Индекс
73033

РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Выжать сок из молодой моркови, смешать его с таким же количеством меда.

Принимать по 1-2 ст. ложки несколько раз в день при расстройстве желудочно-кишечного тракта. Помогает также при простудных заболеваниях, бронхите, ларингите.

№7
2003

БУДЬ ЗДОРОВ!

100 СТРАНИЦ О САМОМ ГЛАВНОМ

Вода – бесплатное лекарство
Что случилось со щитовидкой?
Вторая молодость женщины
Сердце под защитой
Если вам навязывают лечение

ЛЕТЯЩАЯ ПОХОДКА

Фото Андрея Князева

Ежемесячный журнал
№7 (121), июль, 2003 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Зам. директора
Ян Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Андрей Ильницкий
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Елена Травникова
Татьяна Яковлева

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Суровцова

Верстка
Сергея Соколова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

© "Будь здоров!", 2003 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ВИКТОРИЯ ПЕТЕЛИНА
Ребенок еще не родился,
но он вас слышит 3

ГАЛИНА МЕСНЯНКИНА
Осторожно: лето! 5

КОНСТАНТИН УМАНСКИЙ
Нервные вирусы 9

НИНА САМОХИНА
Церемония пробуждения 13

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Учитесь ходить быстро 17

ЛАРИСА НИКИТИНА
Что случилось со щитовидкой? 22

ЭММА МЕДВЕДЕВА
Еда, которую мы выбираем 27

ТАТЬЯНА САХАРЧУК
Что или как? 34

АЛЕКСАНДР ДЕВЯНИН
Десять полезных упражнений 36

ДМИТРИЙ МАКУНИН
Водолечебница на дому 41

ВАСИЛИЙ КАПРАЛОВ
Исповедь хирурга,
отказавшегося от скальпеля 45

Адрес редакции:

Москва, 127018
Сущевский вал, д.5
строение 15

Телефоны: 973-07-30
926-13-56
Факс: 973-07-30

Наши банковские реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в "АПР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Наш сайт: www.bud-zdorov.ru
Возможна подписка через Интернет.

Редакция приветствует перепечатку материалов журнала.
Ссылка на источник обязательна.

Приглашаем распространителей.

Поможем друг другу 50

Консультация специалиста 52

ЛЮДМИЛА ЛАПА
Метод Ходановой при хронической инфекции 55

ИРИНА БЕЛОВА
Вторая молодость 57

ДИАНА ХЕЙЛЕС
Сердце под защитой 60

Без подробностей 66

Коэффициент эрудиции 68

ТАТЬЯНА ЯКОВЛЕВА
Друг морковка 69

НАТАЛЬЯ ПОЛОСИНА
Без паники! 73

ОЛЕГ ГРИБКОВ
Спор оптимиста с пессимистом 78

ИГОРЬ КАРМАЗИН
Не дайте себя обмануть! 82

СЕРГЕЙ МАЛИНИН
Диего и Фрида 86

На журнал **"Будь здоров!"**
и приложение **"60 лет — не возраст"**
можно подписаться с любого месяца
во всех почтовых отделениях страны
Подписные индексы:
"Будь здоров!" — 73035
"60 лет — не возраст" — 79922
Каталог "Роспечати", стр.82 (для Москвы — стр.101)

У нас самая низкая подписная цена
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

Виктория Петелина,
психолог

ЧЕЛОВЕК

Ребенок еще не родился, но он вас слышит

По признанию Михаила Юрьевича Лермонтова, он смутно помнил мелодию, которую напевала ему, двухлетнему, мама. Воспроизвести ее он не мог, но был уверен, что узнает "родные звуки", как только услышит их. Это кажется невероятным, если считать, что в памяти остаются лишь те события, которые происходили с нами после четырех-пяти лет. Однако у детских психологов есть объяснение этому феномену

Фото Геннадия Михеева

Оказывается, дети способны слышать музыку, даже находясь в утробе матери. Мелодии не запоминаются, но накладывают отпечаток на дальнейшее развитие ребенка. Американский дирижер Борис Брот на вопрос о том, когда он полюбил музыку, ответил: "Эта любовь жила во мне еще до рождения". Знакомясь с новым музыкальным произведением, он удивлял окружающих тем, что легко воспроизводил целые фрагменты из партий струнных инструментов, как будто "узнавая" их. Сам музыкант не мог объяснить это явление. Однажды он упомянул о

нем при матери, которая была виолончелисткой. Она посмотрела свои старые программы и обнаружила, что сын "вспоминает" именно те произведения, которые она разучивала во время беременности.

