле до загустения, потом хранила в холодильнике. Из этого же кефира я делала творог.

А вот как нужно купать ребенка. Я заваривала кору дуба или ивы, ромашку, календулу (2 ст. ложки сырья заливала 1 л кипятка, кипятила на медленном огне 20 минут), процеживала, выливала в ванночку и купала в ней ребенка 15 минут (дубильные растения надо чередовать через неделю).

Купание в травяном настое через день нужно чередовать с ванночкой со свежим кефиром или сывороткой. 1 л кефира я выливала в теплую воду и купала в ней ребенка. Для этой ванночки годится и жирный магазинный кефир. После нескольких таких ванночек ребенку стало намного легче. Обратите внимание на необходимость соблюдать чистоту - в остатках кефира размножаются бактерии, поэтому тщательно мойте ванночку.

Кора дуба уничтожает бактерии и подсушивает кожу, кефир и сыворотка делают кожу эластичной и жирной, наполняя ее кальцием и другими веществами, а ромашка и календула очень помогают при опрелостях у детей. Смазывать кожу кремами и мазями после купания не надо.

Так я излечила своего маленького сына от острых проявлений аллергии на коже, а затем постепенно прошел и дисбактериоз.

**А.МАЛЬЦЕВА,
Московская область.**

Важно!

Дети, употребляющие мед с младенчества, по наблюдениям врачей, лучше развиваются и меньше болеют. **Проверка чувствительности ребенка к меду перед лечением обязательна!**

Мед - хорошее средство для лечения у детей экскудативного диатеза - аллергического заболевания, характеризующегося покраснением щек, шелушением на них кожи, себорейными корочками на голове, сухостью и зудом кожи.

Особенности питания

Мой 3-летний сын с самого рождения страдает аллергией. Расскажите, пожалуйста, как следует правильно кормить детей-аллергиков.

**З.КРУЖАЛИНА,
г. Иваново.**

Аллергическую реакцию у ребенка может вызвать практически любой пищевой продукт. В основном нужно опасаться белков естественного происхождения или их соединения с углеводами и жирами.

Вот продукты, наиболее опасные для ребенка, склонного к аллергическим реакциям:

Рыба и рыбные продукты. У 98% детей с пищевой аллергией наблюдаются реакции на рыбные продукты. Особенностью компонентов белков рыбы является то, что большинство из них не разрушаются при кулинарной обработке. Установлено, что степень чувствительности к рыбе с возрастом не уменьшается и сохраняется у взрослых.

Куриные яйца, особенно белки. Степень чувствительности детей к яйцам очень высока и встречается у 87% детей. Часто непереносимость яичного белка сочетается с непереносимостью куриного мяса и бульона.

Злаки: пшеница, рис, овес, кукуруза.

Бобовые: соя, арахис, горох, чечевица, фасоль.

Кофе, шоколад.

К выраженным аллергенам относятся различные **овощи, фрукты и ягоды.** Из розоцветных - земляника, клубника, мали-

на, абрикосы, вишня, айва; из цитрусовых - апельсины, лимоны, мандарины; из пасленовых - томаты; из зонтичных - сельдерей и морковь.

Аллергию у детей могут вызывать **грибы рода Candida (дрожжевой грибок)**. Врачи отмечают частую аллергическую реакцию малышей на прием кефира, сдобных изделий, кваса и других продуктов, в процессе приготовления которых использовались грибки. Чтобы избежать дрожжевого грибка, следует исключать из рациона ребенка определенные сорта сыров (родители должны внимательно проследить, какой именно сорт сыра вызывает аллергию), приправы, уксус, витаминизированное молоко, молочные напитки с добавлением солода, йогурты, хлеб из пшеницы, ржи, крекеры, кислую капусту, томатный соус, сухофрукты, а также витамины группы В, в состав которых входят дрожжи.

В процессе приготовления пищи аллергенность белков может меняться: при термической обработке большинство аллергенов фруктов и овощей разрушается. Другие белки, наоборот, устойчивы к действию пищеварительных ферментов и даже после тепловой обработки сохраняют свое аллергенное действие (коровье молоко, к примеру).

Аллергические реакции могут быть и на неаллергенные, казалось бы, продукты - сосиски, колбасы, кондитерские изделия, потому что в них входят, хотя и в небольших количествах, другие пищевые ингредиенты. Так, в рецептуре торта есть мука, арахис, фундук, яйца, молоко, а также различные красители и ароматизаторы. Если, допустим, ребенок не переносит яичный белок, то даже небольшой кусочек торта вызовет у него крапивницу. Иногда аллергию вызывает не сам пищевой продукт, а различные красители, ароматизаторы, эмульгаторы или консервирующие средства. Так, например, ароматические добавки встречаются в жевательной резинке, замороженных фруктах, глазури, молочных десертах, леденцах, сосисках, сиропках.

