

Горячая тема Откуда берутся камни в почках?

100 РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

№4



Молочница стр. 20

Когда сводит ноги.
Первая помощь стр. 46

Ваше здоровье в ваших руках!

ISSN 2071-3983



12004

9 772071 398003

>

ПОДПИСКА НА ГАЗЕТЫ ООО "БИЗНЕС ПАРТНЕР" "Почта России"



ЧУДО-БЛЮДО

ЧУДО-БЛЮДО
№3
Ваша помощь на вашем столе
КОПИЛОЧКА РЕЦЕПТОВ
№8
Выходит 2 раза в месяц.
36 страниц.



+ ПРИЛОЖЕНИЕ

Подписной индекс: **99046**

"Копилочка вкусных рецептов"

БОЖЕСТВЕННОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ.
ИКОНЫ И МОЛИТВЫ

16 страниц.
Выходит 2 раза в месяц.
ИКОНЫ И МОЛИТВЫ
Выходит 2 раза в месяц.



+ ПРИЛОЖЕНИЕ

Подписной индекс: **24586**

"Православные иконы и молитвы"

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ.
СОВЕТЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

68 страниц.
Выходит 1 раз в 2 месяца.
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ
Выходит 1 раз в 2 месяца.



+ ПРИЛОЖЕНИЕ

Подписной индекс: **16589**

специально

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

№ 5
август
2012
СОВЕТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Представляем вашему вниманию брошюру «Будьте здоровы». 64 полосы формата А5 с глянцевой обложкой. Выходит 1 раз в 2 месяца.

В это издание вошли:

- § рецепты народных средств для лечения отдельных систем и органов,
- § рекомендации врачей, рецепты травников,
- § описание диет и режимов дня,
- § советы по борьбе с косметическими дефектами и многое другое.

100 РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВЬЯ

для всей семьи №4 август 2012 г.

Тираж: 37903

Заказ № 2921

Учредитель: физическое лицо

Главный редактор: Булатов А. А.

Номер подписан в печать 07.08.2012

Выход в свет: 15.08.2012

Адрес редакции, издателя: 606037, г. Дзержинск, ул. Петрищева, 35-12

Цена свободная.

Представляем вашему вниманию брошюру «Золотой сборник лекарственных трав».

48 полос формата А5 с глянцевой обложкой.

Выходит 1 раз в месяц.

В это издание вошли:

- § описания лекарственных трав, которые можно применять для профилактики и лечения гипертонии и гипотонии,
- § рекомендации травников, как собирать и хранить целебные травы,
- § рецепты по приготовлению различных оздоровительных настоев и отваров из них,
- § противопоказания и особенности применения лекарственных препаратов из этих растений.



Адрес для писем: 606007, Нижегородская обл., г. Дзержинск, а/я 13. Вид печати - офсетная.

Адрес типографии: г. Дзержинск, пр-т Чкалова, 47а

Подписной индекс в каталоге «Почта России»: 16589

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77 - 30504

от 05 декабря 2007 г.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикации.

Содержание

Тема номера: «Вернем здоровье почкам»

Откуда берутся камни в почках?	2
Как диагностировать почечнокаменную болезнь?	4
Что такое почечная недостаточность?	6
Первая помощь при почечной колике	8
С кем «враждуют» почки	10

Лечим нервы

Успокоить нервы: 25 способов	12
Лечит нервы валериана	14
Укрепим нервы с помощью питания	16
Мед успокаивает нервы	18

Женский разговор

Молочница: как от нее избавиться	20
Грудь болит?	22
Как лечить эрозию шейки матки	24
Лишние волосы? Надо бороться!	26

Природные лекари

Зеленая аптека на подоконнике	28
Здоровье – в морковном соке!	30
Путеводитель по лекарственным травам	31
Лечебные свойства кукурузы	35

Спрашивали – отвечаем

Баня и... грибок	36
Не могу пить молоко	38

Деликатный разговор

Что такое генитальный герпес?	40
Метеоризм: причины и лечение	42

С миру по нитке

«Психованная» язва	44
Когда сводит ноги. Первая помощь и профилактика	46
Как избавиться от храпа	48
5 шагов к здоровой печени	50
Если лицо перекосило	52
Экономим на лечении, но не на здоровье	54

Это интересно

Вода и наше здоровье	56
О чем говорят ваши руки?	58
Поцелуй вместо врача	60

Ешьте на здоровье!

Домашний завтрак для школьника	62
--------------------------------------	----

Бабушкин сундук

О пользе мяты	64
---------------------	----

Наши эксперты

Дранко Ольга Викторовна, врач-дерматолог
Золин Михаил Витальевич, врач-гастроэнтеролог
Солин Валентин Эдуардович, врач-андролог

Пермиловский Андрей Владимирович, врач-пульмонолог
Ерискина Галина Николаевна, врач-офтальмолог

ОТКУДА БЕРУТСЯ КАМНИ В ПОЧКАХ?

Почечнокаменная болезнь, или нефролитиаз (от греческих «нефро» – почка, «литос» – камень), характеризуется образованием песка и камней в почках. Поскольку к их появлению приводят соли, содержащиеся в моче, другое ее название – мочекаменная болезнь (уролитиаз). Собственно, сама почечнокаменная болезнь является наиболее частой формой проявления мочекаменной болезни. Почечнокаменная болезнь встречается очень часто. По статистике, семеро из десяти человек среднего и старшего возраста имеют в почках или в мочевом пузыре если не камни, то песок.



ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ КАМНИ?

Чаще всего камни в почках образуются вследствие нарушения обмена веществ и функции эндокринных желёз, регулирующих водно-солевого обмен в организме. В результате моча перенасыщается солями, и они выпадают в осадок в виде кристаллов, из которых постепенно формируются камни. Камни, образующиеся вначале в почках, могут перемещаться в мочеточники и в мочевой пузырь. Непосредственно в мочевом пузыре камни образуются значительно реже.

2

ТРИ ВЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ

- ♦ Любая интенсивная боль и/или кровь в моче требует консультации врача.
- ♦ Если у вас вышел камень, вы должны отдать его врачу на лабораторный анализ. Установление состава камня поможет вам в будущем предупредить образование других камней.
- ♦ Врач может определить величину камня с помощью рентгеновского исследования. Большие камни могут вызвать значительную закупорку и даже инфекцию. С помощью шоковой терапии ваш врач позаботится, чтобы вы не страдали. Затем могут быть прописаны лекарства для предупреждения повторного образования камней.

ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ РАЗВИТИЕ ПОЧЕЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

КЛИМАТИЧЕСКИЙ ФАКТОР

В жарком климате люди потеют больше, чем жители средней полосы. В результате в организме повышается концентрация солей, и могут начать образовываться камни.

ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКТОР

Большую роль играет состав воды в вашей местности – жесткая вода с высоким содержанием кальциевых солей может способствовать образованию камней в почках и в мочевом пузыре.

На появление камней влияет также недостаток ультрафиолетовых лучей.

ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛЬЦИЯ

Его недостаток или, наоборот, избыток также способствует камнеобразованию.

ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

Заболевания желудка и кишечника (хронический гастрит, колит, язвенная болезнь), а также заболевания костей

(остеомиелит, остеопороз) часто сопровождаются образованием камней в почках.

ИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ И ОТРАВЛЕНИЯ

Эти болезни приводят к сильному обезвоживанию организма и нарушению водно-солевого равновесия.

РАЗЛИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И ОРГАНОВ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Пиелонефрит, гидронефроз, цистит, простатит, аденома предстательной железы и другие подобные заболевания довольно часто сопровождаются образованием камней.

ФАКТОР ПИТАНИЯ

Острая и кислая пища повышает кислотность мочи, что способствует появлению камней. Этот процесс может усиливать постоянный недостаток витаминов в питании.

СОВЕТ

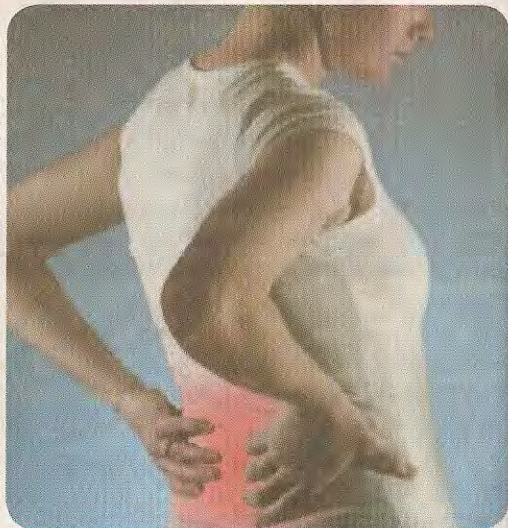
В сезон арбузов постарайтесь поесть их вволю. В научной и народной медицине арбузной терапии при почечнокаменной болезни отводится особое место. Больным рекомендуется в течение недели проводить чистку почек, съедая в день по 2-2,5 кг арбузов, желательнее с черным хлебом. Во время арбузного лечения во второй половине дня ежедневно принимайте теплую сидячую ванну. Проводя эту процедуру, ешьте арбуз. Под действием арбуза и тепла расширяются мочевыводящие пути, уменьшаются боли и снимаются спазмы, вместе с мочой выходит песок и небольшие камни.



3

КАК ДИАГНОСТИРОВАТЬ ПОЧЕЧНОКАМЕННУЮ БОЛЕЗНЬ?

Для диагностики почечнокаменной болезни важное значение имеет описание самим больным клинической картины острого приступа почечной колики. После приступа врач обычно назначает рентгенологическое и ультразвуковое исследование (УЗИ) почек и мочевого пузыря, а также анализ мочи. В анализах мочи обнаруживаются эритроциты, возможно появление лейкоцитов, белка, кристаллов и ионов солей мочевой и других кислот.



• Основным методом распознавания камней в почках и в мочевых путях остается рентгенодиагностика. На обзорных снимках их удается увидеть довольно хорошо. Однако мягкие камни не задерживают рентгеновские лучи и остаются невидимыми. Для их выявления применяют ультразвуковые методы исследования.

Но и они не всесильны, так как с их помощью можно выявить только образования размером от 3 мм и более. Лишь самые современные аппараты позволяют увидеть более мелкие конкременты.

• Какова бы ни была эффективность рентгеновского исследования и УЗИ, не обойтись без еще одного исследования – экскреторной урографии, надежно определяющей состояние почек, мочевых путей, их способность выполнять свои функции и уточняющей расположение камней.

В случае сомнений при постановке диагноза последнее слово остается за компьютерной томографией – вероятность диагностической ошибки после этого будет значительно уменьшена.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИЕТЕ:

- ♦ не переедать;
- ♦ исключить из рациона крепкие бульоны, шоколад, какао, жареную и острую пищу;
- ♦ ограничить блюда из мяса, спиртные напитки;
- ♦ резко уменьшить потребление столовой соли – до 2-3 г в день, учитывая соль, содержащуюся в хлебе, сыре и других готовых пищевых продуктах.

Что касается приема витаминов, то, помимо обычных поливитаминных препаратов, надо увеличить потребление витамина В1 (содержится в картофеле, особенно печеном, в бананах, орехах, фасоли). В то же время не следует увлекаться витамином С – аскорбиновой кислотой. Большие дозы витамина С, часто рекомендуемые для профилактики простудных болезней, увеличивают вероятность образования камней в почках. Дневная доза витамина С не должна превышать 1 г.

ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ДИЕТУ НАЗНАЧАЮТ ТАКЖЕ С УЧЕТОМ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА КАМНЕЙ:

♦ Если у вас оксалатные камни, ограничьте потребление продуктов, содержащих щавелевую кислоту, – щавеля, шпината, фасоли, свеклы, а также крыжовника, ревеня, клубники, перца, смородины, цитрусовых (особенно лимонов).

♦ При обнаружении уратных камней уменьшают количество продуктов, богатых мочевой кислотой. Это крепкие мясные бульоны, блюда из мозгов, почек, печени, телятины. Вообще считается, что высокое содержание белков в пище приводит к увеличению в моче и в организме мочевой кислоты. Если у вас в моче обнаружены кристаллы и избыток солей мочевой кислоты, надо сократить потребление белковых продуктов – мяса, птицы, рыбы, сыра.

♦ При фосфатных камнях показаны мясные, мучные блюда, растительные жиры; исключается молоко и молочные продукты, яичный желток; овощи и фрукты ограничиваются.

♦ При почечнокаменной болезни необходимо существенно увеличить потребление жидкости – воды, чая, растительных настоев и отваров.

♦ Рекомендуются щелочные минеральные воды. Общее количество жидкости – 1,5-2 литра в день.

♦ Обильное питье промывает почки, снижает концентрацию солей в моче и вероятность образования кристалликов солей и камней, способствует вымыванию песка и мелких камней. Количество выпиваемой жидкости существенно увеличивайте в жаркую погоду и при физической работе.

ЧТО ТАКОЕ ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ?

Почечная недостаточность приводит нас к трудноизлечимым заболеваниям, таким как диабет, туберкулез, глаукома, отек мозга, заболеваниям сердца и печени, гипертонии и заканчивается, как правило, инсультом или инфарктом.

В норме почки выделяют 25-30 г мочевины в сутки; 12 г – это уже явная почечная недостаточность.

Для сведения: в обеих почках содержится 2 600 000 почечных клубочков, которые постоянно работают. Чем сильнее они работают, тем большее количество клубочков разрушается, а на их место регенерируются новые.

Организм пытается удерживать в пределах 2 600 000 почечных клубочков.

Если их количество уменьшается быстрее, чем успевает восстанавливаться, то почки сморщиваются, уменьшаются в размере – это цирроз почек, то есть почечная недостаточность, которая не всегда сопровождается болезнью самих почек, но приводит к тяжелым последствиям.

Через почечные клубочки за 24 часа проходит треть всей крови.

В почечных канальцах концентрируется мочевина и быстро выводится вместе с вредными веществами из организма в количестве 1200-1500 мл.

Все, что почки не вывели с мочой, остается в крови человека и приводит нас к различным заболеваниям.

ВСЕ ЗА БРУСНИКОЙ!

СОЛИ КАДМИЯ – это сильный яд, поэтому принимать лекарства, содержащие кадмий, опасно: он задерживается в почках, печени, поджелудочной и щитовидной железах. Но мудрая природа позаботилась о нас и дозировала нам микродозы кадмия – это ягоды и лист брусники, которая растет на севере.



ПРИЧИНОЙ РАЗВИТИЯ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ:

- наличие воспалительного процесса в организме человека;
- несбалансированное питание;
- слабая регенеративная способность почек, то есть плохо и недостаточно восстанавливаются почечные клубочки по причине нехватки сырья (кадмия или метионина, из которых строятся их клетки);
- попадание в организм ядов лекарств, отравленной пищи или прием сильно ядовитых растений для лечения воспалительного процесса;
- принятие сильнодействующих мочегонных средств, которые заставляют усиленно работать почечные клубочки, и они быстро разрушаются при этом, не успевая восстанавливаться.



Нарушение биоэнергетики – это самый главный фактор почечной недостаточности.