Что касается голоса матери, услышанного до рождения, то его действие особенно велико. Опыты показывают, что с помощью записей материнского голоса, сделанных через жидкую среду, можно снимать сильное психическое напряжение не только у детей, но и у взрослых. Такие звуки возвращают человека к периоду, когда он чувствовал себя защищенным от всех жизненных невзгод.

Правда, и в утробе матери ребенок не всегда чувствует себя защищенным. Все зависит от психологического состояния беременной женщины. Если она с любовью вынашивает дитя, постоянно разговаривает с ним, поет для него, это помогает ему нормально развиваться. Мать — посредник между еще не родившимся ребенком и внешним миром. И от того, как она воспринимает мир, зависит благополучие человека в будущем.

В ходе одного масштабного эксперимента психологи наблюдали за развитием беременности у пятисот женщин. Опрос показал, что почти треть из них вообще не думала о вынашиваемом ребенке. У детей, которых эти женщины произвели на свет, нервные расстройства наблюдались гораздо чаще, чем у их сверстников. Эти дети чаще испытывали трудности при адаптации к жизни. Так матери расплатились за незнание того факта, что потребность в заботе и любви у детей возникает еще до рождения.

Исследуя эмоциональное развитие детей, психологи пришли к выводу: способность ребенка любить окружающих тесно связана с тем, сколько любви получил он сам и в какой форме она выражалась. Лучший инструмент для выражения любви ребенку — материнский голос. Неважно, насколько мать музыкальна, красивый ли у нее тембр. В любом случае через пение она может передать ребенку свои чувства. Это прекрасный способ установить духовный контакт с еще не родившимся ребенком.

Сейчас уже считается доказанным, что плод воспринимает музыку, которую слушает мать, и избирательно на нее реагирует. По наблюдениям ученых, Бетховен и Брамс действуют на плод возбуждающе, Моцарт и Вивальди успокаивают, рок вызывает сильное беспокойство.

Московский врач и музыкант Михаил Лазарев убежден, что музыкальное воспитание детей обязательно должно начинаться до их рождения. Тогда интерес и способности к музыке проснутся у них раньше и будут сопровождать их всю жизнь. Кроме того, доктор Лазарев предлагает использовать музыку для лечения беременных женщин и для профилактики наследственных заболеваний у детей.

"Слушая определенные музыкальные произведения, беременные женщины излечиваются от болезней сердечно-сосудистой системы, различных нервных расстройств, — говорит Михаил Лазарев. — То же самое происходит и с плодом. Если известно, что у будущей мамы есть проблемы со здоровьем, которые могут передаться ребенку, можно предложить беременной женщине с лечебной целью слушать все симфонии Чайковского, увертюры Моцарта, "Лесного царя" Шуберта или "Оду к радости" Бетховена. Эти шедевры активизируют энергетические процессы в организме, которые направляются на борьбу с болезнью".

Галина Меснянкина

САМОПОМОЩЬ

Осторожно: лето!

Фото Геннадия Михеева

В тот год июнь стоял теплый. Обильные дожди основательно промочили просеку рядом с моим дачным домиком, и она заросла густой травой. По одну сторону просеки обосновалась купина иванчая, а по другую буйствовало в своем цветении странное растение выше человеческого роста. Я не поленилась и выяснила, что его научное название — *борщевик Сосновского*. Многие, выезжая за город, встречают это растение и удивляются: оно вытягивается до трех метров в высоту, а его стебель — толстая полая трубка — венчается огромными белыми зонтичными соцветиями.

Именно эти полые стволы и привлекли двух городских подростков, приехавших погостить на даче. Они сломали мощный стебель, нарезали дудочки и едва успели приложить их к губам...

Оглушительный рев мальчишек переполошил всю дачную улицу. Губы и языки у них горели, щеки и подбородки покрылись красными пятнами. А все потому, что этот самый борщевик Сосновского — растение ядовитое. С июня по сентябрь оно наполнено особым веществом — кумарином, который резко повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. В солнечную погоду стоит только прикоснуться к борщевику — и сильнейший ожог обеспечен. Если сок борщевика попал на руки или на другие открытые части тела, его нужно как можно быстрее смыть большим количеством воды.

После моей команды: «Глубокий вдох, задержка дыхания, рот открыт!» мальчишки опустили головы в стоявшую неподалеку бочку с дождевой водой — и так несколько раз подряд. Завершило лечение облепиховое масло, которое является первейшим лекарством для лечения

всяких воспалений на коже и на слизистой.