Аллергены пищевые и непищевые способны вызывать так называемую перекрестную аллергию. Очень часто пыльцевой аллергии (поллинозу) предшествует непереносимость овощей и фруктов. Аллергия на морковь и черешню может стать причиной аллергии на пыльцу березы. Такие же перекрестные реакции бывают и на лекарственные препараты, шерсть животных.

Проявления аллергии у детей. Многолетние наблюдения показали, что у детей раннего возраста наиболее часто встречаются две основные группы симптомов: аллергические поражения кожи и желудочно-кишечные нарушения в виде диспепсических

расстройств и диареи. Эти проявления возникают и по отдельности, и в сочетании друг с другом.

У большинства детей (80-89%) первых лет жизни **пищевые аллергены играют ведущую роль в развитии атопического дерматита.**

Как правило, выраженные проявления в виде экземы, отека, зуда появляются после перевода ребенка на искусственное вскармливание молочными смесями. Вначале эти симптомы наблюдаются на лице, затем могут распространиться на волосяную часть головы, ушные раковины, шею и лоб.

Среди кожных проявлений пищевой аллергии у детей достаточно часто встречаются крапивница и отек Квинке.

Кожные проявления пищевой аллергии представлены также таким заболеванием, как строфулюс, который встречается в основном у детей от 1 года до 7 лет. Это сыпь в виде небольшого образования чечевицеобразной формы красного или розового цвета, твердой консистенции, в центре которой виден желтоватый участок, соответствующий пузырьку или корочке, оставшейся после него. Строфулюс сопровождается сильным зудом. Эти высыпания проходят без следов или с временной пигментацией, которая постепенно исчезает.

Лечение. Диетотерапия, как способ лечения пищевой аллергии у детей, используется с давних пор. Такое лечение требует индивидуального подхода к больному ребенку, адекватной замены опасных для него продуктов равноценными по питательной ценности и калорийности, с хорошей переносимостью и усвояемостью. Опираясь на клинические симптомы и сведения о непереносимости тех или иных пищевых продуктов врач назначает ребенку **элиминационные диеты** (гипоаллергенные, безмолочные, аглиадиновые). Элиминационная диета предусматривает как исключение продуктов, обладающих высокой аллергенностью (яйца, рыба, грибы, кофе, какао, шоколад, мед, цитрусовые, морковь, клубника, малина, помидоры, орехи, черная и красная смородина, ананас, дыня и др.), так и уже выявленных аллергенов.

Детям до года при предполагаемой лактазной недостаточности рекомендуют смеси на соевой основе, которые по своему составу приближены к грудному молоку, обогащены витаминами и минеральными солями.

Эффективность соевых смесей отмечена у 85% детей-аллергиков, у которых уже через 1-1,5 недели улучшилось общее состояние, появился аппетит, исчезли или значительно уменьшились кожные высыпания и зуд, нормализовался стул. При назначении соевых смесей врач учитывает возможность

аллергии на белки сои. При отсутствии улучшения к безмолочному рациону присоединяется аглиадиновая диета с полным исключением продуктов и блюд, приготовленных из пшеницы, ржи, ячменя, овса. Для полноценной замены злаковых диетологи предлагают сухие безглютеновые концентраты хлеба, кондитерские изделия, десерты (муссы, напитки), каши, приготовленные из рисовой, гречневой, кукурузной муки или их сочетания.

Положительные результаты являются критерием для назначения поддерживающей диеты на 1,5-2 года с возможностью дальнейшего перевода ребенка на обычную диету или частичного введения ранее исключенных продуктов.

Аллергия на прививку

Расскажите, пожалуйста, как обычно проявляется аллергия ребенка на прививку.

**И.МАРЕЕВА,
г. Рязань.**

Аллергия на прививки может проявиться как:

- ◆ крапивница - сыпь, сопровождающаяся зудом кожи. Возникает через несколько минут или часов после введения прививки;
- ◆ отек Квинке (ангионевротический отек) - аллергический отек лица, горла, носа, гортани. Возникает через несколько минут или часов после введения прививки;
- ◆ синдром Лайела - это токсико-аллергическая реакция, проявляется в распространении по всей коже сыпи, пузырей, сопровождается сильным зудом. Может развиваться в первые три дня после введения прививки;
- ◆ сывороточная болезнь - воспалительное поражение сосудов в ответ на введение лекарства, к которому у ребенка была аллергия. Развивается через 7-14 суток после прививки. Проявляется лихорадкой, крапивницей, отеком Квинке, увеличением лимфатических узлов, селезенки, болями в суставах. Иногда поражаются почки, желудочно-кишечный тракт, легкие, нервная система;
- ◆ анафилактический шок - самое грозное аллергическое состояние, которое развивается сразу или в течение 3 часов после введения вакцины. При этом резко снижается артериальное давление, появляется чувство жара, слабость, покраснение кожи или сыпь, сильный зуд, может начаться отек кожи, горла, удушье, рвота, понос.