Без корректировки биоэнергетики поправить и нормализовать работу почек просто невозможно. Но в то же время, откорректировав биоэнергию на канале почек, необходимо немедленно ликвидировать очаг инфекции, сбалансировать питание, прекратить поступление ядов в организм и употребление мочегонных средств.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Необходимо принимать в пищу сметану или творог и кадмий в течение очень длительного времени – минимум год, чтобы обеспечить организм сырьем для восстановления почечных клубочков.
- Путем рефлексотерапии остановить утечку энергии через акупунктурные точки, используя для этого и акупрессуру по точкам (путем надавливания на них).
- Если патологический процесс зашел слишком далеко и у вас уже в почках камни, то необходимо заняться их растворением. Эффективны при этом травы: марена красильная, все мареновые, подмаренник, спорыш, релешок, хвощ полевой. Также очень эффективен арбузный мед.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОЧЕЧНОЙ КОЛИКЕ

Почечная колика – болевой приступ, развивающийся при внезапном возникновении препятствия на пути оттока мочи из почки. Приступ чаще всего происходит при мочекаменной болезни. Реже почечная колика развивается при других заболеваниях (туберкулез и опухоли мочевой системы, травмы почки, мочеточника и т. п.).



Симптомы и признаки почечной колики

Основными симптомами почечной колики являются боль, частое мочеиспускание с примесями крови в моче, тошнота, однократная рвота, повышение температуры и др. При почечной колике боль ощущается в поясничной области. Как правило, при почечной колике боль появляется после ходьбы, бега, езды на мотоцикле, поднятия тяжестей или без особых причин. При почечной колике боль возникает резко и быстро нарастает.

Во время почечной колики боль занимает верхнюю часть живота, а также распространяется по ходу мочеточника к мочевому пузырю, мошонке и половому члену у мужчин, к влагалищу и половым губам у женщин, на бедро.

Приступ почечной колики, как правило, длится в среднем 10-12 часов. Нередко приступ почечной колики продолжается несколько дней с небольшими перерывами.

Особенности почечной колики у детей

У детей имеются некоторые особенности почечной колики: боль располагается преимущественно в области пупка, часто возникает рвота.

Ребенок беспокоен, плачет

Приступы острой боли длятся до 20 минут. Не исключено повышение температуры до 37,2-37,3°C.

Особенности почечной колики при беременности

У беременных женщин часто причиной почечной колики становится обострение хронического пиелонефрита или мочекаменная болезнь.

Чаще боль при почечной колике у беременных располагается справа и отдает в половые губы, бедра.

Приступ почечной колики может стать причиной преждевременных родов, поэтому при появлении симптомов почечной колики необходимо сразу обратиться к врачу.

Если госпитализация больному не показана и приступ почечной колики удалось купировать (остановить), ему рекомендуется покой, соблюдение диеты, тепловые процедуры (грелки, ванны), опорожнение мочевого пузыря сразу при появлении позыва, а также соблюдение личной гигиены.

Желательно собирать мочу в сосуд, чтобы проследить за осадком или наличием камней.

Неотложная помощь при почечной колике

В первую очередь больному с почечной коликой рекомендуется лечь и вызвать скорую помощь. До приезда скорой помощи можно принять теплую ванну или поставить грелку на поясничную область.

Медикаментозное лечение при почечной колике производится с помощью спазмолитиков (Но-шпа, Папаверин) и обезболивающих средств (Баралгин, Ревалгин). Но-шпу и Баралгин рекомендуют принимать по 1 таблетке до 3-х раз в день.

Госпитализации больных с почечной коликой обязательна в следующих случаях:

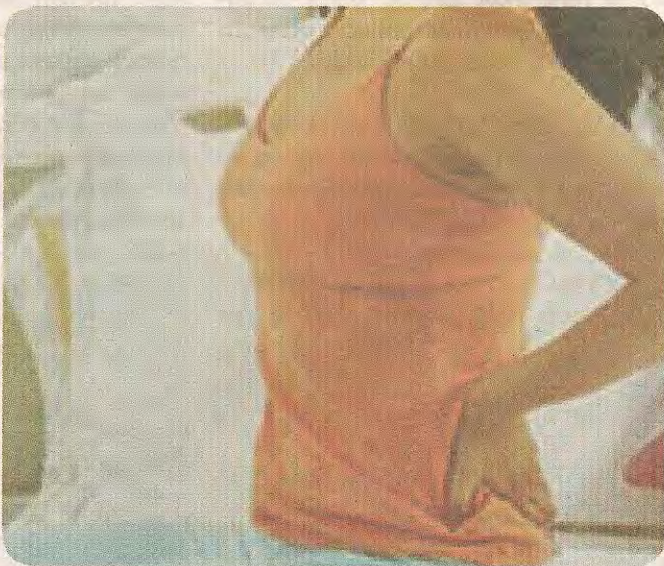
- почечная колика, не проходящая после приема лекарств,
- наличие осложнений (многократная рвота, отсутствие мочи (анурия), высокая температура и др.),
- двусторонняя почечная колика,
- почечная колика у больных с единственной почкой.

ВНИМАНИЕ!

Нужно удостовериться, что у вас именно приступ почечной колики, а не острое воспалительное заболевание одного из органов брюшной полости. При острых воспалительных процессах брюшной полости тепло категорически противопоказано, поскольку вызывает более бурное развитие болезни. А обезболивающие средства «смазывают» клиническую картину заболевания.

С КЕМ «ВРАЖДУЮТ» ПОЧКИ

Если врачи обеспокоены состоянием ваших почек, то нужно вести себя достаточно осторожно, чтобы не ухудшить ситуацию и не стать хроническим почечником. Для этого нужно знать, что помогает почкам работать и что мешает их благополучию.



ВРАГИ

ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Почки вырабатывают вещества, регулирующие артериальное давление. Поэтому любое их хроническое заболевание сопровождается повышением артериального давления. Если вы хотите помочь своим почкам, не отказывайтесь от постоянного приема современных препаратов против гипертонии.

ЧАСТЫЕ АНГИНЫ

Ангина чаще всего вызывается стрептококком. Если этот микроб, перемещаясь по кровеносным сосудам, попадет в почки, может развиваться серьезное осложнение – гломерулонефрит.

РЕЗКОЕ ПОХУДЕНИЕ

При резком похудении есть опасность, что может развиваться опущение почки. Поэтому худеть можно только очень медленно и постепенно, тогда почки останутся на месте.

СИЛЬНОЕ ОТРАВЛЕНИЕ

Отравление грибами, химическими веществами и токсинами может привести к развитию почечной недостаточности, которая подчас требует подключения к аппарату искусственной почки. Самое главное, чтобы лечение было на-

чато вовремя.

ИЗЛИШНЕ СОЛЕНАЯ ПИЩА

Соль – это главный враг почечных больных. При избытке соленого давление в артериях резко увеличивается, за счет чего усиливается приток крови к почкам. Больные почки не справляются с такой нагрузкой. В результате жидкость задерживается в организме, что проявляется высоким давлением и отеками.

УВЛЕЧЕНИЕ ТАБЛЕТКАМИ

Мы привыкли пить таблетки на бегу и запивать их одним глотком воды. Это не всегда допустимо. Например, сульфаниламиды оседают в почках в виде камней. Чтобы это предотвратить, их надо запивать стаканом молока или минеральной воды.

ДРУЗЬЯ

ПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ

Чтобы почки чувствовали себя комфортно, обувь не должна быть на высоком каблуке. Каблук изменяет положение костей таза, репродуктивных органов и, в конечном счете, почек.

ЗАКАЛИВАНИЕ СТОП

Нужно использовать любую возможность летом, теплой весной походить в открытой обуви, по прогретой земле, по гальке пляжа, по песочку летом полезно ходить босиком. Зимой можно делать массаж стоп рукой, шерстяной варежкой, губкой, щеткой. Каждый день перед сном повторять эту процедуру, чтобы энергетически подпитать активные точки, отвечающие за здоровье почек.

РАЗУМНЫЙ ВЫБОР БЕЛЬЯ

Идеальный вариант для тех, у кого слабые почки, – хлопчатобумажное нижнее белье. Никакой синтетики, какой бы заманчивой и красивой она ни казалась. Откажитесь от привычки носить тесные джинсы, шорты, легинсы. Нежелательны также очень короткие юбки.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Для нормального состояния почек нужна постоянная подпитка витаминами и микроэлементами, но не синтетическими, которые могут откладываться в почках в виде солей, а содержащимися в натуральных овощах, фруктах, молочных продуктах, крупах, мясе, яйцах, рыбе, морепродуктах.

Очень важен для почек йод. Используйте йодированную соль, а при необходимости можно попить и йодид калия 1-2 раза в день.

СБОРЫ МОЧЕГОННЫХ ТРАВ

Редкое мочеиспускание опасно всегда, но особенно опасно, если в почках обнаружили песок. Песок мешает оттоку мочи, которая застаивается в почках. В результате ткань почек, переполненная жидкостью, растягивается, они увеличиваются в размере. Так развивается гидронефроз – болезнь, называемая в народе водяной.

При этом соли выпадают в осадок и образуют камни. А прием мочегонных трав позволит этого избежать.

УСПОКОИТЬ НЕРВЫ: 25 СПОСОБОВ

Многие из нас страдают от чрезмерных стрессов, больших нагрузок и трудностей, как на работе, так и дома. Проблем меньше не становится, а нервы – не железные, и надо стараться хоть как-то их успокаивать и приводить себя в норму. Ниже собрано 25 рекомендаций того, как это можно осуществить.



1. Совершите 10-минутную прогулку. Это поможет телу расслабиться и сбросить напряжение, ведущее к тревоге.
2. Послушайте релаксационную или хотя бы обычную музыку, которая вам нравится. Это поможет вам отвлечься от размышлений о стрессорах.
3. Остановите навязчивые мысли. Еще лучше будет интенсивно поработать на природе.
4. Перестаньте говорить о вашем прошлом. Если у вас это так просто не получается, обратитесь за помощью к специалисту. Вскоре снова попытайтесь не отставать от жизни, живите настоящим и забудьте прошлое.
5. Дышите медленно. Так вы сможете частично снять испытываемое вами напряжение.
6. Сосчитайте до десяти. Эта техника поможет вам поддержать концентрацию и избежать необдуманных

слов и поступков, о которых впоследствии вы бы пожалели.

7. Используйте самовнушение. Подбадривающий разговор с самим собой – полезный прием, который вы можете использовать в любое время, чтобы избежать нервного срыва или потери контроля над чувствами и эмоциями.

8. Берегите себя! Не стоит упрекать и ругать самого себя – это только усугубит стресс.

9. Поспите или хотя бы слегка прикорните. Отдых очень важен для работы о вашем теле. Когда вы устаете, вы становитесь раздражительными и нервными, что может привести к проблемам со здоровьем.

10. Поговорите с другом семьи. Поделившись своими страданиями с человеком, которому вы доверяете, вы сможете снизить напряжение и даже найти выход из сложившейся ситуации.

11. Избегайте кофеина – это сильный стимулятор, он может привести к повышенному напряжению.

12. Попробуйте массаж. Это позитивно отразится на мышечном тоне. Ваши мышцы могут быть напряжены, что ведет к стрессу.

13. Управление временем (тайм-менеджмент). Ставьте приоритеты и используйте время мудро. Выполняйте дела в порядке их значимости.

14. Не спешите. Это плохая привычка, которая может привести к проблемам в будущем. Это также и ненужный стрессор, которой можно избежать.

15. Избегайте чрезмерной рабочей нагрузки. Вы должны постараться сбалансировать время между работой и семьей. Перерабатывая, вы можете получить серьезные проблемы со здоровьем, а недостаток личного времени может привести к ухудшению отношений в семье, включая стрессы и депрессию.

16. Просите помощи. Может быть, очень полезно получить помощь или совет от своих домашних или друзей в трудное для вас время.

17. Сделайте что-нибудь веселое, забавное. Юмор всегда помогает в борьбе со стрессом и очень полезен по жизни в целом.

18. Живите сегодня и планируйте на завтра. Не перегружайте себя заботами и планированием, которые могут подождать.

19. Ведите дневник. Оставляя на бумаге ваши размышления и чувства, вы позволяете проблемам быстрее покидать вас.

20. Смейтесь и улыбайтесь больше. Это отличная релаксационная практика, позволяющая оставаться в хорошем расположении духа и сохранять позитивное отношение к происходящему. Посмотрите смешное шоу, фильм или сходите в развлекательный клуб.

21. Орлы не охотятся на мух. Научитесь игнорировать мелкие неприятности (например, потеря денег, забывание предметов, взаимодействие со «сложными» людьми и др.). Если это не стоит вашего времени и это можно проигнорировать – проигнорируйте это и не оглядывайтесь назад.

22. Приберитесь в доме. Приведение дома в порядок – отличное средство для снятия стресса и повышения ощущения комфорта.

23. Будьте оптимистичны! Перестаньте быть негативно настроенным – вам же самому с собой и взаимодействовать весь день, каждый день.

24. Перестаньте стараться быть идеальным. Никогда и ничто не станет таковым.

Это только приводит к ложным ожиданиям, ведущим к чрезмерным стрессам в определенных ситуациях.

25. Перестаньте пытаться все контролировать. Научитесь расслабляться и делать то, что вы можете. Непросто принять факт того, что что-то вы контролировать можете, а что-то – нет, но это очень помогает в современном мире, полном стрессов. Это также отличный пример того, каковы ваши приоритетные цели.

ЛЕЧИТ НЕРВЫ ВАЛЕРИАНА

О влиянии валерианы на высшую нервную деятельность было известно еще врачам Древней Греции. Первые сведения о применении ее в качестве лекарственного растения относятся к I в. н. э. У Диоскорида и Плиния Старшего она описана под названием «фу». Диоскорид считал валериану средством, способным «управлять» мыслями. Плиний также относил ее к средствам, «возбуждающим мысль».



Ее применяли от удушья, при грудных болезнях и как мочегонное. В средние века о ней отзывались как о лекарстве, вносящем благодушие и спокойствие, ее использовали для профилактики инфекционных болезней, против эпилепсии и главное – как успокаивающее средство для нервной системы. Издавна знали о валериане лекарственной и в России. Правда, промышленный сбор ее начался лишь при Петре I. Тогда собирали это растение для госпиталей.

РЕЦЕПТЫ

Настой валерианы

Приготовление

2 столовые ложки сухих измельченных корневищ с корнями валерианы залить в эмалированной кастрюльке 0,5 л кипятка, выдержать 15 минут при закрытой крышке на кипящей водяной бане, настоять до охлаждения, затем процедить.

Оставшее сырье отжать в полученный настой, довести его объем кипяченой водой до первоначального

14 уровня (0,5 л).

Применение

Пить по 1/3-1/2 стакана через 30-40 минут после еды 2-3 раза в день при состояниях нервного возбуждения, неврастении, при климактерических расстройствах, бессоннице вследствие нервного истощения и умственного переутомления, головных болях, неврозах сердечно-сосудистой системы, вегетативных неврозах и при лечении ранних форм стенокардии, а также для ее профилактики.