Природа гармонична. Существует масса съедобных дикорастущих растений, но ровно столько же тех, что по виду и вкусу похожи на съедобные, а на самом деле ядовитые. В микроскопических дозах ядовитые растения применяют в фармакопее, однако это не значит, что их можно трогать руками или пробовать на вкус. Они очень опасны. Жертвами отравлений чаще всего становятся дети, особенно городские, почти не соприкасающиеся с обилием природной растительности и не знающие о ее особенностях.

Вот, например, *вех ядовитый*, известный еще под названием *цикута*. Это травянистый многолетник высотой до полутора метров с полым стеблем. Как и борщевик Сосновского, он относится к семейству зонтичных. Его мелкие белые цветки собраны в соцветия в виде зонтиков. Это опасное растение имеет свою приманку — приятный запах петрушки и сладковатый вкус.

Тяжелые отравления вехом ядовитым могут наблюдаться даже в том случае, если в рот попадет маленький кусочек или немного сока растения. Детям из полого стебля очень хочется вырезать трубочку, через которую так замечательно «выстреливать» ягоды или шарики из бумаги. Ребенок берет стебель в рот и... После жжения во рту начинается головная боль, рвота, иногда доходит до судорог и потери сознания. Поэтому родители должны объяснить детям, как опасен вех, и внимательно следить, чтобы они не трогали руками, и уж тем более не ломали листья и стебли этого ядовитого растения.

Болиголов пятнистый внешне менее привлекателен, но его веретенообразный корень легко принять за корень петрушки, пастернака или хрена, а молодая зелень очень похожа на съедобную. Растение достигает высоты полутора метров. Цветет с мая до поздней осени и имеет характерные плоды — яйцевидные, слегка сплюснутые, с волнистыми ребрышками. Иногда их путают с плодами тмина. Яд, находящийся в листьях, плодах и корнях болиголова, оказывает парализующее действие на организм. Отравление им может привести к очень тяжелым последствиям, вплоть до остановки дыхания.

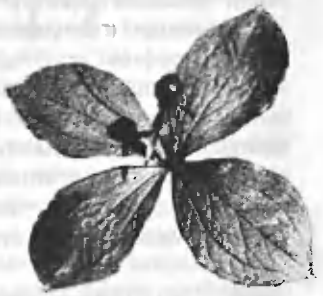
Аконит, или *борец*, — тоже ядовитое растение. У него прямостоящий стебель, широкие, как бы вырезанные листья располагаются в нижней части и розеткой слегка напоминают папоротник. Приметны цветки аконита — они неправильной формы, в виде «башмачков», сине-фиолетовых оттенков.

Аконит применяется в народной медицине, но в микроскопических дозах. Если же съесть его плод или листья, то признаки отравления не заставят себя ждать — появляются озноб, одышка, рвота, понос, перебои в работе сердца. Трогать аконит также небезопасно — его яд имеет свойство всасываться даже через неповрежденную кожу.

Коварное растение — *багульник*. Несмотря на то, что в микродозах багульник служит лекарством, он очень ядовит, особенно его пыльца. Растет багульник преимущественно в болотистых, сырых местах. Когда в июле тепло и безветренно, над зарослями багульника стоит густой камфарный дух. Стоит подышать этим воздухом 10-15 минут, как начинаются головная боль, тошнота и головокружение, можно даже потерять сознание. Так что не ломайте без нужды веточки багульника и не позволяйте делать это детям.

В лесу красивы и притягательны любое растение, любая ягода. Для многих нет занятия приятней, чем сбор ягод. Но каждый — и ребенок, и взрослый — должен усвоить: нельзя пробовать ягоды, о которых он ничего не знает.

И если землянику, например, не спутаешь ни с какой другой ягодой, то сизо-голубая голубика и иссиня-черная черника весьма схожи с ядовитой.



Вот она! Блестящая, черная, словно полированная, уютно устроившаяся в чашечке на верхушке побега, выходящего из оборки темно-зеленых листьев. Детская рука тянется сорвать и попробовать...

Осторожно! Это — *вороний глаз*, ядовитое растение. А одинокая красивая ягода — самая ядовитая его часть. Несколько таких ягодок могут стать причиной тяжелого отравления, первые признаки которого достаточно характерны: зрачки расширяются, глаза как будто останавливаются, голова кружится, нарушается сердечный ритм, появляется боль в животе. Если вы заметили, что ребенок съел такие ягоды, сразу же постарайтесь вызвать у него рвоту и, конечно же, — немедленно к врачу.