Хотя сроки развития аллергических реакций могут быть различными, большинство из них возникают в пределах от нескольких минут до часа после введения вакцины. Поэтому в течение 20-30 минут после прививки медики наблюдают за ребенком, что позволяет оказать быструю и квалифицированную помощь в случае тяжелых аллергических реакций. Все дети с аллергией должны прививаться только в специально оборудованных процедурных кабинетах, содержащих противошоковую аптечку.

Другие имена аллергенов

У моего ребенка аллергия на яйца, поэтому мы избегаем продуктов, на этикетке которых написано, что в их состав входят яйца. Но оказывается, яйца могут иметь самые различные названия. Как же можно распознать их в числе ингредиентов продукта?

Л.ЛУПАЕВА,
г. Углич Ярославской области.

Да, яйца могут быть поименованы на этикетке самыми разными названиями, к примеру, такими как альбумин или овомуцин.

Это положение относится не только к яйцам, но и к другим продуктам, вызывающим аллергию. Поэтому приводим частичный список некоторых слов и названий продуктов, которые (или их ингредиенты) могут носить разные названия и которых следует избегать аллергикам.

Яйца: альбумин, майонез, овальбумин, овомуцин, овомукоид, симплесс.

Блестящая корочка на печеных изделиях тоже может указывать на присутствие яиц.

Молоко: искусственный масляный аромат, масло сливочное, молочный жир, пахта, казеин, казеинаты, сыр, крем, сухое молоко, творог, лактальбумин, лактоза, йогурт, сыворотка, молочные составляющие, молочный белок, сычужный казеин, сметана, простокваша.

Молоко может присутствовать в продуктах, если на этикетке указаны карамельная краска, мука с высоким содержанием белка, маргарин.

Пшеница: отруби, обогащенная мука, клейковина, глютен, мука с повышенным содержанием растительного белка, манная крупа, пшеничная мука грубого помола, мука с клейковиной, пшеничные отруби, пшеничная клейковина или пшеничный крахмал.

Пшеница может присутствовать в продукте, если на этикетке указано: желатинизированный крахмал, модифицированный пищевой крахмал, модифицированный крахмал, крахмал, растительная смола или растительный крахмал.

Орехи: миндальные, бразильские, кешью, pekanовые орехи, марципан, ореховое масло, ореховая паста, пеканы, кедровые шишки, лесные орехи, фисташки, макадамские орехи. Избегайте также естественных экстрактов, например, миндального.

Арахис: арахисовое масло или арахисовая мука, смешанные земляные орехи.

Арахис может присутствовать в сладостях (леденцах), блюдах восточной кухни, марципане, супах, пирожках с начинкой из овощей, жаренных в жире.

Соя: соевая мука, соевый белок или соевый соус, структурный растительный белок (CPB) или тофу.

Соя может присутствовать и в других продуктах, если на этикетке указано: растительный бульон, смола или крахмал.

Ложный круп у детей

Мой 5-летний сын очень часто болеет ОРВИ, которые сопровождаются сильными приступами кашля. Педиатр ставит диагноз - ложный круп и советует обратиться к аллергологу. Расскажите о ложном крупе. Что делать во время острого приступа кашля?

В.ЛОЗОВАЯ,
Кузнецкий район Пензенской области.

Круп - это состояние, при котором происходит отек гортани, в результате чего ее просвет сужается и ребенку становится трудно дышать. Без медицинской помощи больная может погибнуть. Круп возникает при различных инфекциях (сильной простуде, гриппе, дифтерии и т. д.). Ложный круп называют ложным, потому что его причина - не дифтерия или другие вирусные инфекции и на слизистых гортани не образуются гнойные

пленки. Ложный круп поддается лечению и редко приводит к летальному исходу.

Причиной ложного крупа у детей, как правило, является их склонность к аллергии (в этом случае ложный круп протекает без подъема температуры). Заболеванию способствуют влажная погода и перепады температуры, магнитные бури.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЛОЖНЫЙ КРУП?

Круп обычно развивается быстро, буквально за несколько часов. Внезапно (чаще всего среди ночи) ребенок начинает задыхаться. Голос становится осиплым, кашель - лающим, дыхание - шумным.

Если сужение гортани сильное, то внизу шеи на вдохе западает так называемая «яремная ямка» - впадинка, которая находится над грудиной.

Если сужение очень сильное, то в дыхании принимают участие и мышцы грудной клетки, при этом на вдохе промежутки между ребрами западают.

Синяя окраска кожи носогубного треугольника или лица признак очень тяжелого состояния.