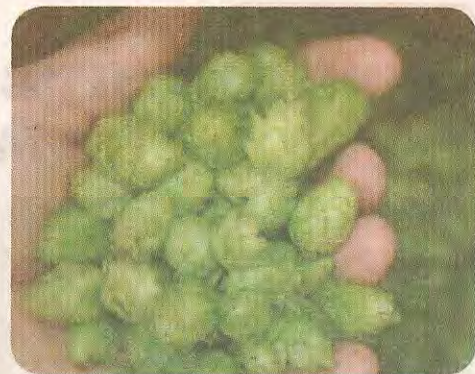
Настой валерианы и хмеля

Приготовление

Смешать по 50 г корней валерианы лекарственной и соплодий хмеля обыкновенного. 2 столовые ложки смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 20-30 минут, процедить.

Применение

Пить перед сном по 1 стакану при нервном возбуждении, бессоннице.



Травяной сбор для сердца

Приготовление

Смешать в равных частях корни валерианы, семена фенхеля и тмина, траву пустырника, перемешать. 2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять.

Пока настой не остынет, процедить.

Применение

Принимать 3 раза в день по 1/4 стакана. Когда сердце начинает тревожно биться, нужно принимать этот настой, чтобы снять нервное напряжение, и если начинается бессонница. Пить настой во всех случаях, когда нервы расшалились, как неотложное средство и для длительного лечения.

Сбор от нервных расстройств и от депрессии

Приготовление

Смешать 4 части измельченного корня валерианы, по 5 частей травы пустырника, душицы, тимьяна. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа в термосе, а затем процедить.

Применение

Принимать 3 раза в день перед едой, начиная с 1 столовой ложки, постепенно увеличиваем до 1/2 стакана. Даже после 2-3-недельного курса улучшается сон, исчезает нервное напряжение.

Такие профилактические курсы повторяют 2 или 3 раза в год, по 10 или 12 процедур.

Нервной системе помогут ванны

Приготовление

Смешать 1 столовую ложку измельченной сухой травы тысячелистника, 1 столовую ложку пустырника, 1 столовую ложку корня валерианы, смесь заварить 1 л кипятка, дать настояться, процедить и вылить в горячую ванну.

Применение

Принимать ванну по 30 минут, периодически подливая горячую воду, чтобы было комфортно. Хватает 3 процедур, чтобы прошел беспокойный сон и нервный тик.

УКРЕПИМ НЕРВЫ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

Для того чтобы не впадать в уныние, вызывайте гормоны «хорошего настроения» – эндорфины. Один из них – цитофин – содержится в листьях салата, шпинате, капусте и паприке. В молоке есть его «собрат» – казоморфин, а в бананах – все тот же серотонин. В шоколаде имеется андамин – вещество, оказывающее сильное возбуждающее действие. Однако специалисты не рекомендуют им увлекаться. Кроме того, в борьбе со стрессом помогают напитки из женьшеня, лимонника, эхинацеи и зеленый чай.

Чтобы нормально функционировала нервная система нужно, чтобы питание было разнообразным, тогда мозг будет получать много полезных веществ. Сложности нипочем, если организм насыщен всем необходимым. Это значит, что в вашей копилке здорового питания должны быть витамины:



- А – зеленые листовые овощи, морковь, абрикосы и тыква,
- С – черная смородина, шиповник, белокачанная капуста, цитрусовые, киви, капуста брокколи,
- В – крупы, хлеб с отрубями, орехи, пивные дрожжи, авокадо,
- Е – растительное масло,
- магний – зеленые овощи, морковь, помидоры, горох, гречиха, овес,
- кальций – молочные продукты,
- цинк – морепродукты, постное мясо, яйца, сыр, йогурт,
- холин – яичный желток, говяжья печень, проросшие зерна,
- глюкоза – хлеб с отрубями, сладкие фрукты, мед.

РЕЦЕПТЫ

Лимонная настойка успокоит нервы

Приготовление

10 лимонов мелко нарезать вместе с кожурой. Взять скорлупу от 5 яиц. Скорлупу обдать кипятком, чтобы не попала инфекция. Потом измельчить ее в кофемолке. Смешать лимоны со скорлупой и залить 0,5 л водки. Настаивать в течение 5 дней.

Применение

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день в течение месяца.

Картофель от возбудимости и раздражительности

Приготовление

Сварить картофель в мундире, немного не доварив.

Применение

Пить по 1 стакану 3 раза в неделю, можно и чаще.

Травяной отвар от депрессии и нервозности

Приготовление

Смешать 5 г корня девясила, 5 г корня дягиля лекарственного, 10 г зверобоя продырявленного, 10 г золототысячника зонтичного. В нагретое (горячее) красное вино (2 л) всыпать смесь. Дать настояться 12 часов. Взболтать, не процеживая. Перелить в стеклянную посуду вместе с корнями и травами.

Применение

Пить ежедневно по 20 мл после еды при депрессивных и нервных состояниях.

Смесь от раздражительности и бессонницы

Приготовление

Смешать 20 г сыра, 20 г изюма и 30 г грецких орехов.

Применение

Употреблять этот салат ежедневно. Это укрепляет сердечную мышцу, снимает переутомление, головные боли, тонизирует нервную систему.

Специи и черносслив укрепляют нервы

Приготовление

Промыть 1 стакан черносслива, положить в кастрюлю, залить 1/2 л кагора, нагреть на слабом огне, добавить 1 лавровый лист, 1/2 чайной ложки кардамона, несколько бутонов гвоздики, 5 или 7 горошин черного перца. Плотно закрыть крышкой и охладить.

Применение

Лечебная доза не более 40 мл в день перед сном.



МЕД УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ

Мало кто знает, что пчелиный мед не только помогает вылечить горло от ангины, но и способен оздоровить нервную систему. Сделайте себе курс в полторы недели. Все это время не употребляйте никаких сладостей и подсластителей. Только мед. **Натуральный!** И купленный не с рук у неизвестно кого, а только в проверенных местах. Ваша суточная доза меда – 60-100 г. Рассчитайте себе более точную норму в зависимости от особенностей организма. Например, если вы худощавого телосложения и небольшого роста, то вам хватит 60 г. Мед следует принимать следующим образом. Его надо развести в 500-800 мл воды. Она должна быть кипяченой и остуженной до комнатной температуры. Эту воду с медом нужно выпить за день – понемногу, в 3-4 приема. Последний – перед сном, за 30-40 минут до путешествия в царство Морфея. Спустя неделю вы почувствуете эффект. Будете нервничать меньше, спать лучше.



МЕДОВЫЕ ВАННЫ

В наполненную водой ванну добавить 2 столовые ложки меда. Температура воды 37°C, продолжительность процедуры – 15-30 минут, принимать ванну ежедневно или через день. Курс лечения – 12-15 процедур, его можно повторять через 4-5 месяцев, а в перерывах проводить поддерживающие сеансы – 1 ванна в неделю. Медовые ванны можно чередовать с хвойными и шалфейными.

После ванны полезно выпить чай из лечебных трав с медом. Смешать 1 чайную ложку смеси душицы, 2 чайные ложки листьев мать-и-мачехи и 2 чайные ложки ягод малины, заварить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса, добавить 1 столовую ложку меда.

РЕЦЕПТЫ

Смесь для успокоения нервной системы

Приготовление

Смешать 500 г меда, по 1 десертной ложке настоек боярышника, валерианы, добавить 3 лимона, пропущенные через мясорубку, 1,5 столовые ложки размолотых грецких или миндальных орехов и держать смесь в холодильнике.

Применение

Съедать по 1 столовой ложке за 15 минут до еды, и перед сном.

Успокаивающий настой для отвыкающих от курения

Приготовление

Смешать по 20 г корней валерианы, плодов тмина, плодов фенхеля, цветков ромашки, листьев мяты. 2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, настоять 2-3 часа, процедить.

Применение

Пить по 1 стакану с 1 столовой ложкой меда 2 раза в день при раздражительности, нервном возбуждении и бессоннице, наблюдаемых при отвыкании от курения.

ВНИМАНИЕ: ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

Противопоказанием к проведению «медовой» антиневротической терапии являются сердечно-сосудистая и легочная недостаточность, опухолевый процесс, наличие активного воспалительного очага, заболевания крови, сахарный диабет, непереносимость меда.



Мятный чай как успокаивающее средство

Приготовление

2 столовые ложки сухих измельченных листьев мяты перечной залить 3 стаканами кипятка, настоять 30-40 минут в закрытой посуде. Процедить, добавить мед по вкусу.

Применение

Пить взрослым – по 1/2 стакана, детям – по 1/4 стакана 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды.

МОЛОЧНИЦА: КАК ОТ НЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ

МОЛОЧНИЦА – это заболевание слизистой влагалища, возбудителем которого является дрожжеподобный грибок рода *Candida*.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ МОЛОЧНИЦА?

В норме возбудитель молочницы постоянно живет в организме женщины и не доставляет ей никаких неприятностей.

К возникновению молочницы приводит:

1. Инфекционный процесс во влагалище, в результате которого грибок начинает активно размножаться, вызывая воспалительную реакцию;
2. Снижение иммунной защиты;
3. Сахарный диабет;
4. Применение различных антибактериальных препаратов, которые внесут дисбаланс в нормальный биоценоз;
5. Неправильное спринцевание, которое может привести к вымыванию нормальной микрофлоры;
6. Неправильное использование гигиенических прокладок и тампонов, которое приводит к размножению не только грибка, но и любого патологического микроорганизма. Необходимо менять гигиенические прокладки и тампоны минимум 4 раза в день;



7. Неправильное нижнее белье. По мнению врачей-гинекологов из США, самые опасные трусики – трусики-стринги, которые провоцируют развитие многих женских заболеваний. Поэтому носите трусики классического покроя и обязательно хлопчатобумажные. Белье из синтетических тканей создает своеобразный парниковый эффект, который так любят и грибки, и микробы.



КАКОВЫ СИМПТОМЫ МОЛОЧНИЦЫ?

Основными симптомами молочницы являются:

1. Зуд внутри и вокруг влагалища – это самое распространенное и неприятное проявление молочницы, которое может быть настолько сильным, что вызывает нервное раздражение.
2. Болезненность. Если нежная слизистая оболочка влагалища воспаляется, то у вас может возникнуть ощущение боли.
3. Вагинальные выделения. Как правило, у здоровой женщины всегда есть небольшие выделения. Но при молочнице они становятся обильными, обычно белыми, напоминающими творог, но без неприятного запаха.
4. Жжение при мочеиспускании. Жжение возникает из-за попадания мочи на воспаленные участки влагалища.
5. Боль при половом акте. Если нежные покровы влагалища воспалены, то половой акт становится болезненным.

ЛЕЧЕНИЕ МОЛОЧНИЦЫ

Поскольку молочница вызывается грибком Кандида, то для ее лечения применяют противогрибковые препараты. Традиционно их используют в форме вагинальных кремов и суппозиториев.

Однако применение последних вызывает массу неудобств, поскольку эти средства используют только местно вечером перед сном. Кроме того, для такого лечения необходимо достаточно длительный период времени для облегчения проявлений заболевания. Поэтому теперь для лечения молочницы чаще всего используют оральные средства в виде капсул, которые применяют вовнутрь.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ МОЛОЧНИЦЫ

1. Пользуйтесь нижним бельем из хлопка, старайтесь носить достаточно свободную одежду, чтобы она обеспечивала вентиляцию и дыхание вашего тела;
2. Избегайте чрезмерного использования ароматизированных тампонов, прокладок, добавок для ванн и вагинальных дезодорантов. Их ароматические вещества могут нарушить нежную слизистую оболочку влагалища и содействовать развитию инфекции;
3. Не используйте тампоны и прокладки дольше определенного срока;
4. После дефекации, придерживаясь норм гигиены, пользуйтесь салфетками в направлении от влагалища к анальному отверстию. Это защитит вас от инфицирования грибком из кишечника;
5. При половом акте пользуйтесь презервативом. Его применение не только защитит вас от СПИДа, но и от грибковой инфекции.

ГРУДЬ БОЛИТ?

Мастит может настигнуть абсолютно любую женщину. Как его предупредить и правильно лечить?



МАСТИТ – это воспаление молочной железы. Сопровождается сильными болями. Воспалительный процесс может поражать различные части железы. Чаще всего встречаются воспаление в области соска и воспаление самой молочной железы.

СИМПТОМЫ

При начинающемся мастите женщина чувствует уплотнение молочной железы, грудь как будто распирает изнутри. Часто появляется покраснение на коже груди, сильная боль. Когда заболевание прогрессирует, повышается температура, появляется озноб. Молочная железа увеличивается, кожа становится болезненной и горячей на ощупь, в толще железы может развиваться абсцесс. Кормить грудью становится очень больно, к молоку иногда примешивается гной и кровь.

ПРИЧИНЫ

1. Застой молока при кормлении грудью. Чаще всего мастит возникает у женщин после первых родов, в период кормления ребенка.

Как предупредить:

- всегда опорожняйте грудь, если малыш не высасывает все молоко, сцеживайте остатки;
- спите без бюстгалтера;
- не спите на животе. Это может привести к закупорке протоков в груди и в итоге к воспалению;
- каждый день массируйте грудь;
- правильно прикладывайте ребенка к груди (он должен захватывать сосок вместе с ореолой).

2. Инфекция (стафилококки, стрептококки). Она может проникнуть через трещинки в сосках и повреждения на коже груди. Самый опасный период во время кормления. Но не стоит расслабляться и тем, кто не кормит грудью, занести инфекцию можно всегда.

Как предупредить:

- следите за гигиеной рук и груди (чаще меняйте бюстгалтеры и специальные ватные диски для груди, если пользуетесь таковыми);

- после душа или ванны протирайте соски жестким махровым полотенцем – это нужно для профилактики трещин;
- старайтесь не простужаться и вообще поменьше болеть: инфекция при ослабленном иммунитете приживается в груди намного легче.

ЛЕЧЕНИЕ

В начальной стадии назначают холод (лед на 20-30 минут, с перерывами в 15-20 минут) на молочную железу. Затем компресс с мазью Вишневского, с бутадиионовой или с вазелиновой мазью. Если вы кормите грудью, то важно полностью опорожнять железу от молока: систематически кормить грудью и тщательно сцеживать молоко после каждого кормления. Нужно наложить на грудь поддерживающую повязку. Иногда приходится использовать антибиотики, а при гнойном мастите – вскрывать гнойник.

РЕЦЕПТЫ

Морковная примочка

В начале заболевания натрите морковь, выложите на марлю и приложите к груди на 1 час. Также помогает сырой тертый картофель.



Капустные листья

Между кормлениями ребенка кладите в бюстгалтер свежие листья белокочанной капусты.

Мумие на ночь

На ночь смазывайте воспаленные участки груди водным раствором мумие (в пропорции 1:15).

Бабушкино средство

Издавна при мастите за 3 часа до кормления ребенка к груди прикладывали кашицу из печеной луковицы и меда в пропорции 2:1.

МОЖНО ЛИ КОРМИТЬ БОЛЬНОЙ ГРУДЬЮ?

Даже нужно! Это поможет в лечении. Но если речь идет о гнойном мастите, когда из сосков вместе с молоком выделяется гной и кровь, кормление надо прекратить. Когда гнойная стадия пройдет, кормление нужно возобновить.