Так же опасен *волчник обыкновенный* (*волчьи ягоды, волчье лыко*). В старину это растение называли еще *бирючник*. Изумительно красивы его цветы — розовые, пурпурные или вишневые. Распускаются они, когда и снег-то не совсем сошел. И листья еще на волчнике не появились, а густой душистый запах

окутывает цветущий куст. Созревающие ягоды ярко-алого цвета плотно сидят на стебле наподобие ягод облепихи. Ядовито все растение, но особенно кора и ягоды: десятка ягодок достаточно для смертельного отравления. Его яд, дафнин, даже в самых ничтожных дозах попадая на кожу, вызывает нестерпимое жжение, приводит к волдырям и ожогам. Раньше дафнин использовался для производства специальных пластырей от нарывов. Будьте особенно осторожны, если захотите срезать цветущие и плодоносящие ветки для оформления букетов. Лучше это делать в брезентовых рукавицах.

В последнее время в декоративных целях выращивается еще одно отнюдь не безобидное растение — *паслен сладко-горький*, а его ближайший родственник *паслен черный* растет везде как сорняк. Кисть его черных ягод несколько напоминает кисть черной смородины, листья тоже похожи на листья смородины. Ягоды декоративного паслена, когда они полностью вызревают, съедобны. Но их ни в коем случае нельзя есть незрелыми: даже несколько штук вызывают отравление, проявляющееся обильным слюнотечением и тошнотой. При сильном отравлении начинаются головокружение, понос, рвота, общая слабость — вплоть до потери сознания.

Всем известно — кто предупрежден, тот вооружен. Каждый человек должен знать об опасных свойствах ядовитых растений и, если уж случилась беда, быть готовым оказать себе или другому первую помощь. Ее эффективность прежде всего зависит от скорости удаления ядовитых веществ из организма.

Паслен черный

Итак, если произошло отравление ядовитыми растениями, надо:

- обязательно промыть желудок или вызвать рвоту;
- принять средства, препятствующие всасыванию остатков яда в кровь. В домашних условиях, до прихода врача, это может быть активированный уголь, лечебная глина, крахмалистый кисель, 2-3 яичных белка (размешать в стакане воды), молоко или даже черные сухари;
- через 10-15 минут после приема одного из этих средств нужно снова вызвать рвоту, использовав светло-розовый раствор марганцовки;
- после оказания первой помощи необходимо обратиться к врачу.

Лето в наших северных широтах короткое, мы так долго ждем солнечного тепла и света, надеясь хорошо отдохнуть, поправить здоровье. И тем обиднее, если из-за незнания родной природы мы нанесем себе вред.

Константин Уманский, доктор медицинских наук, профессор

МЕДИЦИНА

Нервные вирусы

Часто приходится слышать: «Откуда у меня инфекционное заболевание? Где я мог заразиться? Всегда мою руки, ем все свежее. Дома все здоровы, и с больными я не контактировал. Непонятно...» Но надо иметь в виду, что окружающая нас среда содержит неисчислимое количество различных микробов, в том числе бактерий и вирусов, которые могут стать причиной заболевания. Кроме того, они постоянно находятся в нашем организме.

Знаете, что такое микроб? По-научному это — «микробиологический объект», обобщенное понятие для обозначения и бактерий, и вирусов.

Бактерия — живое существо, организм, которому свойственны обмен и выработка веществ, обеспечивающие его энергетические ресурсы. А вот вирус — совершенно особый биологический объект. Это вовсе не крошечная бактерия, как представляли его раньше. Вирусы во много тысяч раз меньше самой маленькой бактерии.

Уже долгое время ученые ведут споры: живое существо вирус или это некое особое вещество? Скорее всего, второе. В изолированном виде вирус представляет собой группу нуклеиновых кислот в белковой оболочке. Фактически это небольшая хромосома в упаковке, точнее — блок генетической информации. Вирус проявляет жизненные свойства только в чужой клетке. Когда он попадает в клетку, в ней начинают происходить процессы, управляемые хромосомой вируса.