От истинного крупа, возникающего при дифтерии, ложный круп отличается грубым, лающим кашлем.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если круп возник у ребенка ночью, не ждите до утра. Немедленно вызывайте «скорую помощь».

До приезда «скорой» попробуйте облегчить состояние ребенка домашними средствами.

◆ Как можно больше поите ребенка щелочным питьем. Лучше всего для этих целей подходит минеральная вода боржоми, но если ее нет, то подойдет любая щелочная минеральная вода или содовый раствор: 1 ч. ложка соды на 1 л кипяченой воды. В крайнем случае можно обойтись просто кипяченой водой или некрепким чаем.

Не стоит давать ребенку пить сразу много, лучше поить его понемногу, но часто, каждые 10-15 минут по 1-2 ч. ложки (или 1-2 ст. ложки, в зависимости от возраста). Нельзя давать пить компоты из сухофруктов, кофе, фабричные соки, особенно из citrusовых, абрикосов, персиков или экзотических фруктов. **Эти напитки крайне опасны детям, склонным к аллергии.**

◆ До приезда медиков включайте горячую воду, заткнув отверстие слива, чтобы в ванной комнате появилось много пара. Посидите там с ребенком 5-10 минут. Через полчаса-час снова отправляйтесь в ванную. Уже с первого или второго раза вы почувствуете, что кашель у малыша из лающего становится влажным (ребенок начинает откашливать мокроту). Это верный признак того, что сужение гортани уменьшилось, а значит, уменьшилась и опасность.

◆ Сделайте ребенку теплую ножную ванночку. После укутайте ноги и дайте малышу пить.

◆ Если воздух в квартире сухой, вымойте в комнате пол. Желательно развесить влажные полотенца, пеленки, простыни: вода, испаряющаяся с них, также увлажнит воздух. Можно просто расставить тазы с водой.

◆ До приезда медиков можно дать ребенку антигистаминное (противоаллергическое) средство (тавегил, супрастин, фенистил, зиртек) и средство, снимающее спазм (папаверин, дротаверин, но-шпу) в возрастных дозировках. Помните, антигистаминные средства оказывают подсушивающее действие, поэтому не превышайте доз, написанных в аннотации.

◆ Если у вас есть ультразвуковой ингалятор или небулайзер, то зарядите его физиологическим раствором, который используется для хранения контактных линз (продается в каждой аптеке), и давайте ребенку дышать каждый час по 10 минут. В физраствор можно добавить раствор (не сироп!) амбробене или лазолвана. Если вы делаете ингаляции каждый час, то каждый раз добавлять эти лекарства не следует, достаточно 2-3 раз в день.

◆ Если ингалятора дома нет, то можете устроить ингаляции над кастрюлей, вскипятив воду и добавив в нее немного соды.

Родители должны постараться понять, что вызвало приступ, чтобы устранить аллерген из квартиры.

Ольга СОРОКИНА,
врач-педиатр, кандидат медицинских наук.

Чесночная настойка от аллергии

Из народных средств лучше всего от аллергии у детей помогает чесночная настойка. Вот ее рецепт.

Одну большую головку чеснока и среднего размера лимон измельчить, залить 1 л холодной кипяченой воды, добавить 1 ст. ложку меда. Настаивать эту смесь в течение дня, затем поставить в холодильник. Пить по 1 ст. ложке 2 раза в день перед едой и на ночь в течение 3 месяцев.

**М.СИНИЦИНА, г. Городец
Нижегородской области.**

Дом без аллергенов

С первых дней жизни малыш должен находиться в обстановке, в которой сведены к минимуму различного рода аллергенные воздействия.

Если есть такая возможность, выделите ребенку ту комнату, окна которой не выходят на оживленные городские магистрали. Чаще ее проветривайте, не забывая следить за температурой воздуха в ней (не выше +23°C) и относительной влажностью (30-40%).

Регулярно проводите влажную уборку в комнате ребенка, а в качестве моющей жидкости используйте специальные средства с акарицидными добавками, убивающими главный аллерген домашней пыли - клеща.

Уберите из комнаты малыша лишние предметы, способствующие скоплению пыли: ковры, книги, телевизор, компьютер.

Если в квартире есть кондиционер, не забывайте периодически чистить и его: нарушение правил эксплуатации может превратить кондиционер в мощный источник аллергенов.

Не используйте стиральные порошки и моющие средства, растворители, лаки, краски и другие источники сильных запахов. Стирайте белье малыша специальными детскими средствами или детским мылом. Не сушите белье и одежду в этой же комнате.

Если в семье были аллергики, не заводите птиц, кошек, собак и других животных, а также аквариумных рыб. Постарайтесь не приносить в квартиру цветы и другие растения.