Алоэ от гноя

Разомните в кашицу лист алоэ, положите эту кашицу на марлю и привяжите к соску или гнойнику. Меняйте повязку через каждые 7-8 часов.

КАК ЛЕЧИТЬ ЭРОЗИЮ ШЕЙКИ МАТКИ

Женщины обычно узнают об эрозии шейки матки на гинекологическом осмотре. И очень этого боятся. На самом деле, эрозия легко лечится современными методами. Главное – не запускать это состояние.



ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ОЧАГ

Шейка матки – это часть матки, соединяющая ее с влагалищем. На влагалищной части шейки матки, видимой при осмотре, и локализуется эрозия. Поверхность здорового органа гладкая, блестящая, однородного бледно-розового цвета.

Если же на шейке есть эрозия, то она разрушает выстилающий орган эпителий. В результате пораженный участок оголяется, начинает кровоточить и легко воспринимает инфекцию. При гинекологическом осмотре он выделяется яркочерным пятном. Обычно при этом клетки эпителия из шейки матки мигрируют в сторону влагалища, заменяя его многослойный эпителий однослойным. Под влиянием слабокислой среды влагалища эти клетки начинают разрастаться, очаг заболевания прогрессирует.

К такому развитию событий, как правило, приводят механические повреждения эпителия при грубых половых контактах, аборт, а также при родах. Поэтому диагноз «эрозия шейки матки» ставится едва ли не четверем из пяти рожениц.

ЛИШНЕЕ – ПРИЖЕЧЬ!

Чтобы не допустить опасного перерождения клеток эпителия в области эрозии, необходимо как можно раньше восстановить анатомическую целостность шейки матки и нормальную микрофлору влагалища.

Однако выявить эрозию непросто: ведь никакими неприятными ощущениям ее развитие не сопровождается. Поэтому самостоятельно догадаться о ней женщина не может. Разве что изредка после полового контакта у нее могут появиться небольшие кровянистые выделения. Выявить эрозию шейки матки

24 в начальной стадии может только одно: регулярные, хотя бы раз в год,

осмотры у гинеколога. На начальной стадии процесс лечения требует минимальных затрат сил и времени.

Основной принцип лечения эрозии заключается в удалении поврежденного эрозией участка – так, чтобы на месте снятого слоя возник струп – «корочка», похожая на ту, что образуется после ссадины или царапины. Когда процесс заживления завершается и струп отпадает, на его месте образуется здоровая ткань и происходит регенерация (восстановление) слизистой. Чем же располагает врач-гинеколог, чтобы уничтожить эрозию? Методов – немало.

ПРИЖИГАНИЕ

Этот дольше всех существующий метод представляет собой прижигание эрозии разогретым током наконечника специального прибора. Недостаток этого способа в том, что в процессе лечения легко повредить здоровые участки шейки, прилегающие к больным. В результате при заживлении, особенно если эрозия обширная, могут образовываться рубцы и спайки, поэтому в современной медицине он применяется все реже и реже.

КРИОДЕСТРУКЦИЯ

Основа этого метода – в воздействии на эрозию сверхнизкой температурой жидкого азота. Тонким и очень холодным манипулятором поврежденный участок «вымораживается» до здоровой ткани. Заживление при этом происходит несколько дольше – до четырех недель. Достоинство криодеструкции – возможность более глубоко проникнуть в поврежденные эрозией ткани и более надежно их устранить.



МЕТОД ЛАЗЕРНОЙ КОАГУЛЯЦИИ

Это последнее достижение в области лечения эрозии. Орудием врача в этом случае служит направленный луч чрезвычайно мощного света. Сила его такова, что подлежащие удалению клетки буквально испаряются. В зависимости от того, как настроен аппарат, можно изменять глубину его воздействия, что позволяет лечить и поверхностные, и глубокие эрозии, не затрагивая соседних участков.

При этом эрозия устраняется равномерно по всей глубине. Отсюда возможность избежать частого осложнения после удаления эрозии – образующихся «под корочкой» кист. Не грозит лечение лазерной коагуляцией и возникновением рубцов, поэтому подходит женщинам любого возраста, рожавшим и нерожавшим. Заживление после воздействия лазера обычно сопровождается 10-12-дневным выделением лимфы. Относительным недостатком этого метода можно считать лишь довольно высокую его стоимость.

ЛИШНИЕ ВОЛОСЫ? НАДО БОРОТЬСЯ!

Лишние волосы
в неподходящих
местах – настоящая
беда для женщины.
К счастью, от них
можно избавиться.

ДВА ТИПА ОДНОЙ БЕДЫ

Повышенное оволосение бывает двух видов: гипертрихоз и гирсутизм.

Гипертрихоз – это заболевание, когда волосы растут, где положено, но их гораздо больше, чем должно быть по норме (с учетом возраста, пола и этнической принадлежности). Например, рост волос на ногах у взрослой женщины может являться нормой. А вот у девочки 12-13 лет такого быть не должно. При этом волосы на ногах – явление вполне обыкновенное для азиаток, а вот для женщин европейской расы это нехарактерно.

Гирсутизм – это заболевание, при котором у женщин проявляется избыточный рост темных, жестких и длинных волос по мужскому типу, то есть там, где их быть не должно: на подбородке, над верхней губой, на верхней части груди, спины и живота. Дополнительные признаки гирсутизма – нарушенный менструальный цикл, жирный тип кожи и наличие угрей.



ИДЕМ К ВРАЧУ

Чтобы поставить диагноз и начать лечение, необходимо провести обследование у эндокринолога и гинеколога-эндокринолога. Также необходимо сделать гормональный анализ, ультразвук органов малого таза и надпочечников. Когда причина оволосения заключается в избытке мужских гормонов в женском организме, врачи назначают антиандрогенную терапию. Женщине прописывают гормональные препараты (обычно это контрацептивы). Однако они не уменьшают количество волос. Меняется структура волоса – он становится светлым, тонким и мягким и, соответственно, менее заметным.

ПОЧЕМУ Я ТАКАЯ ВОЛОСАТАЯ?

Интересно, что гипертрихоз встречается как у женщин, так и мужчин. А гирсутизм – только у женщин. Оба заболевания чаще всего обусловлены проблемами с эндокринной системой или плохой наследственностью. Со вторым уже ничего не сделаешь – помогут только современные средства эпиляции. А с первым бороться можно, и очень успешно. Надо только выяснить причины изменения гормонального фона. Они могут быть самыми разными. Часто чрезмерное оволосение развивается при поликистозе, опухолях яичников и надпочечников. Иногда наблюдается во время беременности и в климактерическом периоде.

СОВЕТЫ

• Неправильно поступают те женщины, которые сначала идут в косметический салон, а не к доктору. Там им убирают волосы, а они вырастают снова: гуще и длиннее. Поэтому сначала надо выяснить причину заболевания, а потом вместе с врачом выбрать курс лечения: будут ли это только препараты или препараты вместе с косметологией.

• Многие женщины считают, что от гормональных контрацептивов поправляются. Это не совсем так. От современных препаратов поправиться очень сложно. Единственное условие – в начале курса надо все-таки следить за своим питанием. Первые признаки гипертрихоза и гирсутизма проявляются уже в подростковом возрасте. Поэтому мамы должны обратить внимание: если у 12-14-летней девочки быстро и усиленно растут волосы, то это не норма. Стоит обра-



титься к эндокринологу. Чем раньше выявлена проблема, тем проще с ней потом справиться.

ВАЖНО!

Даже если вас не сильно беспокоят лишние волосы на теле, не полнитесь обратиться к врачу и обследоваться. Иногда повышенное оволосение, а именно определенный вид гипертрихоза, может быть предвестником злокачественных опухолей.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА НА ПОДОКОННИКЕ

Зеленая аптека на вашем подоконнике станет незаменимой и летом, и зимой!



ТРАДЕСКАНЦИЯ – ОТ БОЛЕЙ В ЖЕЛУДКЕ



на, но следует избегать тяжелых глинистых смесей. Очень легко размножается черенками. Букетик из черенков может долго жить и успешно расти даже в вазе с водой, если капнуть туда капельку удобрения.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

§ При порезах и царапинах прикладывайте свежесорванные вымытые листья традесканции, закрепив их повязкой из бинта. Кровь останавливается, а ранка не инфицируется.

§ При заболеваниях желудочно-кишечного тракта принимайте внутрь 30%-ную настойку этого растения, разбавленную кипяченой водой в соотношении 1:2.

§ Сок традесканции, разведенный в воде примерно 1:2, пригодится для полоскания горла при ангине и для промывания носа – при насморке.

Еще эффективнее использовать для этих целей отвар растения: 50 г листьев залить 1,5 л кипятка, довести до кипения, прокипятить на слабом огне 2 минуты, настаивать 2 часа.

КАК УХАЖИВАТЬ?

Это растение не переносит засухи, поэтому для него требуется равномерный полив в течение всего года. К

АЛОЭ И САНСЕВИЕРИЯ – ОТ ОТИТА И БОЛЕЙ В ГОРЛЕ

КАК УХАЖИВАТЬ?

Оба эти растения прекрасно переносят засуху. Но летом поливать их следует обильно, не оставляя при этом в поддоне надолго излишка воды. Зимой полив сокращают до минимума и пододвигают растения ближе к прохладному окну. К составу почвы нетребовательны, но, если земля плотная, поливать надо аккуратно, чтобы не загнили корни.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

§ От отита прекрасно помогает сок сансевиерии. Его надо выжать из листьев, подогреть и закапывать в уши (только с разрешения врача!).

§ Перетертые в пюре листья сансевиерии и выжатый из них сок помогают при язвочках на коже.



§ От болей в горле спасет алоэ. Для этого сок алоэ надо смешать с медом в равных пропорциях и принимать внутрь по 1 чайной ложке 5-6 раз в день.

Чтобы усилить эффект, лист алоэ нужно подержать 2 недели в темноте в холодильнике. Но помните: сок алоэ очень горький.

ГЕРАНЬ – ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

§ При зубной боли рекомендуют подержать за щекой размятый листик герани.

§ Фитонциды, выделяемые из листьев, обеззараживают воздух, а летом отпугивают кусачих насекомых и мух (конечно, для этого придется поставить хотя бы три цветочка!).

§ Помогает герань и при отите. Лист растения надо чуть размять пальцами, свернуть трубочкой и вставить в ухо. Ребенку достаточно одного раза, взрослому надо сменить за час 2-3 листика.

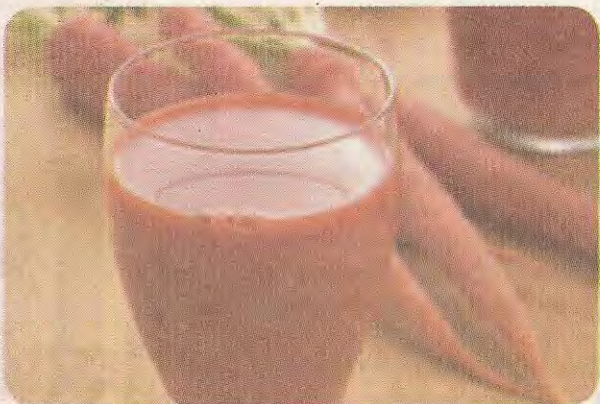


КАК УХАЖИВАТЬ?

Это очень светолюбивое растение. Оно требует обильного полива летом и скудного – зимой. На зиму растение надо коротко обрезать и поставить отдыхать в светлое прохладное место.

ЗДОРОВЬЕ – В МОРКОВНОМ СОКЕ!

В зависимости от состояния человека, сырой морковный сок можно пить от 0,5 литра до 3-х или 4-х литров в день



● Морковный сок помогает приводить весь организм в нормальное состояние. Он является самым богатым источником витамина

А, который организм быстро усваивает. Также в этом соке содержится большое количество витаминов В, С, Д, Е. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

● Морковный сок повышает сопротивляемость к всевозможным инфекциям, предохраняет нервную систему и не знает себе равных для повышения энергии и силы.

● Иногда болезни печени и кишечника вызываются отсутствием некоторых элементов, имеющих в сыром морковном соке. При регулярном употреблении свежего сока печень очищается, а вещества, закупоривающие проходы, растворяются. При этом кожа может заметно побледнеть. Не пугайтесь! Это так наш организм реагирует на процессы очищения. Со временем цвет кожи придет в норму.

● Кроме того, в сыром морковном соке нуждается наша эндокринная система, а также железы, в особенности, надпочечная.

● Следует обратить внимание, что сухая кожа, дерматит (воспаление кожи) и другие кожные заболевания, также являются причиной недостаточности в организме некоторых элементов питания, содержащихся в соке моркови. То же самое относится и к глазным заболеваниям, таким как офтальмия, конъюнктивит и другие.

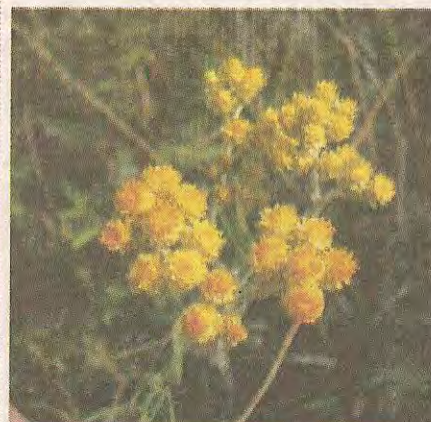
ЗАПОМНИТЕ!
Ежедневное употребление полулитра морковного сока имеет большую конструктивную ценность для организма, чем двенадцать килограммов таблеток кальция.

Бенедикт аптечный



Стимулирующее, тонизирующее и противовоспалительное действие.

Бессмертник песчаный



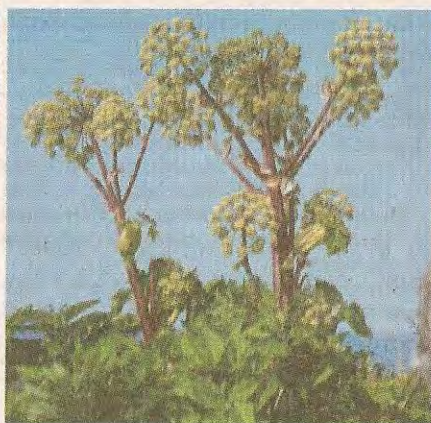
Противовоспалительное, желчегонное и спазмолитическое действие.

Анис обыкновенный



Противовоспалительное, спазмолитическое и отхаркивающее действие.

Дягиль лекарственный



Противовоспалительное, спазмолитическое, мочегонное и потогонное действие.

Соберите свою коллекцию лекарственных растений

Бессмертник песчаный
Helichrysum arenarium (L.) Moench

Народные названия: сухоцвет, золотушник, змеевник лесной, гримотник, котелапки, нечуиветер, сухозелье.

Описание: Многолетнее травянистое беловато-войлочное растение высотой 30-40 см.

Фармакологические свойства: Препараты бессмертника песчаного способствуют выведению песка и мелких камней из желчного пузыря, уменьшают вязкость желчи.