Несмотря на микроскопические размеры, некоторые вирусы могут стать причиной больших проблем со здоровьем. Но в природе вирусы существуют не только для того, чтобы осложнять нашу жизнь болезнями. Вирусные болезни в подавляющем большинстве — скорее случайность, следствие слабости или поломки нашего иммунитета. В целом же вирусы выполняют весьма разнообразные функции. Они, например, являются переносчиками генетической информации, играя значительную роль в эволюции и в других важных процессах, происходящих в природе.

Бактерии в клетки не проникают, а вот вирус обязательно должен внедриться в клетки тканей организма, причем каждый вирус проникает в клетки только определенной ткани или органа. Например, вирус гепатита поражает клетки печени, вирус гриппа — обычно клетки дыхательных путей. А бывает, что вирусы проникают в различные отделы нервной системы, и тогда возникают инфекционные заболевания нервной системы: энцефалит, менингит или опоясывающий герпес. А вот вирус полиомиелита поселяется исключительно в дви-

гательных клетках спинного мозга.

Подхватить «нервные вирусы» можно в самом неожиданном месте. Однажды мы небольшой компанией поехали за грибами в подмосковный лес. Вскоре ко мне подбежала девушка и показала маленькую букашку, которая ползла по ее руке.

— Посмотрите, что это?

Я стряхнул ее на лист бумаги и позвал остальных грибников.

— Это обыкновенный клещ, — объяснил я. — Но он может быть переносчиком вируса, который вызывает тяжелую болезнь — клещевой энцефалит.

Заразиться можно везде, где растут кусты и деревья и где поэтому могут быть клещи. Их нет только в тундре, в зоне вечной мерзлоты, и в пустыне. Но как не каждый клещ имеет этот злостный вирус, так и не каждый человек, получивший его, заболевает клещевым энцефалитом. Кстати, клещи не кусаются — они присасываются к коже своим хоботком и выпускают обезболивающее вещество. Поэтому люди не замечают, что к телу присосался клещ.

Бывает, что для заболевания достаточно того, чтобы клещ просто находился на теле — с его слюной на кожу попадает вирус, который через мелкие трещинки проникает в кровь.

К счастью, клещи — носители вирусов энцефалита — в средней полосе России, и в частности в Подмосковье, встречаются редко. Наиболее распространено это заболевание в Сибири и на Дальнем Востоке, а также в странах Прибалтики.

Для профилактики клещевого энцефалита созданы специальные вакцины, вызывающие выработку антител и достаточно надежно предупреждающие заболевание. Если же клещ напал на непривитого человека, необходимо быстро ввести ему гаммаглобулин, содержащий готовые защитные антитела к вирусу клещевого энцефалита. Если все сделано своевременно, эта мера предупреждает развитие заболевания.

Болезнь обычно проявляется в период с 1-го по 15-й день после присасывания клеща. Человек ощущает общее недомогание, у него резко поднимается температура, появляется головная боль, в более тяжелых случаях возникают тошнота и рвота. В самых тяжелых случаях, когда поражаются головной и спинной мозг, может возникнуть паралич мышц шеи и рук. Бывает, что заболевшие погибают.

Именно поэтому в борьбе с клещевым энцефалитом большое значение придается профилактическим мерам. Иногда лесные массивы обрабатываются специальными химикатами от клещей. Но даже в обработанных зонах через 3-5 лет эти насекомые появляются снова. Их доставляют туда птицы и другие лесные обитатели. Так что, находясь в лесу, надо быть внимательным и осторожным.

Меня часто спрашивают: если врачи сумели избавить нас от такого страшного вирусного заболевания, как полиомиелит, то почему же не могут ликвидировать и клещевой энцефалит?

Дело в том, что вирус клещевого энцефалита рассеян по всем континентам и носителями его являются лесные животные, в основном грызуны и птицы, а также сами клещи. При полиомиелите же вирус может распространяться только людьми. К тому же ученым удалось создать живую вакцину, изменив свойства возбудителя полиомиелита и сделав его практически безопасным. Живую, то

есть эффективную, и безопасную вакцину из вируса клещевого энцефалита пока получить не удается. Но даже та, что есть, способна защитить людей. Только кто из нас спешит добровольно сделать профилактическую прививку от энцефалита?

Поражения нервной системы способны вызывать не только вирусы полиомиелита и клещевого энцефалита. Если иммунитет сильно ослаб, то могут активизироваться некоторые до того безобидные вирусы — например вирус ветряной оспы. Вы, наверное, слышали о таком заболевании — *опоясывающий лишай*? Правильнее его называть *опоясывающий герпес*. Заболевание вызывается тем самым вирусом ветряной оспы, который находится в нашем организме с детских лет. Как оно проявляется?