Если врач назначает малышу с предрасположенностью к аллергии лечение с применением экстрактов различных растений, выясните, насколько они необходимы, и постарайтесь избегать излишнего траволечения.

ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИИ У ДЕТЕЙ

Чтобы не спровоцировать аллергическую реакцию нежной кожи малыша, одежду из шерсти и синтетики надевайте только поверх хлопчатобумажной.

Не менее важен и тщательный уход за кожей. Необходимо ежедневное купание ребенка. Вода для купания должна быть не горячей, около 37 градусов. После купания кожу ребенка можно только промокнуть полотенцем, не вытирая досуха. Для купания используйте детское мыло или высококачественные шампуни, не содержащие отдушек и красителей.

Современные методы лечения и профилактики аллергии

Вакцинация от аллергии

Специфическая иммунотерапия - это традиционный и единственный метод лечения аллергии и бронхиальной астмы, который влияет на иммунологическую природу аллергического воспаления: устраняет, а не подавляет основную причину симптомов аллергии и астмы. Так как аллергия - иммунологическая болезнь, то, изменив реактивность иммунной системы, можно ликвидировать и болезнь. Этот метод уменьшает или полностью устраняет симптомы аллергии, исправляя нарушения в иммунной системе. Он остается высокоэффективным методом лечения аллергических заболеваний. Исходя из современных иммунологических представлений о механизмах лечения аллергенами, этот метод

считается аллерговакцинотерапией. Пациенты называют это лечение прививкой от аллергии. Аллерговакцинотерапия проводится пациентам от 5 до 50 лет.

Показания. Это прежде всего респираторная аллергия - например, на пыльцу, к плесневым грибам, клещам домашней пыли и другим бытовым аллергенам, которая имеет проявления в форме поллиноза, конъюнктивита, atopической бронхиальной астмы.

Прививка от аллергии очень эффективна **в качестве профилактики серьезных аллергических реакций** на жала ос и пчел (при инсектной аллергии). Детей так лечат в основном от аллергии на бытовую пыль и пыльцу растений, животных.

Специфическую иммунотерапию проводит только специалист с опытом применения этого метода лечения. Принцип специфической иммунотерапии состоит во введении в организм аллергена, на который имеется аллергия. Аллерген вводится, начиная с микродоз, постепенно доза увеличивается, и организм как бы привыкает к аллергену и перестает на него реагировать.

Инъекции аллергена проводят одноразовыми инсулиновыми шприцами подкожно и самыми тонкими иглами, что исключает болезненность процедуры. Количество уколов на курс колеблется от 20 до 40, что зависит от самого аллергена, силы проявления аллергии и многих других факторов.

Во время проведения курса специфической иммунотерапии следует строго придерживаться гипоаллергенной диеты и гипоаллергенного быта. Надо стараться избегать контакта с теми аллергенами, которые вызывают аллергию. При необходимости во время курса следует постоянно принимать антигистаминные препараты, рекомендованные врачом. По возможности следует избегать инфекционных заболеваний, в том числе и обычной простуды, так как это удлиняет курс лечения. Специфическая иммунотерапия эффективна только в том случае, если курс лечения пройден полностью, потому что самыми лечебными являются несколько последних уколов. Обо всех негативных реакциях, которые могут произойти после укола аллергена, надо обязательно сообщить врачу.

Курс специфической иммунотерапии проводится в зимнее время, когда воздействие различных природных аллергенов минимально. В зависимости от количества уколов и метода проведения лечения один курс занимает от 1 до 3 месяцев.

Особым видом специфической иммунотерапии является вакцинация бактериальными аллергенами при инфекционно-аллергической и гормонозависимой бронхиальной астме, позволяя снизить дозы применяемых кортикостероидных гормонов и

даже их отменить после проведения этого метода лечения.

А еще специфическая иммунотерапия значительно облегчает течение астмы, сочетающейся с заболеваниями ЛОР-органов, эндокринными, сердечно-сосудистыми, гастроэнтерологическими заболеваниями и неврозами.

Прививка от аллергии предупреждает расширение спектра аллергенов, к которым формируется повышенная чувствительность. Это имеет большой профилактический эффект. Кроме того, специфическая иммунотерапия облегчает течение аллергического заболевания и снижает возможность перехода более легких клинических проявлений аллергии (аллергический ринит) в более тяжелые (бронхиальная астма).

После курса иммунотерапии уменьшается потребность пациента в противоаллергических и противоастматических лекарственных препаратах, а также в препаратах неотложной помощи (антигистаминные лекарства, бронхолитики и т.п.) и гормональных средств. После проведения полноценного курса специфической иммунотерапии часто отмечается длительная ремиссия аллергического заболевания.

Аутолимфоцитотерапия

Хочется узнать о самых новых и эффективных методах лечения аллергических заболеваний.