Способ приготовления и дозы: 4 столовые ложки цветков бессмертника залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, охлаждать в течение 10 минут, процедить, отжать. Объем довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать в теплом виде по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день за 15 минут до еды.

Противопоказания: Индивидуальная непереносимость, обтурационная желтуха.

Дягиль лекарственный
Archangelica officinalis Noffm.

Народные названия: дудник обыкновенный, дягильник, дяглица, коровка, подраница, веретень, волчья дудка.

Описание: Многолетнее травянистое растение высотой до 2 м, семейства зонтичных.

Фармакологические свойства:

Препараты дягиля стимулируют аппетит и выработку пищеварительных соков. Эфирное масло уменьшает метеоризм и обладает легкими спазмолитическими свойствами.

Способ приготовления и дозы: 1 чайную ложку измельченного корня залить 1 стаканом кипятка, накрыть и дать настояться 10-15 минут, затем процедить. Пить по 1/2-1/3 стакана чая 2-3 раза в день.

Противопоказания:

Противопоказаний и побочных явлений при назначении дягиля не отмечено.

Бенедикт аптечный
Scnicus benedictus L.

Народные названия: бенедиктова трава, горький чертополох, благословенный чертополох.

Описание: Двулетнее или однолетнее густо опушенное травянистое растение из семейства сложноцветных.

Фармакологические свойства: Помогает при ощущении тяжести в желудке, смягчает метеоризм и поддерживает функции желчного пузыря, улучшает аппетит и увеличивает выработку желудочного сока.

Способ приготовления и дозы: 1 чайную ложку травы бенедикта заварить 1 стаканом кипятка, накрыть и настаивать 10 минут. Пить по 1/2 стакана чая из бенедикта 3-4 раза в день перед едой.

Противопоказания: Индивидуальная непереносимость; при употреблении больших доз могут быть тошнота, рвота.

Анис обыкновенный
Pimpinella anisum L.

Народные названия: хлебное семя, сладкий тмин, голубиный анис.

Описание: Травянистое однолетнее растение высотой до 50 см.

Фармакологические свойства:

Принимают как отхаркивающее средство, для увеличения количества молока у кормящих матерей, улучшения пищеварения (при гастритах, метеоризме, атонических запорах, плохом аппетите).

Способ приготовления и дозы: 1 чайную ложку молотых семян залить 1 стаканом кипятка, накрыть и настаивать, в зависимости от вкуса, 5-10 минут. Пить нужно по 3 стакана теплого чая в день.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость.

Полынь горькая



Противовоспалительное, бактерицидно и желчегонное действие.

Вахта трехлистная



Противовоспалительное, послабляющее и ранозаживляющее действие.

Лаванда настоящая



Антисептическое, желчегонное и антиспазматическое действие.

Лопух большой



Мочегонное, желчегонное и потогонное действие.

Соберите свою коллекцию лекарственных растений

Соберите свою коллекцию лекарственных растений

Вахта трехлистная
Menyanthes trifoliata L.

Народные названия: трилистник водяной, трифоль, лихорадочник, бобовник.

Описание: Многолетнее травянистое растение высотой до 30-40 см, семейства вахтовых.

Фармакологические свойства: Вахта трехлистная может помочь при поносах, вызванных процессами гниения и брожения в кишечнике, и при нарушениях пищеварения из-за недостаточного притока желчи.

Способ приготовления и дозы: 1 чайную ложку травы вахты залить 1 стаканом кипятка, накрыть и дать настояться 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана чая 3 раза в день за полчаса до еды.

Противопоказания: Из-за высокого содержания в листьях вахты дубильной кислоты возможно раздражение слизистой оболочки желудка.

Лопух большой
Arctium lappa L.

Народные названия: репейник обыкновенный, лопушник, дедовник.

Описание: Травянистое двухлетнее растение высотой до 100-150 см, семейства сложноцветных.

Фармакологические свойства: Корень репейника входит в состав потогонных сборов, комплексных сборов для лечения больных, страдающих подагрой и обменными артритами.

Способ приготовления и дозы: 1 столовую ложку корней залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, нагревать на водяной бане 30 минут, охлаждать при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить, отжать. Объем довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 2-3 раза в день.

Противопоказания: Индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью.

Полынь горькая
Artemisia absinthium L.

Народные названия: артемизия, абсент, нехворощь, глистник, вермут, горечь.

Описание: Многолетнее травянистое растение высотой до 100-120 см, семейства сложноцветных.

Фармакологические свойства: Старинное и испытанное средство для лечения желудка и желчного пузыря, которое применяется при плохой усвояемости некоторых видов пищи, ощущении тяжести в желудке и метеоризме.

Способ приготовления и дозы: 1 чайную ложку травы полыни залить 1 стаканом кипятка, накрыть и дать настояться 5-10 минут, затем процедить. Пить по 2-3 стакана полынного чая в день.

Противопоказания: Беременность, малокровие.

Лаванда настоящая
Lavandula vera

Народные названия: цветная трава, лаванда, левенда, лавенда.

Описание: Вечнозеленый полукустарник высотой до 1 м, серо-серебристого цвета, с сильным приятным запахом.

Фармакологические свойства: Цветки лаванды помогают при поносах, вызванных процессами брожения в кишечнике, и заболеваниях желудочно-кишечного тракта нервного свойства.

Способ приготовления и дозы: 2 чайные ложки цветков залить 1 стаканом кипятка, накрыть и дать настояться 5-10 минут, затем процедить. Пить по 1/2 стакана теплого чая 2-3 раза в день.

Противопоказания: Беременность, в больших дозах может вызвать раздражение кишечника и желудка, нарушения сознания и депрессию.

Соберите свою коллекцию лекарственных растений

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КУКУРУЗЫ



Среди растений отыскать белоксодержащие не так уж просто, поэтому кукурузу стоит взять на заметку тем, кто старается есть меньше мяса: хотя белка в ней в 3-4 раза меньше, но это тоже неплохо. Кроме этого, в зернах есть витамины С, В, РР, калий и фосфор. Правда, при варке их число уменьшается, но около 20% все-таки остается.

РЫЛЬЦА ПРИНИМАЮТ В ВИДЕ ОТВАРА: залить 3 столовые ложки сырья 200 мл кипятка, дать остыть – и лекарство готово. Пить такой отвар каждые 3-4 часа, до еды. Курс приема – 3 недели. Противопоказаний нет.

КУКУРУЗНАЯ МУКА ЭФФЕКТИВНА ДЛЯ УДАЛЕНИЯ КОМЕДОНОВ – небольших черных точек на коже, возникающих в результате скопления кожного жира и грязи, закупоривающей поры. Для этого 2 столовые ложки муки смешать с предварительно взбитым белком 1 куриного яйца и нанести полученную смесь на лицо.

После высыхания снять влажным хлопчатобумажным полотенцем, вымыть лицо холодной водой и вытереть. В большинстве случаев для очищения лица от комедонов достаточно 1-2 кукурузных процедур.

1. Кукурузные рыльца делают желчь менее вязкой, из-за чего улучшают ее отток. Это свойство стоит взять на заметку всем, кто страдает дискинезиями, хроническими холециститами или просто периодически испытывает тяжесть в правом подреберье.
2. Они оказывают мягкое мочегонное действие, а значит, полезны тем, кто страдает гипертонией и отеками.
3. Способствуют снижению сахара в крови, поэтому их стоит принимать диабетикам.
4. Кукурузные рыльца обладают кровоостанавливающим действием, поэтому они будут полезны всем, кто страдает кровоточивостью, а также женщинам при обильных критических днях.

БАНЯ И... ГРИБОК ?

Как не заразиться грибом при посещении общественных бань и саун?

Бирюков Николай, г. Смоленск

ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Грибковое поражение ног, или микоз стоп, – одно из самых распространенных грибковых заболеваний во всем мире. Для того чтобы предотвратить заражение нужно соблюдать правила общественной и личной гигиены.

▪ Старайтесь посещать только те общественные бани, где проводится полная дезинфекция помещений и инвентаря.

▪ Обязательно берите с собой резиновые тапочки, которые должны плотно облегать ступни, и профилактические дезинфицирующие средства.

▪ При выходе из моечного отделения тщательно ополосните ноги, осушите их ножным полотенцем и потом протрите любым дезинфицирующим средством, например яблочным уксусом, 2-процентным салициловым спиртом, или обработайте ступни противогрибковой мазью.

▪ В банях самая подходящая среда для жизнедеятельности грибов – тепло и влажно. В отстойной воде грибки могут сохранять свою жизнеспособность в течение 10-15 лет! Индивидуальные бани тоже нужно дезинфицировать. После каждого использования помещение бани следует проветрить и просушить, а затем обрабо-



тать все тазы, лавки и пол дезинфицирующим средством.

▪ Дома в ванной у каждого члена семьи должен быть свой индивидуальный комплект полотенец: отдельно для тела, для лица и для ног.

Если после посещения бани или какого-то общественного места у вас появились неприятные симптомы и вы подозреваете, что могли заразиться грибом, немедленно посетите дерматовенеролога. Только врач сможет поставить правильный диагноз и назначить адекватное лечение. В мире более 500 видов грибов, и все они требуют различных методов лечения.

Дранко Ольга Викторовна,
врач-дерматолог

ШЕЛУШИТСЯ КОЖА: ЧТО ДЕЛАТЬ?

На коже в области плеч беспокоят красно-розовые пятна. Шелушатся и чешутся, а после контакта с водой очень сильный зуд. Была на приеме у дерматолога, сделали соскоб кожи и поставили диагноз – генный недостаток витамина А (кстати со зрением проблем нет, обычно от недостатка витамина А плохое зрение). Вопрос: почему недостаток витамина А проявляется только на коже рук, почему такой сильный зуд при контакте с водой. Можно ли это как-то вылечить?



Я как-то раз взяла масляной раствор витамина А и нанесла на это пятнышко. Так у меня пошло сильнейшее раздражение, которое прошло только через неделю. Подскажите, с чего начать? Какие анализы, обследования необходимо сделать? И что это вообще может быть?

Мельникова Анна, г. Владимир

ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Это может быть контактный аллергический дерматит на моющие средства – плечи как раз более тесно контактируют с одеждой. Видимо, врач сделал вывод о недостатке витамина А из-за того, что у вас сухая кожа (из-за фолликулярного гиперкератоза в области верхних конечностей, в плечевом отделе кожа становится, как терка). Покраснения могли появиться и из-за раздражения, контакта с чем-то. На первом месте – это моющие средства, т.е. чем стирают рубашки, майки. Не

последнюю роль играют и гель-души. Также при недостатке витамина А, сухой коже химические вещества более сильно раздражают кожу, чем у здорового человека.

Недостаток витамина А читается по коже, а не по плохому зрению. У таких людей также истончены ногти, они более ломкие. Более ломкие и тонкие волосы. Недостаток витамина А в организме может быть также из-за глистов. Повторно обратитесь к врачу за консультацией и лечением.

Дранко Ольга Викторовна,
врач-дерматолог

НЕ МОГУ ПИТЬ МОЛОКО

На любые молочные продукты мой организм реагирует нормально. Но стоит выпить молока, как живот тут же скручивает... В чем причина?

Кузнецова Ольга, г. Кстово

+ ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Речь может идти о лактазной недостаточности. Это снижение активности лактазы – пищеварительного фермента, расщепляющего лактозу, молочный сахар. Явление частое, многие не переносят лактозу, но не испытывают дискомфорта, поскольку просто не пьют молоко.

Для подтверждения диагноза проводится диетодиагностика. Пациента переводят на безлактозную диету и оценивают его состояние и результаты анализов. Снизить количество лактозы можно, исключив из рациона цельное молоко или сильно сократив



его потребление. Масло, кисломолочные продукты, твердые сыры убирать не нужно.

Золин Михаил Витальевич,
врач-гастроэнтеролог

БУДУТ ЛИ ДЕТИ?

Мой молодой человек в детстве переболел свинкой. Мы не предохраняемся с самого начала отношений, и я ни разу не беременела. А сейчас думаю, сможем ли мы с ним иметь детей, когда захотим?

Вилкова Галина, г. Челябинск

+ ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Свинка далеко не всегда делает мужчину бесплодным. Может быть, проблемы у вас, а не у молодого человека. Чтобы понять, каковы ваши шансы, пройдите обследование. Для мужчины это спермограмма. По ее результатам доктор-андролог поймет, может ли твой избранник иметь детей. Вам

же нужно гинекологическое обследование и анализ крови. Специалист скажет, у кого из вас трудности и как они решаются. Репродуктологи могут помочь мужчинам, даже если в эякуляте есть единичные активные сперматозоиды. Если есть хоть один шанс из миллиона – он ваш.

Сопин Валентин Эдуардович,
врач-андролог

НЕ ДОПУСТИТЬ АСТМЫ

У меня поллиноз. Подружка недавно сказала, что аллергики рискуют заработать бронхиальную астму. Что же делать, как ее избежать?

Бобылева Виктория, г. Арзамас

+ ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Развития болезни можно избежать, если укреплять иммунитет, заниматься спортом и беречься от простуд. Ведь при бронхиальной астме ухудшить состояние могут не только аллергены, инфекции, но и некоторые принимаемые для их лечения лекарства, например, аспирин или анальгин. Если вы простудились, срочно начните лечение, не дайте простуде перерасти в бронхит или синусит. Обращайте вни-

мание на цветение растений – они могут стать причиной ухудшения вашего состояния при поллинозе. Старайтесь не гулять в утренние часы – в это время растения производят больше всего пыльцы. А еще следите внимательнее за гигиеной квартиры: делайте влажную уборку почаще, не допускайте скопления пыли.

Пермиловский Андрей Владимирович,
врач-пульмонолог

ПОМОГУТ ЛИ ЛИНЗЫ?

Говорят, что темные очки защищают от ожога роговицы. Дают ли такую защиту контактные линзы со светофильтрами?

Есина Алла, г. Ростов-на-Дону

+ ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Повреждение глаза ультрафиолетовыми лучами называется электроофтальмией и развивается только при длительном воздействии определенного спектра УФ, например, на высокогорье при отражении от снега солнечного света. Проявляется слезотечением, покраснением, светобоязнью, болезненностью при моргании. Но и в городе или на курорте при ярком солнце возможно покраснение глаз и светобоязнь. Современные контактные линзы имеют УФ-фильтр, способный отсеивать вредную часть спектра. Но их защита будет работать



в полной мере, только если на поверхности сохраняется слезный мениск, поэтому имеет смысл раз в день использовать увлажняющие капли.

Ерискина Галина Николаевна,
врач-офтальмолог

ЧТО ТАКОЕ ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС?

Генитальный герпес – это инфекция, вызванная вирусом простого герпеса. Существует два типа этого вируса. Вирус простого герпеса типа 1 вызывает герпетическую лихорадку на крыльях носа и губах и только в редких случаях в генитально-анальной области. Вирус простого герпеса типа 2 вызывает образование язвочек в генитально-анальной области и иногда вокруг рта.



КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ГЕНИТАЛЬНЫМ ГЕРПЕСОМ?

ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС передается при любых видах незащищенных половых контактов с партнером, инфицированным вирусом простого герпеса. Источником заражения могут быть инфицированные люди, не имеющие пузырьковых высыпаний и каких-либо иных симптомов заболевания. Это связано с тем, что вирус может выделяться у них с поверхности здоровой кожи.

Можно заразиться генитальным герпесом при орально-генитальных контактах. В некоторых случаях происходит самозаражение. При этом вирус из герпетических поражений на лице заносится руками в область гениталий. Однако и в этих случаях всегда нужно учитывать возможность заражения от бессимптомного полового партнера.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Ощущением покалывания, жжения или зуда в генитальной или анальной области. У мужчин эти явления наблюдаются на коже полового члена, вокруг заднего прохода или в прямой кишке. У женщин обычно поражается генитальная область, включая влагалище, а также прямая кишка.

Вы можете почувствовать общее недомогание с повышением температуры и, возможно, с появлением болей в ногах или в паху.

Затем в зоне поражения появляются маленькие красные пятнышки, кото-

рые превращаются в пузырьки, наполненные прозрачной жидкостью. Пузырьки лопаются с образованием небольших красных язвочек, которые могут быть болезненными.

Если язвочки расположены на сухих участках кожи, то через 1-2 недели они заживают с образованием корочек.

Если язвочки контактируют с мочой, то мочеиспускание может быть болезненным.

КАК МОЖНО ЛЕЧИТЬ ГЕРПЕС?

В настоящее время не существует методов лечения, которые могли бы полностью ликвидировать заболевание. Врач может назначить вам противовирусные препараты в виде таблеток или мазей. Противовирусная терапия – это единственное эффективное средство борьбы с генитальным герпесом, которое может облегчить состояние больного и уменьшить продолжительность симптомов. Лечение может сократить время, необходимое для заживления язвочек, и снизить риск передачи вируса другим людям. Если врач назначил вам лечение, строго следуйте его указаниям. Если врач дал вам препарат, который нужно применять при рецидиве генитального герпеса, помните, что необходимо начинать лечение при появлении самых первых признаков заболевания.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ СОСТОЯНИЕ БОЛЬНОГО?

Вот несколько приемов, которые помогут уменьшить чувство дискомфорта при атаке герпеса:

- Примите парацетамол или другое легкое обезболивающее средство.
- Держите пораженный участок в холоде. Для этого носите свободную одежду и нижнее белье из хлопка, принимайте прохладную ванну, душ или, если боль очень сильная, попробуйте прикладывать к пораженной области кубики льда, завернутые в чистую хлопковую ткань. Не забывайте каждый раз пользоваться новым куском ткани и не кладите лед непосредственно на язвочки.
- Делайте ванночки с солевым раствором (1 чайную ложку соли с верхом растворить в 0,5 л воды комнатной температуры). Повторяйте эту процедуру 2-3 раза в день, погружая пораженный участок в солевой раствор на пять-десять минут.
- Можно принимать воздушные ванны. Это будет способствовать подсыханию язвочек и уменьшит раздражение, которое вызывает одежда. Однако избегайте прямых солнечных лучей. Пребывание на солнце может усилить болезненные ощущения.
- Перед тем, как принимать ванну, добавьте в воду пригоршню соли.
- Если мочеиспускание причиняет вам боль, делайте это в теплой ванне.
- Не принимайте горячих ванн, если чувствуете, что боль при этом усиливается.

МЕТЕОРИЗМ: ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Вздутие живота или метеоризм появляется при скоплении газов в кишечнике. Данный процесс происходит постоянно при переваривании пищи. Но если газов много, то речь идет о метеоризме.

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕТЕОРИЗМА?

Метеоризм и вздутие зачастую являются симптомами других заболеваний желудочно-кишечного тракта. Потому при сильном метеоризме лучше обратиться к врачу за медицинской помощью.

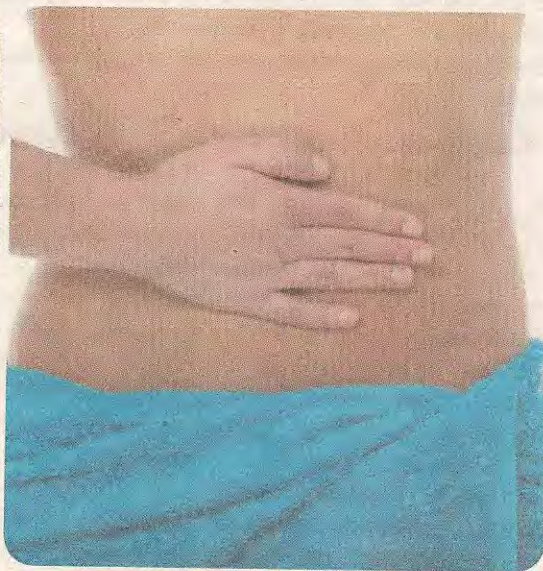
Появляться метеоризм может после употребления некоторой пищи. Нужно знать продукты, вызывающие метеоризм. **К ним относятся:** бобовые, черный хлеб, картофель, капуста, редька, газировка, мучные изделия.

Иногда причины метеоризма заключаются в плохом всасывании некоторых питательных элементов. Это вызвано нехваткой определенных ферментов в кишечнике. К серьезным причинам метеоризма стоит отнести опухоли, давящие на кишечник, варикозное расширение вен или застой крови, инфекции, ухудшающие работу желудочно-кишечного тракта.

Иногда газы образуются в кишечнике из-за лекарств, подавляющих соляную кислоту в желудке, при изжоге или при заглатывании воздуха вместе с пищей.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ МЕТЕОРИЗМА?

Признаки метеоризма: колика). Иногда призна-
чувство распирания в ки метеоризма дополня-
животе, боли различной ются тошнотой, изжогой,
интенсивности и силь- запорами, поносами и
ные боли (газовая снижением аппетита. В
42



колит, перитонит). Метеоризм у новорожденных проявляется коликами или болями в толстой кишке. Если ребенок начинает нервничать во время или сразу после кормления, поджимает ножки к животи-

ку, краснеет и кричит, то речь идет о метеоризме у грудничков. Чаще всего появление метеоризма у новорожденных связано с незрелостью кишечника и тем, что ребенок рождается раньше срока.

Метеоризм при беременности связан со сдавливанием кишечника маткой и ухудшением работы кишечника из-за действия гормонов. Запоры часто сопутствуют метеоризму при беременности.

КАК ЛЕЧИТЬ МЕТЕОРИЗМ?

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Сильные боли в животе при метеоризме устраняются с помощью спазмолитиков, таких как но-шпа. Уменьшить газообразование и вздутие при метеоризме можно приемом смекты, активированного угля.

Если метеоризм появился после кишечных инфекций, то поможет прием линекса, хилак-форте, ацилакта. Однако считается, что такие препараты от метеоризма, как активированный уголь или альмагель (содержит алюминий и магний), поглощают и другие полезные вещества из кишечника. Потому их действие может не принести пользы.

ПРЕПАРАТЫ ОТ МЕТЕОРИЗМА ВКЛЮЧАЮТ:

- средства от метеоризма, мешающие выработке газов (эспумизан, дисфлатил, пепсан-Р);
- средства от метеоризма, ускоряющие выведение газов (мотилиум, церукал);
- средства от метеоризма на растительной основе (плантекс подходит для детей), плоды фенхеля и укропа.

ЛЕЧЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Первоначально при лечении метеоризма надо исключить из рациона продукты, вызывающие метеоризм. Диета при метеоризме должна включать молочные продукты, гречневую кашу, свеклу, морковь. Нужно ограничить количество сладких фруктов, жареного мяса.

Залог профилактики метеоризма – сбалансированное питание. Любые диеты, нерегулярные приемы пищи нарушают работу органов пищеварения. Пищу надо пережевывать тщательно и не торопиться во время еды.

Важным пунктом для лечения метеоризма является двигательная активность. При длительном сидении достаточно встать, пройтись и дать распрямиться кишечнику, чтобы снизить газообразование. Стоит попробовать народные средства от метеоризма. Наиболее известны чай из корня валерианы, фенхеля и мяты.

«ПСИХОВАННАЯ» ЯЗВА

Стресс и депрессия часто не выливаются в психическое заболевание, а маскируются под болезни внутренних органов. В результате многие получают язву: настоящую или ложную.



ИНТЕРЕСНО!

Зависимость работы пищеварительной системы от эмоций установлена еще в прошлом веке. Ее вывел немецкий психиатр Глатцель. Он доказал, что агрессивность и злоба ускоряют прохождение пищи через желудок, а страх и депрессивные мысли – замедляют.

АРОМАТНАЯ ПОМОЩЬ

Если у вас псевдоязва, или нервная язва, можно наносить на живот (чуть ниже груди), а также вокруг горла смеси эфирных масел.

СМЕСЬ 1: по 2 капли масла укропа сладкого и мяты колосистой.

СМЕСЬ 2: по 1 капле масла моркови дикой и имбиря в сочетании с 2 каплями масла укропа. Каждую из этих смесей перед нанесением на кожу нужно растворить в 1 чайной ложке оливкового масла.

ЯЗВА – дефект кожи или слизистой оболочки. Проникает глубоко в ткани. Может возникать вследствие инфекции, механического или химического повреждения, на нервной почве. Такую язву называют «нервной», «психованной», «стрессовой».

ПСЕВДОЯЗВА – психосоматическое заболевание, возникающее на фоне стресса. Псевдоязва болит, как и настоящая, и может перейти в нее, если не лечиться.

ЖИЗНЬ В СТРЕССЕ

Наша жизнь богата стрессами, и язвенная болезнь может развиваться буквально за несколько суток – это бывает у студентов во время сессий, у спортсменов во время важных соревнований и у представителей экстремальных профессий. Но гораздо чаще люди находятся в хроническом стрессовом состоянии. Мы нервничаем на работе, переживаем за родных и близких, ругаемся с незнакомцами в очередях... И если у человека слабая психологическая защита, язва будет подкрадываться к нему незаметно. Для начала у вас могут развиваться псевдоязвенные состояния, при которых обследования не выявляют никаких заметных поражений слизистой желудка или 12-перстной кишки. В этом случае нужно обратиться к психотерапевту.

КАК НЕЛЬЗЯ СНИМАТЬ СТРЕСС?

§ СПИРТНЫМ. Да, оно временно ослабляет нервное напряжение, но может спровоцировать настоящую язвенную болезнь, дополнительно повреждая слизистую.

§ КУРЕНИЕМ. Неумеренность в курении также помогает язве разъедать слизистую.

КАКАЯ У ВАС ЯЗВА?

Проведите анализ своего состояния – и поймете: ваша болезнь настоящая или пока вас мучает псевдоязва на нервной почве. В зависимости от этого нужно назначать лечение.

НАСТОЯЩАЯ ЯЗВА

• Вы чувствуете боль после того, как съедите что-нибудь жирное или острое, после курения или злоупотребления алкоголем.

• Вы можете конкретно показать, где болит, описать характер боли.

Что поможет: желудочные обезболивающие, которые назначит врач.

ВАЖНО!

Псевдоязве и уже развивающейся неренной язве нужно лечить у двух врачей: гастроэнтеролога и психотерапевта.

ПСЕВДОЯЗВА

• Боли возникают на фоне стрессовой ситуации. Приступ сопровождается тревогой, потливостью.

• Боль не имеет локализации, вы не можете точно показать, где болит. Кажется, что болит весь живот.

Что поможет: седативные средства – валерьянка, валокардин и тому подобное.



КОГДА СВОДИТ НОГИ.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ПРОФИЛАКТИКА

Медики достаточно единодушны в практических советах и мерах по профилактике судорог, а вот причины их появления называются различные – дефицит калия, кальция, минеральных веществ, недостаток циркуляции крови, болезни сердца, 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. Судороги нередко бывают у беременных женщин, что свидетельствует о недостатке кальция.

ПЕРВАЯ САМОПОМОЩЬ

- § При судорогах в икроножных мышцах поменяйте положение – выпрямите ногу, затем подтяните пальцы и подушечку подошвы по направлению к колену.
- § Сядьте, ущипните несколько раз больное место.
- § Вотаньте, перенеся вес тела на сведенную ногу. Через несколько секунд циркуляция крови возобновится и чувствительность восстановится.
- § Разотрите ногу любой согревающей мазью (категорически противопоказано при варикозе, тромбозе, тромбофлебите).
- § Промассируйте ступни и икры от пальцев к пятке, от пятки к колену.
- § После массажа можно лечь, подложив под ноги толстое одеяло. Эта поза обеспечит отток крови и предотвратит повторные судороги.

В КАЧЕСТВЕ ПРОФИЛАКТИКИ

- § Носите только удобную обувь
- § Избавляйтесь от избыточного веса
- § Избегайте длительных нагрузок на ноги.
- § Дома сразу снимайте колготки и надевайте хлопковые носки.
- § Через день делайте ножные ванны с горчицей: 1 столовая ложка на 3 л воды.
- § Регулярный массаж предотвращает судороги. Растирая и массируя ноги, смажьте руки маслом из одуванчика, ромашковым или имбирным эфирным маслом.

ВИТАМИННАЯ ЗАЩИТА

- § В ежедневный рацион питания следует вводить сыры твердых сортов, творог, фасоль, каши, овощи и фрукты.
- § Помогают препараты, содержащие кальций и магний.
- § Суточная доза: 1000-2000 мг кальция и 500-1000 мг магния.
- § Каждый день выпивайте стакан теплой воды с лимонным соком или с чайной ложкой яблочного уксуса и меда.
- § Дефицит калия можно устранить, если почаще есть бананы и апельсины.
- § Мед удерживает в организме кальций. В день следует съедать не менее 4-5 чайных ложек.

ПЕРЕД СНОМ

- Примите контрастный душ или сделайте 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.
- Интенсивно поработайте пальцами ног, сделайте несколько вращений ступнями, потопчитесь на внутренних и внешних ребрах стоп.
- Промассируйте ступни, разогрейте их. При икроножных судорогах в порядке профилактики массируйте мышцы под коленями. При судорогах рук растирайте их от кончиков пальцев вверх к плечу.

ПОЛЕЗНАЯ ЗАРЯДКА

Дополните свою зарядку несложными упражнениями (их лучше делать 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.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХРАПА

Во время сна мышцы языка и мягкого неба поддерживают верхние дыхательные пути в открытом состоянии. Если эти мышцы излишне расслаблены, то просвет дыхательных путей становится уже и прохождение воздуха частично блокируется. Очередной вдох приводит к тому, что расслабленная часть глотки начинает вибрировать. При этом создается шум, который мы и называем храпом. Чем люди старше, тем больше они подвержены храпу. Храп может быть предвестником или проявлением некоторых заболеваний и патологических состояний. Но это не приговор на всю жизнь. С проблемой можно справиться, следуя простым рекомендациям.



ПОХУДЕЙТЕ

Конечно, это легче сказать, чем сделать. Но медики утверждают: уменьшение массы тела всего на 10% может кардинально улучшить параметры дыхания, в частности избавиться от храпа. Так что сбросить лишний вес полезно и с этой точки зрения.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СНОТВОРНОГО

Эти лекарства расслабляют мускулатуру, в том числе носоглотки. Лучше объявите бессоннице комплексную войну – травяные чаи, теплое молоко с медом, вечерние прогулки. Но не переутомляйтесь: уставший человек храпит сильнее.