На коже появляются болезненные высыпания, сопровождающиеся зудом, которые затем превращаются в нагноившиеся язвочки. Чаще всего они возникают на груди, но могут располагаться и на животе или голове по ходу нервных волокон. Это заболевание лечится долго — не меньше полугода. Оно может давать осложнение — тяжелое поражение головного мозга, называемое *герпетическим энцефалитом*.

Даже такая часто встречающаяся болезнь, как *грипп*, может стать причиной инфекционного заболевания нервной системы. Сам по себе грипп в большинстве случаев заканчивается быстро и без последствий, но лишь при непременном условии: когда больной выполняет все указания лечащего врача. Грипп опасен именно осложнениями. Наиболее распространенное из них — так называемый *арахноидит*, то есть вирусное поражение мозговых оболочек, которое очень трудно и длительно лечится.

К сожалению, это не все инфекционные заболевания, при которых страдает нервная система. Существуют первичные заболевания нервной системы, вызываемые вирусами, которые избирательно поражают клетки нервной системы, есть и вторичные заболевания, при которых нервная система страдает опосредованно. Ко вторичным заболеваниям относится большая группа аллергических поражений нервной системы, когда воспаляются различные нервы — так называемые полиневриты.

Все заболевания, связанные с поражениями нервной системы, считаются тяжелыми и лечатся только специалистами. Но, выполняя ряд требований, можно облегчить свое состояние и не допустить обострений в течении болезни.

Прежде всего, надо избегать пребывания под прямыми солнечными лучами в любую погоду, независимо от температуры воздуха. От солнца необходимо защищать не только голову, но и все тело. Следует отказаться от любых интенсивных физических нагрузок, особенно от подъема тяжестей, даже кратковременного. Противопоказана даже лечебная физкультура, особенно нагрузочная, с применением различных снарядов, например гантелей, и

все виды бега, в том числе и оздоровительного.

При вирусных заболеваниях нервной системы нельзя переедать. Ежедневный рацион должен быть разнообразным и обязательно включать белки животного происхождения, а также любые овощи и фрукты. Из питания исключаются лишь сало и мясные жиры, ограничивается соль. А вот в питье, если нет прямых противопоказаний, связанных с другими заболеваниями, не надо себя ограничивать.

Любые алкогольные напитки, включая легкие сорта вин и пива, даже в минимальных количествах, как правило, ухудшают состояние здоровья при инфекционных заболеваниях нервной системы, обостряя симптомы болезни. К обострению приводит и смена климатического пояса, даже на короткое время.

Может возникнуть вопрос: почему такие своеобразные ограничения? Понятно, что при этих заболеваниях должны быть особенности в питании. Но почему нельзя посидеть на солнышке даже в прохладную погоду? А лечебная физкультура? Ведь только и слышно о ее пользе для организма!

На эти вопросы пока нет четкого ответа. Ученые еще не знают, почему именно эти факторы ухудшают течение подобных хронических заболеваний. Рекомендации даются врачами на основании обобщения результатов многолетних наблюдений. Но точно установлено, что не только усиленные физические нагрузки, но даже занятия лечебной физкультурой очень часто ведут к ухудшению состояния больных, к обострению процесса. Так же плохо действует на организм перегрев тела и пребывание под прямыми солнечными лучами. Возможно, ультрафиолет способствует размножению вирусов, поражающих нервную систему.

Эти рекомендации лучше соблюдать всем, кто страдает инфекционными заболеваниями нервной системы. Придерживаясь их, можно значительно улучшить состояние своего здоровья.

“Всё для здоровья”

Так называется новый адресно-телефонный справочник, выпущенный издательской компанией “Экстра М Медиа”. В нем читатели найдут семь тысяч адресов лечебных учреждений Москвы. Разделы справочника охватывают весь спектр услуг, касающихся здоровья. Раздел “Лечение и диагностика” составлен таким образом, чтобы облегчить больному поиск учреждения, в котором он сможет и обследоваться, и пройти курс лечения.

Справочник “Всё для здоровья” распространяется в аптеках “Ригла” и в книготорговой сети. Его стоимость — 30 руб.

Для читателей журнала “Будь здоров!” предусмотрена скидка (до 29 августа). Вырезав этот купон, вы можете приехать в будний день с 10.00 до 17.00 по адресу:

Москва, 2-я Тверская-Ямская ул., д.10 (м. “Маяковская”) и приобрести справочник за 25 руб.