С. СУВОРОВА,
г.Бор Нижегородской области.

Около 20 лет назад в России был разработан и запатентован новый метод лечения аллергии, не имеющий мировых аналогов. Это аутолимфоцитотерапия.

Суть его заключается в последовательном введении собственных лимфоцитов крови больного, предварительно обработанных определенным способом. Лимфоциты пациента сохраняют все поверхностные рецепторы, несущие информацию о встреченных ранее аллергенах. И при дальнейшем введении их больному развивается устойчивость к этим веществам. Аутолимфоцитотерапия адаптирует организм к встрече с аллергеном, формируя невосприимчивость к веществам, на которые раньше развивалась аллергическая реакция (заложенность носа, слезотечение, чихание, кожная сыпь и другие проявления аллергии).

Аутолимфоцитотерапия, по мнению специалистов, используется для лечения аллергии любой природы:

- ◆ бронхиальной астмы;
- ◆ аллергического ринита;
- ◆ поллиноза;
- ◆ атопического дерматита;
- ◆ крапивницы и отека Квинке.

Для аутолимфоцитотерапии множественная аллергия является одним из основных показаний. Особенно незаменим этот, по мнению практикующих аллергологов, метод при аллергии на шерсть домашних животных.

Продолжительность ремиссии при лечении аллергии методом аутолимфоцитотерапии с учетом индивидуальных особенностей организма длительная - она может продолжаться до 3 и более лет.

Приступая к лечению новой терапией врач учитывает следующие противопоказания:

- ◆ выраженное обострение аллергического процесса;
- ◆ обострение астмы;
- ◆ беременность;
- ◆ злокачественные новообразования и др.

Детям от 6 до 12 лет, страдающим аллергией, применяют новый метод лечения только при тяжелых формах аллергических заболеваний. Для его назначения необходима предварительная консультация аллерголога-иммунолога.

Закаливание – средство от аллергии

Своего аллергичного сына я лечила при помощи закаливания, которое повышает иммунитет.

Я использовала контрастные ванночки для ног по вечерам. Готовила сыну в двух тазиках ванночки: одна с холодной водой, другая с очень теплой, почти горячей. Сын попеременно держал ноги то в одном тазу, то в другом. Потом ноги энергично растирал махровым полотенцем и ложился спать.

А из череды я постоянно готовлю ему настой, который ребенок пьет как чай.

П.ЛИНЬКОВА,
г. Брест, Беларусь.

Растения – иммуностимуляторы

Для профилактики поллиноза я в течение 1,5 месяца до начала сезонной аллергии пью настой из смеси корней одуванчика и ягод шиповника.

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка в термосе. Сделать это нужно на ночь, чтобы утром пить этот настой. Принимать по трети стакана утром и вечером. Одуванчик выводит токсины из организма, а шиповник - прекрасный иммуностимулятор.

В.ЮРКОВА,

Богородский район Нижегородской области.

Иголки от аллергии

Говорят, что аллергию можно излечить иглоукалыванием. Расскажите, пожалуйста, об этом методе.

**Т.ЖУРАВЛЕВА,
г.Калуга.**

Данные Всемирной организации здравоохранения подтверждают: иглоукалывание является сегодня одним из основных методов лечения аллергии.

Большинство известных средств против аллергии ориентированы на подавление симптомов аллергических реакций, но лекарства не воздействуют на причину их возникновения. Противоаллергические медикаменты не улучшают работу внутренних органов, поэтому лекарства придется принимать вновь и вновь.

Иглоукалывание - это относительно простой и безопасный метод, который не только может помочь справиться с обострением, но во многих случаях излечивает от аллергии. Этот метод не дает мгновенного результата, но в течение нескольких месяцев, в зависимости от серьезности заболевания, организм избавляется от аллергических реакций при условии поддержания здорового образа жизни надолго. В основе иглоукалывания лежит рефлексоторный механизм. Иголки раздражают биологически активные точки, а во внутренних органах, связанных с ними, происходят реакции, нормализующие их работу.

Врач вводит в определенные точки вокруг носа, на руках и ногах тонкие одноразовые иголки (не больше 10). Так снимается отек слизистой носа и воспаление глаз. Раздражение нервных рецепторов вызывает импульсы, которые, поступая в мозг, улучшают состояние аллергика, налаживают работу иммунной системы. Иглоукалывание может не только снять приступ поллиноза, но и помешать организму неправильно реагировать на факторы окружающей среды.

Курс лечения - 10 сеансов. Эффект от одного сеанса обычно длится сутки, но в комплексе 10 сеансов дают заметное улучшение самочувствия. Затем врач назначает пациенту пройти повторный закрепляющий курс.

По мнению специалистов, на ранних стадиях поллиноза метод иглоукалывания позволяет полностью излечить аллергию.