КУПИТЕ УДОБНУЮ ПОДУШКУ

Подушка не должна быть ни слишком низкой, ни чересчур высокой. Подберите

ее так, чтобы в положении лежа на боку между плечом и шеей был прямой угол.

СПИТЕ НА ЖИВОТЕ ИЛИ НА БОКУ

Самые оглушительные ругады люди выводят, лежа на спине. Устраивайтесь поудобнее на боку, а за спиной положите тугий валик – он помешает перевернуться во сне.

НЕ ЗЛОУПОТРЕБАЙТЕ АЛКОГОЛЕМ

Излишек спиртного может сыграть с вами злую шутку. У пьяного расслабляется дыхательная мускулатура и отекают дыхательные пути. В результате человек попадает в группу риска по апноэ – внезапной остановке дыхания.

БРОСЬТЕ КУРИТЬ

Курение – еще одна причина отеков носоглотки, переходящих в хроническое воспаление глотки и трахеи. Отсюда – храп. Откажитесь от сигарет – и вам будут благодарны не только близкие, которые смогут спокойно спать, но и собственный организм, избавленный от никотиновой зависимости.

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

Если ничего не помогает, покажитесь отоларингологу. Возможно, храп – следствие какого-нибудь нездоровья.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ХРАПУНОВ

• Чтобы мягкие ткани носоглотки были в тонусе, их нужно тренировать. Для этого есть ряд специальных упражнений, каждое из которых необходимо повторять 30 раз.

• Высуньте язык как можно дальше вперед, сильно напрягая мышцы мягкого неба и языка.

• Попробуйте достать кончиком языка до маленького язычка в гортле.

• Сильно напрягая мышцы гортани, мягкого неба и шеи, произнесите звук «и». Энергично двигайте нижней челюстью вперед-назад.

• Почаще пойте, и чем громче, тем лучше – пение тоже укрепляет мышцы глотки. Как от любой зарядки, эффект от этих упражнений проявится не сразу. И только в том случае, если вы будете выполнять их каждый день утром и вечером. Высуньте язык как можно дальше вперед, сильно напрягая мышцы мягкого неба и языка.



5 ШАГОВ К ЗДОРОВОЙ ПЕЧЕНИ

ШАГ 1. ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Сбалансированное питание способствует не только предотвращению заболеваний печени, но и восстановлению ее поврежденных клеток.

- Ешьте больше продуктов, содержащих клетчатку: свежие овощи и фрукты, хлеб из цельного зерна, крупы.
- В вашей диете не должно быть больше белка, чем может усвоить печень. Чтобы определить суточную дозу белка в граммах, умножьте свой вес в килограммах на 0,8. Скажем, человеку весом 65 кг требуется 52 г белка в день (такое количество белка содержится, например, в 150 г сои, или в 300 г куриной грудки, или в 180 г твердого сыра). Растительный и молочный белок предпочтительнее мясного.
- Лишние калории могут вызвать ожирение печени. Поэтому сократите прием жиров до 30% от суточной нормы калорий. Наилучший источник полезных жиров: растительные масла, орехи, нежирная рыба, авокадо.



ШАГ 2. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС

Избегайте экстремальных диет – это серьезная нагрузка на печень. Оптимальный темп для похудения – 0,5-1 кг в неделю.

- Перед диетой спросите у врача, надо ли вам параллельно защищать печень специальными препаратами (гепатопротекторами).
- Пейте до 2 л жидкости в день. Это обеспечивает нормальную работу печени.

50 • Посвящайте по 30 минут в день физическим нагрузкам.

ШАГ 3. ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Все знают, что печень работает как фильтр, и алкоголь в больших количествах может ее повредить.

- Обсудите с врачом, какое именно количество алкоголя допустимо именно для вас. Стандартная безопасная доза спиртного для здорового мужчины средних лет составляет не более 24 г этанола в сутки. Это примерно 60 мл водки, или 200 мл вина, или 500 мл пива. Для здоровой женщины средних лет безопасная доза в два раза ниже – 12 г этанола в сутки. Каждое превышение рекомендуемой дозы чревато повреждением клеток печени.
- Каждые два месяца давайте вашей печени двухнедельную передышку. Исключите даже бокал вина за ужином. У вашей печени появится шанс восстановиться и образовать новые клетки.

ШАГ 4. БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С МЕДИКАМЕНТАМИ

Неправильный прием лекарств, пищевых добавок и трав может травмировать печень.

- Обсуждайте с врачом совместимость медицинских препаратов и народных средств.
- Некоторые лекарства, например, антибиотики, никогда не должны приниматься вместе с алкоголем. Это двойной удар по печени.
- После лечения некоторыми препаратами вашей печени может понадобиться восстановление. Для этого вам могут прописать гепатопротекторы: Эссенциале Форте Н, Карсил или другие.



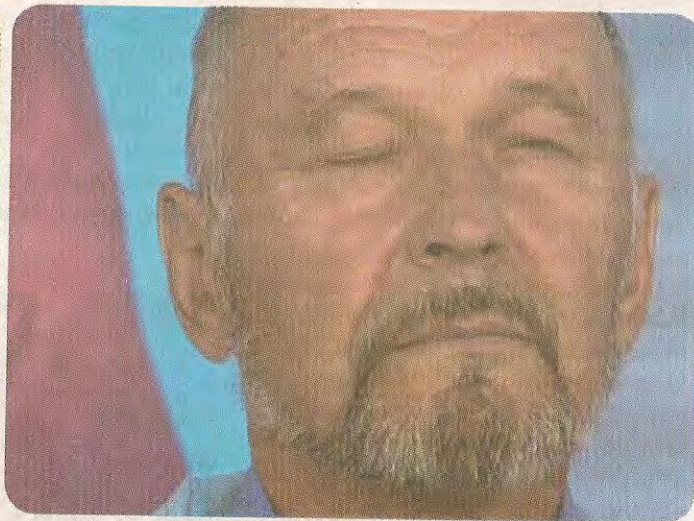
ШАГ 5. ИЗБЕГАЙТЕ ТОКСИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ

Инсектициды, растворители, аэрозоли, химикаты очень опасны для нашей печени. Они источают химические вещества, которые попадают в нашу кровь, а оттуда – в печень, где обеззараживаются. Чем выше концентрация токсичных веществ, тем труднее печени справляться со своей работой.

- Перед тем как воспользоваться какой-либо бытовой химией, откройте форточку и наденьте медицинскую маску.
- Избегайте накуренных помещений. Сигаретный дым – такой же токсин, который нашей печени приходится обеззараживать.

ЕСЛИ ЛИЦО ПЕРЕКОСИЛО

Неврит лицевого нерва (его еще называют «паралич Белла») – это внезапный односторонний паралич мышц, иннервируемых лицевым нервом. Часто сопровождается болями.



ОТЧЕГО ВОЗНИКАЕТ

Эта форма неврита возникает после переохлаждений или на фоне какого-нибудь инфекционного заболевания (от гриппа до ревматизма). Но причиной неврита лицевого нерва могут быть и травмы лица.

СИМПТОМЫ

- В самом начале заболевания, когда мышцы лица еще действуют, появляются боли за мочкой уха – на той стороне, где вас продуло.
- Может проявиться сухость глаза на больной стороне, или, наоборот, слезотечение из него.
- Иногда сухость появляется и во рту, также может развиваться расстройство вкуса.
- Порой возникает аномально острый слух или болезненная чувствительность к звукам. В последующем лицо на пораженной стороне делается маскообразным, асимметричным при улыбке или плаче. Больной теряет возможность наморщить лоб, зажмурить глаз на стороне поражения. Обычно у таких больных один глаз широко раскрыт, бровь, нижнее веко и угол рта опущены. Речь делается невнятной.

ЛЕЧЕНИЕ

Первым делом нужно обратиться к врачу. Больным назначаются противовоспалительные препараты (Аспирин, Бруфен, Ибупрофен, Метиндол, Реопирин) и инъекции витаминов В1 и В12. Кроме того, врач отправит вас на физиотерапию, чтобы прогреть очаг поражения.

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1. Спать на боку на стороне поражения.
2. 3-4 раза в день по 10-15 минут сидеть, склонив голову на больную сторону, поддерживая ее рукой.
3. Делать легкий массаж шеи. В первые дни массируйте шею по 5-7 минут, затем постепенно увеличивайте длительность массажа до 15-20 минут.
4. Делать лечебную гимнастику:
 - поднимайте и опускайте брови;
 - надувайте щеки, имитируя полоскание полости рта;
 - закрывайте и открывайте глаза;
 - высовывайте язык и оскаливайте зубы.

Делайте упражнения ежедневно, причем перед зеркалом, по 10-15 раз.

РЕЦЕПТЫ

Настой из листьев иван-чая

Залейте 1 столовую ложку иван-чая (продается в аптеке) 1 стаканом кипятка. Дайте настояться ночь, затем процедите. Выпейте в течение суток.

Малиновая настойка

1 часть листьев малины (продаются в аптеке), залейте 3 частями водки и настаивайте 9 дней. Процедите и принимайте в течение первых 10 дней – по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. В следующие 10 дней – по 30 капель, а в третью декаду (еще 10 дней) – по 50 капель. Далее по 30 капель до окончания лечения. Курс – 3 месяца.



Паровая ванночка

Можно подышать над кипящим отваром полыни, тысячелистника, лавра или мяты перечной. Это действует на мышцы расслабляюще.

Полезная жвачка

Расслабить мышцы помогает корень айра, который нужно пожевать больной стороной рта.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕЧЕНИИ, НО НЕ НА ЗДОРОВЬЕ

КТО ЗА ЧТО ПЛАТИТ

Здоровье любого гражданина России застраховано государством. В поликлинике по месту жительства нам выдают полисы обязательного медицинского страхования (ОМС), по которым мы можем бесплатно лечиться в любом госучреждении. Или можно купить полис добровольного медицинского страхования (ДМС) и получать те же услуги, но за деньги. Кажется бы, кому нужен второй вариант, если можно получить все то же самое, но бесплатно? Однако у обоих способов есть свои плюсы и минусы.



ОМС

- + Лечение осуществляется бесплатно.
- + Возможно обслуживание по полису на всей территории России, но лишь в учреждениях, которые входят в систему ОМС.
- В поликлиниках постоянные очереди.
- Часто отсутствуют специалисты узкого профиля.
- Запись за несколько недель.
- Недостаточный уровень оснащенности лечебно-диагностической базы.
- В случае острого заболевания о выборе больницы речь не пойдет:

ВАЖНО!

Вызов «скорой помощи» тоже входит в стандартный пакет услуг ДМС. Эти машины оснащены лучше обычных, но повезут вас только в ту больницу, которая прописана в вашем полисе.

спасать вас будут там, куда доставят.
- Нередки случаи, когда за услуги, которые должны оказываться бесплатно, требуют деньги.

Вывод: экономия денег, но не времени и нервов. Качество лечения – как повезет.

ДМС

- + Стоимость полиса фиксирована на весь срок его действия.
- + Лечебные учреждения, работающие в системе ДМС, оснащены современным оборудованием, их персонал имеет высокую квалификацию.
- + Вы можете выбрать клинику, стационар, объем и виды медицинских услуг индивидуально.
- + Страховая компания ответственна за качество и объем оказываемых услуг, ее представители всегда помогут решить возникающие проблемы и ответить на волнующие вас вопросы.

+ Врачи-кураторы и врачи-эксперты в страховой компании помогут вам с выбором специалиста, клиники из списка учреждений, в которых вы можете обслуживаться.

- Придется выложить довольно кругленькую сумму – в среднем 30 000 руб. в год в зависимости от набора услуг.

- Многие анализы и услуги не входят в полисы ДМС, и за них придется платить дополнительно по факту.

Вывод: экономия времени и нервов, но не денег.

КОМУ МОЖЕТ ПРИГОДИТЬСЯ ПОЛИС ДМС?

1. Тем, у кого нет денег на частные клиники, но и бесплатная медицина не устраивает

Обслуживание по полису ДМС обойдется значительно дешевле, чем в любой частной клинике.

А все благодаря тому, что страховые компании получают от лечебного учреждения немалые скидки, поскольку направляют на лечение большое количество клиентов. Соответственно и полис получается относительно дешевым.

2. Тем, кто часто болеет

Имеются в виду простуды, какие-то хронические заболевания и прочее. Если же вы бываете у терапевта раз

в год, чтобы сделать основные анализы, смысла оплачивать ДМС нет. Однако нужно иметь в виду, что для пациентов с серьезными хроническими заболеваниями страховка будет стоить дороже. А также она будет дороже для людей старше 50 лет.

3. Тем, для кого комфорт дороже денег

Пациентов по полису ДМС в государственных поликлиниках часто принимают без очереди. Стационары для клиентов ДМС комфортнее, чем для ОМСников.

4. Тем, у кого большая семья

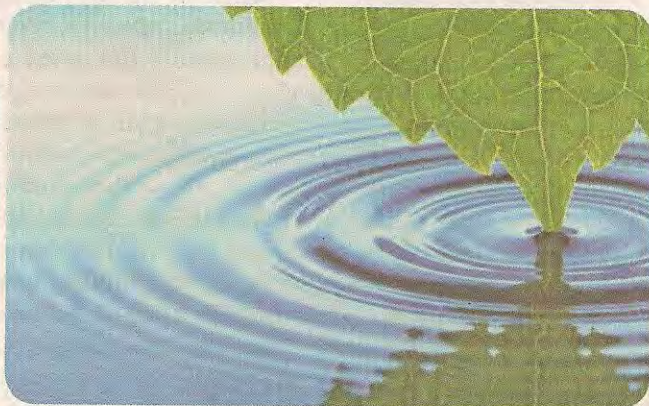
Тем, кто покупает полис сразу на всю семью, страховщики предоставляют скидки – от 10 до 20% и рассрочку по его оплате.

НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ

Если вы покупаете полис ДМС на себя, супруга, родителей или детей в возрасте до 18 лет, вы можете вернуть 13% от уплаченной суммы. Просто оформите налоговый вычет.

ВОДА И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Вода – это чудо природы, жизнь без нее невозможна. Для человека жажда опаснее и страшнее голода. О том, зачем нам вода, сколько и какую воду лучше пить, и когда полезнее ее пить – наш разговор.



Вода есть во всех живых организмах на нашей планете. Человеческий организм почти на 90% состоит из воды. И чем моложе человек, тем воды в нем больше.

С возрастом количество жидкости в организме человека уменьшается, в связи с этим ухудшается здоровье, внешний вид, организм заметно стареет.

Вода необходима для всех протекающих в организме обменных процессов, биохимических реакций. Вода имеется во всех тканях нашего организма, является жизненной основой клетки. Вода доставляет питательные вещества по всему организму.

Помогает переваривать пищу, понижает кровяное давление, регулирует

температуру тела, увлажняет и питает клетки кожи, очищает организм от токсинов и шлаков.

При недостатке жидкости ухудшается работа мозга, так как 15 млрд. клеток головного мозга на 80% состоят из воды.