☎ 956-15-15, доб.519

Нина Самохина,
врач

САМОЛЕЧЕНИЕ

Церемония пробуждения

Грустный, но довольно типичный случай произошел с моей 75-летней пациенткой. Рано утром она встала с постели и пошла в ванную, но дойти не смогла: сильно закружилась голова, она потеряла сознание и упала. Правда, все обошлось благополучно, но этот случай навел меня на мысль рассказать читателям о «науке пробуждения»

Все видели, как пробуждаются домашние животные. Проснувшись, кошка потягивается всем телом, отставляя каждую лапку, и только после этого начинает умываться. Собака тоже со вкусом тянется, мотает головой, встряхивается всем телом. Так животные готовят свой организм к движению. Мы же, к сожалению, часто забываем подготовиться к дневной активности.

Природой предусмотрено, чтобы акт пробуждения сопровождался постепенным переключением всех систем организма на режим активности. Дело в том, что жизнедеятельность возможна лишь при условии доставки к каждой клетке питательных веществ и кислорода. Эту задачу выполняет кровь. Кровеносные сосуды образуют стройную замкнутую систему, по которой она и движется благодаря сокращению сердечной мышцы, действующей,

как мощный насос, и изменению тонуса гладких мышц-миоцитов, расположенных в стенках мышечного слоя кровеносных сосудов. По аорте, артериям, мелким артериолам, капиллярам кровь течет от сердца к органам и тканям, а миоциты своими сокращениями регулируют ее ток. В органах капилляры сливаются, образуя венулы и вены, по которым кровь возвращается к сердцу.

Во время сна все физиологические процессы в организме замедляются. К середине ночи урежается пульс, снижается артериальное давление, расслабляются мышцы, замедляется кровоток. Только к 5-6 часам утра начинают вырабатываться гормоны пробуждения, и человек может проснуться. Но его мышцы и сосуды все еще остаются расслабленными. И прежде чем встать, их нужно «разбудить» некоторыми физическими действиями, например потягиванием или встряхиванием тела, как это делают животные. Если же сразу после пробуждения резко встать с постели, то из-за замедленного кровотока нарушится снабжение сосудов головного мозга кислородом — и наступит его кратковременное кислородное голодание. Это может повлечь за собой головокружение, нарушение координации движений, потемнение в глазах и даже потерю сознания.

Мощная и активная сосудистая система молодых людей быстро компенсирует недостаток кровоснабжения, но после пятидесяти лет резкое вставание с постели может приводить к неприятным последствиям, о которых я уже сказала. Поэтому людям зрелого и особенно пожилого возраста я рекомендую соблюдать определенную церемонию пробуждения всех органов и систем тела и правильного подведения их к дневной активности. Правила этой церемонии просты. Я придерживаюсь их много лет. Это помогает мне оставаться бодрой в течение всего дня, сохраняя хорошую физическую и умственную форму.

Каждое утро, прежде чем встать с постели, я выполняю специальные упражнения. Они просты и не требуют большого физического напряжения. Их можно делать в любом возрасте.

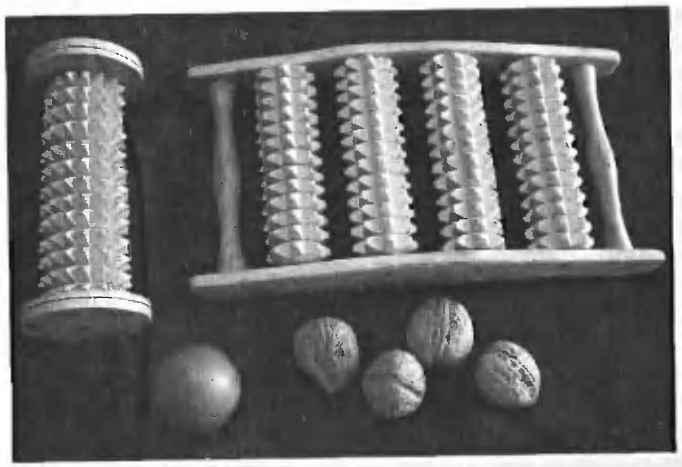
Начинать надо с гимнастики для рук.

После пробуждения, не открывая глаз, возьмите в руки деревянный массажер с «ежиками-шипами» и начинайте вращать его между ладонями, постепенно наращивая интенсивность. На ладонях находятся биологически активные точки — «проекции» всех частей тела и внутренних органов человека. Массируя эти точки, вы пробуждаете энергию во всем теле. Через несколько секунд глаза откроются сами, а от сонливости не останется и следа.