Профилактика аллергии

Напишите подробнее о мерах профилактики аллергии.

Р.ТЕПЛОВ,
г.Армавир Краснодарского края.

Лучший способ предотвратить возникновение аллергической реакции - избегать контактов с аллергеном или свести их к минимуму. Это не просто, иногда даже обременительно, потому что ограничивает человека во многом.

Человек с **аллергией на пыльцу растений** должен избегать прогулок на природе, занятий спортом на свежем воздухе и пребывания на улице в середине дня, когда температура воздуха максимальна. Наиболее опасные дни в плане воздействия аллергенов пыльцы можно узнать заранее и побережться.

Людям с **пищевой аллергией** следует избегать продуктов, вызывающих аллергическую реакцию. Главная профилактическая мера в этом случае состоит во внимательном изучении ингредиентов, которые содержатся в том или ином блюде. У многих людей наблюдается аллергия на сою, которая содержится во многих хлебобулочных и кондитерских изделиях. Арахис и арахисовое масло также входят в состав очень многих готовых продуктов, представленных на полках магазинов.

При аллергии на какие-либо **фармацевтические препараты**, врач поможет выбрать безопасное лекарство.

Для большинства аллергиков лучшей профилактической мерой является **контроль за окружающей средой и строгое соблюдение правил гигиены.**

Впустите в ваш дом свежий воздух и солнце и прогоните пыль.

Уборка в спальне должна проводиться очень часто, также необходимо постоянно проветривать комнату.

В идеале желательно убрать из дома аллергика картины, ковры, изделия из шерсти и меха и не использовать тяжелые ткани для штор и занавесей.

Сократите контакты с животными.

Если мысль о расставании непереносима, нужно максимально снизить контакт с аллергенами, ограничив места пребывания животного отдельными комнатами, и каждый день нужно очищать одежду от шерсти влажной тканью.

Снизьте влажность в помещении.

Это поможет уничтожить в доме плесневые грибки.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ АЛЛЕРГИИ

- ◆ чаще проветривайте места, где может развиваться плесень, особенно ванную, кухню, подвалы и чердаки;
- ◆ как можно быстрее ликвидируйте разного рода протечки;
- ◆ не храните заплесневевшие продукты;
- ◆ не гуляйте в лесу после дождя или в туман;
- ◆ весной в период опыления держите закрытыми окна;
- ◆ по возможности проводите отпуск у моря, где пыльцы намного меньше;
- ◆ осенью старайтесь избегать контакта с опавшими листьями.

Современные препараты против аллергии

Я много лет страдаю хроническим аллергическим ринитом. Расскажите о современных лекарственных препаратах, которыми лечат аллергию.

Д. ПИРОГОВА,
Пермский край.

В лечении респираторных аллергических заболеваний, например, аллергического ринита, чаще всего используются три группы препаратов: антигистаминные препараты, кромоны и кортикостероидные гормоны. Все препараты должен назначить врач, самолечение недопустимо!

Антигистаминные препараты используются только для профилактики развития симптомов аллергии и для облегчения уже имеющих место симптомов. К сожалению, данная группа препаратов имеет широкий список противопоказаний и побочных эффектов.

Кромоны (кромогликат, недокромил) сегодня широко применяются в аллергологии как профилактические противовоспалительные средства. Эти препараты не избавляют человека от симптомов аллергии, их эффект развивается на фоне длительного приема.

Однако длительное применение препаратов этой группы негативно влияет на органы выделительной системы: печень, почки, органы желудочно-кишечного тракта.

Местные, ингаляционные, кортикостероидные гормоны. Несмотря на выраженную противоаллергическую активность, они не обладают достаточно высокой безопасностью. Используются при выраженных симптомах или когда антигистаминные препараты или кромоны не помогают справиться с аллергией. Как и с кромонами, эффект развивается постепенно.

Антилейкотриеновые препараты - это новые противоаллергические препараты для приема внутрь. Если антигистаминные препараты борются с гистамином, то антилейкотриеновые - с лейкотриенами (именно действием гистамина и лейкотриенов обусловлено развитие аллергического воспаления). Несмотря на то что к гормонам эти средства не относятся, они имеют негативные побочные эффекты.

Важно!

Родителям ребенка, склонного к аллергическим реакциям, следует быть особенно внимательными во время эпидемий вирусных заболеваний и летнего отдыха на природе.

Кроме домашней аптечки, необходимо иметь еще и походную: в них обязательно должны присутствовать ампулы с преднизолоном и маленькие одноразовые шприцы. Родителям надо узнать у педиатра, какую дозу вводить ребенку.

Водные процедуры избавят от напасти

У меня аллергия на холодную погоду, которая проявляется аллергическим ринитом. Слышала, что это можно вылечить закаливанием.