Нарушается кровообращение, сгущается кровь, замедляется ее движение, образуются тромбы, боли в суставах, возникает головокружение и обмороки. Плохо работает кишечник, почки, мочевой пузырь, что ведет к заболеванию всего организма.

Полное обезвоживание организма приводит к смерти.

Таким образом хронический недостаток воды в организме ведет к неминуемым болезням и печальной старости.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Необходимо постоянно пополнять запасы воды в организме, возмещать то, что уходит в виде пота, слез, мочи, с выдыхаемым воздухом.

КАК РЕАГИРУЕТ ОРГАНИЗМ НА НЕХВАТКУ ВОДЫ?

Ощущение жажды. Сухость во рту, спазмы кишечника, запоры, головные боли, быстрая утомляемость, сухая кожа, морщины, прыщи, целлюлит и т.д.

СКОЛЬКО ЖЕ ПИТЬ ВОДЫ?

§ Потребность в воде у людей индивидуальна. Но для физического и эмоционального здоровья норма для здорового человека в сутки от 1,5 до 2,5 л воды. Причем, около 60% дневной нормы воды организм получает с пищей.

§ Лишняя жидкость вредна для организма. Это вымывание минеральных веществ из клеток, нарушение микрофлоры кишечника, повышение внутричерепного и артериального давления, перегрузка сердечнососудистой системы, отеки. Поэтому гипертоникам, людям с заболеваниями почек ограничивать количество жидкости до 1,5 литров в день.

КАКУЮ ВОДУ ПИТЬ?

§ Вода обязательно должна быть сырой и комнатной температуры (20-25°C). Это идеальная вода для системы пищеварения. Водопроводную воду фильтровать или замораживать и делать из нее талую. Очень полезна кремниевая вода. Можно столовую минеральную воду без ограничения.

§ При больном желудке или кишечнике нужна теплая вода. Утром она будет стимулировать организм, а вечером успокаивать.

Итак, чистая вода в достаточном количестве повышает защиту организма от стрессов, старости, борется с усталостью, повышает иммунитет, бодрость, жизнерадостность и является одним из условий сохранения здоровья человека на долгие годы.



КОГДА ПИТЬ ВОДУ?

§ Нельзя пить во время еды. Лучше за 15-20 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды.

§ После углеводистой пищи пить воду можно через 2 часа, а после белковой – через 3-4 часа.

§ Полезно для здоровья пить стакан воды утром натощак. Эта вода чистит весь желудочно-кишечный тракт, так как усиливается сокращение кишечника. В течение дня полезно за полчаса до еды выпивать по стакану воды. Стакан воды вечером полезен тем, кто желает похудеть.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ВАШИ РУКИ?

Взгляните на свои руки – по ним можно многое узнать о своем здоровье.

КАЖДОМУ ПАЛЬЦУ НА РУКЕ СООТВЕТСТВУЕТ ОРГАН ИЛИ СИСТЕМА ОРГАНОВ

§ Средний – мочеполовая система, сосуды.

§ Указательный палец – легкие.

§ Между большим и указательным пальцами – противоболовая точка. Когда у вас что-то болит, надо на минуту зажать эту точку – и боль пройдет.

§ Безымянный – печень, эндокринная система.

§ Большой палец – толстый кишечник.

§ Центр ладони – энергетический центр человека. Если вы нажмете на центр ладони и ощутите боль, значит, в вашем организме неполадки. Почаще массируйте эту точку – так вы будете стимулировать работу всего организма.

§ Мизинец – сердце, нервная система и тонкий кишечник.



ВАЖНО!

Если какой-то орган доставляет вам неприятности, разминайте соответствующий палец от кончика к основанию. Это улучшит работу больного органа и ускорит выздоровление.

ФОРМА ЛАДОНИ РАССКАЖЕТ О ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К БОЛЕЗНЯМ

- Широкая ладонь с короткими пальцами – вы склонны к гипертонии.
- Узкая ладонь с тонкими длинными пальцами – вы чутко реагируете на перепады температурного и атмосферного давления.
- Маленькая ладонь – у вас есть предрасположенность к бронхиальной астме, гипотонии, воспалению прямой кишки.
- Мясистая ладонь – возможны проблемы с обменом веществ и щитовидной железой.

ДРУГИЕ ПРИЗНАКИ

- «Мраморный» рисунок на ладони говорит о нарушении вегетативной нервной системы.
- Если мизинцы немеют и бледнеют, следует обратить внимание на сердечно-сосудистую систему.
- Если постоянно шелушится кожа на ладони (хотя домашнюю работу вы делаете в перчатках, регулярно пользуетесь кремом для рук, и у вас нет грибка), то это может говорить о заболевании кишечника.
- Красные ладони выдают проблемы с печенью.
- Хруст в суставах говорит о недостатке кальция. А если суставы чересчур гибкие, то это говорит о нарушениях в работе желчного пузыря.



НОГТИ РАССКАЖУТ ОБ УЖЕ СУЩЕСТВУЮЩИХ ПРОБЛЕМАХ СО ЗДОРОВЬЕМ

- Ногти слоятся, легко ломаются – возможны неполадки в работе яичников.
- Горизонтальные вмятины или ямки на ногтях – проблемы с желудочно-кишечным трактом. Часто появляются после неправильной диеты.
- Белые точки на ногтях – недостаток кальция в организме.
- Утолщенные, будто стеклообразные ногти – возможны проблемы с легкими и сердечно-сосудистые заболевания.

• Плоские, немного вогнутые ногти – дефицит железа в организме.

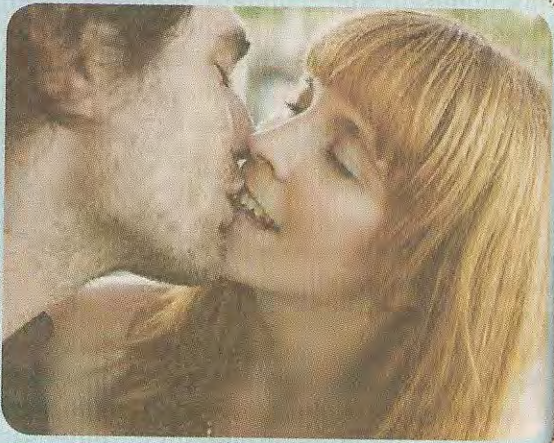
• Желтые пятна на ногтях – причина желтизны ногтей может быть в цветном лаке.

Попробуйте в течение двух недель пользоваться прозрачным укрепляющим лаком вместо цветного. Если желтизна не пройдет, отправляйтесь к врачу. Скорее всего, ваши ногти пожелтели из-за проблем с печенью.



ПОЦЕЛУЙ ВМЕСТО ВРАЧА

Помните сказки о многочисленных спящих красавицах и мертвых царевнах, которые были возвращены к жизни одним единственным поцелуем? И хотя это, безусловно, лишь сказка, но некоторая доля истины в этих чудесах все же есть. Конечно, вернуть к жизни поцелуй вряд ли может, но вот поправить здоровье ему вполне под силу.



СТОМАТОЛОГИЯ

Поцелуем можно вполне заменить какой-нибудь Орбит или Дирол. Дело в том, что он может предотвращать кариес не хуже, чем все эти разрекламированные подушечки. Объясняется это тем, что во время поцелуя стимулируется образование слюны, которая прекрасно защищает зубы от кариеса благодаря содержанию в ней кальция и фосфора. Кроме того, любители страстных поцелуев значительно меньше подвержены парадантозу. Ведь лучшее лечение при этом заболевании десен – их массаж. А при страстных и долгих поцелуях мы именно этим и занимаемся.

КОСМЕТОЛОГИЯ

Ну, это, возможно, слишком громко сказано, но тем не менее... Страстный поцелуй вызывает напряжение более 30 лицевых мышц. Кожа благодаря этому разглаживается, становится более упругой и лучше снабжается кровью.

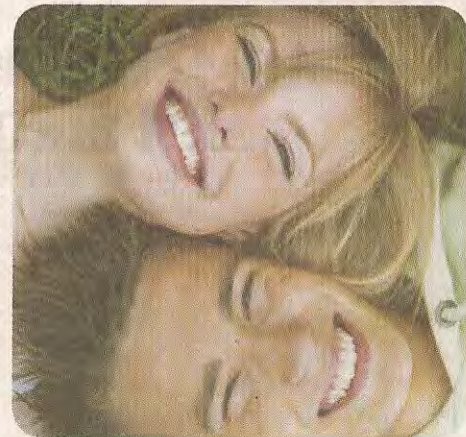
ДИЕТОЛОГИЯ

При каждом страстном продолжительном поцелуе мы расходует не менее 12 килокалорий. Но даже и при более скромном расходе энергии можно, оказываясь, похудеть. Как подсчитали ученые, всего 3 поцелуя в день (каждый по 20 секунд) позволят вам за год избавиться от целого килограмма лишнего веса!

ОБЕЗБОЛИВАНИЕ

Обезболивающим эффектом поцелуй обязан гормону эндорфину. Чем более страстный поцелуй, тем больше эндорфина вырабатывается организмом. За один поцелуй в организм выбрасывается успокаивающая доза гормонов, которая превышает минимальную дозу морфия.

А еще во время поцелуев в слюне вырабатываются естественные антибиотики, которые также обладают обезболивающим эффектом.



АНТИСТРЕССОВАЯ ТЕРАПИЯ

Во-первых, поцелуй препятствует образованию стрессовых гормонов – глюкокортикоидов. А ведь именно они в большинстве случаев «повинны» в высоком кровяном давлении, повышенном содержании холестерина, слабости мускулов, нарушении баланса инсулина и бессоннице.

Вообще, поцелуй может очень эффективно успокаивать нервную систему и предотвращать стрессы. Именно поэтому любители поцелуев чаще бывают оптимистами.

Кроме того, при поцелуях происходит выброс адреналина, который обеспечивает нам радостную активность и «нападает» на гормон стресса – кортизол.

И ВООБЩЕ...

*Поцелуй вызывает значительное увеличение пульса (до 110-120 ударов в минуту у мужчин и до 180 у женщин). А это приводит к улучшению кровообращения, перекачиванию дополнительного литра крови. Клетки при этом получают дополнительное количество кислорода, а жизненный тонус повышается.

*Во время поцелуя замедляется процесс выделения некоторых крайне вредных химических соединений, что очень положительно сказывается на всей работе организма.

*Те, кто часто целуется, значительно реже страдают от болезней крови, желудка и желчного пузыря.

*Поцелуй способствует замедлению атеросклеротических процессов, предотвращает вегетососудистую дистонию и нарушения кровообращения.

*С помощью долгого поцелуя можно избавиться от икоты.

*Задержка дыхания при поцелуе может очень благотворно воздействовать на организм, подобно технике оздоровительного дыхания йогов.

ДОМАШНИЙ ЗАВТРАК ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

Врачи из Берлинского университета недавно доказали, что домашний завтрак совершенно необходим детям. Школьники, получающие каждый день полноценный, сытный завтрак, лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем те, которые пренебрегают утренней трапезой.

Ведь первый урок – это в любом случае напряжение, стресс. А если этот стресс регулярно происходит на голодный желудок, то до пресловутого школьного гастрита, а то и язвы – рукой подать. Кроме того, после серьезной интеллектуальной нагрузки не успевший позавтракать ребенок испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина. Зато у тех, кто не отказывается от завтрака, не только в норме вес, но и лучше память, выше коэффициент интеллекта, они реже пропускают занятия.



ТРИ КИТА ПРАВИЛЬНОГО ЗАВТРАКА

Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из трех основных элементов:

ФРУКТЫ. Это источник витаминов, поддерживающих иммунитет, и клетчатки. Имейте в виду, больше пользы и витаминов в недавно собранных фруктах. Такие есть даже зимой! Это цитрусовые (при условии, что у ребенка нет на них аллергии), гранаты. В период приближающегося весеннего авитаминоза актуальны будут черешня, клубника, зелень.

ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ. В них есть витамины А и D, железо. Кроме того, в зерновых содержатся углеводы, которые дают энергию после ночного перерыва.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – молоко, йогурт, творог, сыр – незаменимый источник кальция, столь необходимого для детского организма.

БЫСТРАЯ КАША «С ДОБРЫМ УТРОМ!»

Понадобится

3-4 столовые ложки овсянки самого мелкого помола, 1 стакан кипятка, 2 чайные ложки сахара.

Приготовление

Залить овсянку кипятком, поставить в микроволновку или на огонь на одну минуту (если вы варите кашу в микроволновке, то удобнее делать это в большой и глубокой керамической тарелке). В кашу по желанию можно добавить немного сливочного масла, сухофрукты, орехи, варенье.

СЫРНИКИ

Понадобится

250 г творога, 1 яйцо, соль, сахар по вкусу, 2 столовые ложки муки высшего сорта, растительное масло для жаренья.

Приготовление

Творог смешать с яйцом, добавить соль, сахар, тщательно перемешать, добавить муку. Замесить тесто. Вылепить шарики, обвалить их в муке и расплющить, чтобы они были высотой 1 см. Жарить на умеренном огне. Подавать со сметаной, вареньем или медом.



СОВЕТ!

Горячие блюда из творога требуют больше времени для приготовления. Можно приготовить их с вечера, а утром останется только разогреть.

О ПОЛЬЗЕ МЯТЫ

Какие болезни лечит мята? Оказывается, знакомое всем растение не только успокаивает, но и ...

ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Вот какую настойку готовят летом на Кавказе. Мята кладут в стеклянную банку доверху, заливают водкой и на неделю ставят на солнце. Затем листья отжимают, выбрасывают, а в настойку кладут новую веточку и опять ставят на солнце, и так от 7 до 10 раз. Такой экстракт используется для снятия колик и лечения язвы желудка в пропорции 10-15 капель на 2 стакана воды.

ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ И САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Смешать 3 чайные ложки мяты и 1 чайную ложку измельченного корня одуванчика, залить стаканом воды, и кипятить на слабом огне 5-7 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза до еды не меньше 5 недель. Отдохнуть 10 дней и еще полечиться 2 недели.

ПРИ МАТОЧНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ И ТОШНОТЕ

Взять полную столовую ложку мяты и залить 2 стаканами кипятка. Настаивать



вать 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 3-4 раза до еды.

ОТ ГРИБКА

От некоторых видов грибка поможет избавиться наложенная на пораженное место кашица из свежих листьев мяты. Тем, кто страдает микозом между пальцами на ногах, народная медицина рекомендует смешать измельченные листья мяты с солью. Затем на час положить между пальцами. И так – до полного исчезновения грибка.

ПИШИТЕ ПИСЬМА!

Дорогие читатели!

Давайте создавать нашу газету вместе! Пришлите свои советы и рецепты по лечению тех или иных заболеваний, делитесь опытом. **Авторы лучших писем получают денежный приз – 300 рублей!** Кроме того, вы можете задать вопрос нашему эксперту или обратиться за помощью к другим читателям. **Наш адрес:** 606007, Нижегородская обл., г. Дзержинск, а/я 13, «100 рецептов здоровья», e-mail: recepty@list.ru



DMC
Gamma