Расскажите о некоторых приемах такого закаливания.

А.ПУХОВА,
Красноярский край.

Закаливающие процедуры укрепляют иммунитет, помогают организму легче справиться с аллергическими заболеваниями.

Обливание ног. Вечером за час до сна надо обливать ступни в течение 1 минуты самой холодной водой из-под крана. Уже через неделю обливания будут доставлять удовольствие: человек почувствует, что таким путем он сбрасывает усталость, напряженность, самочувствие улучшается.

Хожение босиком. Человеку, склонному к аллергии, полезно по утрам и вечерам в течение 10-15 минут в любое время года и в любую погоду походить босиком по земле. Горожанам предлагается ходить босиком по полу.

Эта процедура повышает сопротивляемость к простудным болезням, так как стопы рефлекторно связаны с железами. А железы - это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней. Зоны стоп не только рефлекторно, но и энергетически связаны со всеми системами нашего организма. Поэтому босохождение предупреждает многие заболевания сердца, печени, почек, повышает иммунитет.

Летом желательно ходить по земле босиком как можно больше, а зимой начинающим закаливание лучше только наступить на снег и тут же обуться. Затем постепенно увеличивать время процедуры, полагаясь на свои ощущения. При сильном морозе лучше ходить или бегать, но не стоять на месте. Затем стопы вымыть холодной водой.

Контрастный душ. Человек сначала обливается водой приятной температуры. Затем настолько горячей, насколько это возможно. Через полминуты переключают на горячую воду и пускают одну холодную. Облив ею все тело (тоже в течение полминуты), вновь включают самую горячую воду, обливают все тело и затем пускают холодную. На этот раз под холодным душем лучше

постоять подольше (до минуты и более). Затем опять принять полуминутный горячий душ и завершающий холодный.

Обливать надо все части тела, не задерживаясь подолгу на одном месте. Всего делают три перехода от горячей к холодной. Завершать процедуру надо всегда холодной водой. Перед охлаждением всего тела желательно не забывать смачивать лицо. Привыкать к контрастному душу нужно постепенно. Сначала на протяжении 2 недель ежедневно принимать комфортный душ. Затем делать только один контраст и не очень долго стоять под холодной водой (10 секунд), через неделю перейти на два, а затем и на три контраста. Иногда вначале можно уменьшать перепад температур, то есть обливаться не самой холодной и горячей водой, а теплой и прохладной. Но нужно добиваться, чтобы тело принимало и ледяную воду. Резкое кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять много тепла, но оказывает мощное воздействие на нервную систему, запускает терморегуляторный и иммунный механизм.

Всегда начинать нужно с горячей воды, заканчивать холодной, но не доводить тело до озноба. Контрастный душ желательно делать хотя бы раз в день, лучше по утрам.

Принимая душ и растирая тело, нельзя растирать его поперек, - только вдоль позвоночника, снизу вверх.

Контрастный душ следует с осторожностью начинать людям, страдающим нарушением кровоснабжения мозга, тромбозом, гипертонической болезнью, спазмами сосудов.

■ Кстати

По данным медицинских исследований, каждый десятый аллергик на контакт с духами или другими косметическими средствами с отдушкой реагирует различными видами дыхательной и кожной аллергии. Химический анализ популярных и модных духов, а также некоторых косметических средств показал, что в них содержатся вещества, чья способность вызвать приступ аллергии широко известна, а концентрация их в духах часто превышает допустимые пределы.

Лечение аллергии на духи и косметические средства, вызывающие аллергическую реакцию, подразумевает отказ от их использования. Кремы и мази, такие как гидрокортизон и ацетат гидрокортизона, помогают снять зуд, припухлость и покраснение.

Темы следующего выпуска

**Народные и нетрадиционные
методики оздоровления**

Болезни позвоночника

Лечение болезненных зависимостей

В мире существуют сотни различных оздоровительных методик, не связанных с использованием лекарственных препаратов. В десятой книге «Рецепты здоровья» читатели узнают не только о наиболее известных методах нетрадиционной медицины, но также познакомятся с различными методиками массажа и некоторыми эффективными лечебно-оздоровительными системами стран Востока.

Позвоночник - это не только опора нашего тела, он еще и проводник нервных импульсов, энергетических потоков. В нем располагается спинной мозг, по его шейному отделу проходят крупные кровеносные сосуды. Что же провоцирует болезни позвоночника и опорно-двигательного аппарата? Какие средства и методы используются сегодня врачами и народными целителями? Как заниматься профилактикой болезней позвоночника? Об этом вы узнаете из следующей книги «Рецепты здоровья».

Еще одна тема - болезненные зависимости, которые стремительно распространяются в современном обществе. Специалисты расскажут о поисках новых методик лечения вредных привычек, об их профилактике.



1 1 0 0 9