Отложите массажер и энергично потрите ладони друг о друга — 10-15 раз. Затем положите правую ладонь на тыльную сторону левой руки и разотрите кисть —10-15 раз. То же самое сделайте левой рукой.

Помассируйте правой рукой каждый палец левой руки, а левой — каждый палец правой руки, начиная с мизинца. Верхнюю фалангу растирайте указательным и средним пальцами круговыми движениями — сначала по часовой стрелке, затем против нее. Вторую и третью фалангу массируйте сверху вниз к основанию пальца.

При запорах советую подольше массировать мизинцы, переходя на внутреннюю поверхность ладони, —



Для массажа подходят массажеры с шипами и грецкие орехи

это помогает наладить работу кишечника.

Снова потрите ладони друг о друга — 10 раз.

Возьмите деревянный шарик, каштан или крупный грецкий орех и вращайте его по часовой стрелке и против нее сначала между ладонями — 10-30 раз в каждую сторону, а затем между всеми пальцами рук по очереди (между мизинцами правой и левой руки, между безымянными пальцами и т.д.) — по 10 раз. После этого вращайте шарик в каждой ладони, перебирая его пальцами, — 10-30 раз.

Не вставая с постели, поднимите обе руки вверх перпендикулярно телу. Одновременно вращайте обе кисти в лучезапястных суставах по часовой стрелке и против нее — по 20-30 раз в каждую сторону.

Поднимите ладони так, чтобы между тыльной стороной кистей и предплечьем образовался прямой угол. Делайте быстрые колебательные движения кистями так, чтобы они передавались мышцам предплечья и плеча — всего 50-70 раз. Вибрирующие движения рук стимулируют активность сосудов всей верхней части тела.

Поднимайте по очереди руки и массируйте их сверху вниз, усиливая кровоток от кистей к плечу.

Закончив упражнения для рук, переходим к гимнастике для ног.

Исходное положение: лежа на спине лицом вверх, желательно без подушки, руки вытянуты вдоль туловища. Ступни ног поставьте на пятки перпендикулярно телу.

Активно пошевелите пальцами ног — 30-50 движений. Вращайте ступнями ног по часовой стрелке и против нее — по 30-50 раз в каждую сторону.

Последовательно напрягайте и расслабляйте мышцы ног (пальцев, стопы, голени, бедра), мышцы ягодиц, промежности и ануса. Максимально втягивайте и выпячивайте живот. Каждое движение (напряжение и расслабление) выполняйте по 10-20 раз.

Эти упражнения улучшают продвижение венозной крови от ног к сердцу. Они являются профилактикой заболевания вен, отеков, геморроя, простатита, недержания мочи, укрепляют мышцы живота.

Подтяните колени к животу и выполняйте упражнение «велосипед». Сначала делайте столько движений, сколько сможете, постепенно доводя до 100 движений каждой ногой.

Это очень полезное упражнение. Оно укрепляет мышцы живота, налаживает работу кишечника, предотвращает отложение лишнего жира на животе и бедрах, предупреждает запоры, недержание мочи, опущение стенок влагалища. Если вы не будете лениться каждое утро делать только одно это упражнение, то через 2–3 месяца ваша фигура заметно улучшится: живот втянется, уйдет лишний жир, исчезнет злополучный целлюлит. И не надо изматывать себя на тренажерах. Для мужчин любого возраста «велосипед» — эффективный метод профилактики простатита.

Теперь сделаем упражнение «золотая рыбка», которое предложил японский профессор Кацудзо Ниши. Перед выполнением упражнения несколько раз потянитесь всем телом, изгибая спину.

Исходное положение: лечь на спину, положить ладони под шею, скрестив их у четвертого или пятого шейного позвонка, локти при этом согнуты и прижаты к постели. Ноги соединить, ступни поднять вверх, перпендикулярно туловищу, пятки, икры ног, таз, плечи, затылок как бы вдавить в матрац. В этом положении делать по возможности быстрые движения ступнями справа налево и обратно. Старайтесь, чтобы вибрация от ступней передавалась всему телу: оно должно извиваться, как у рыбки, плывущей в воде.

Если вначале вы не сможете добиться вибрации всего тела, то ему следует помочь — начать колебания телом, подражая движениям плавающей рыбки. Со временем будет достаточно движения одних стоп, чтобы завибрировало все тело. Упражнение исправляет искривление позвоночника, нормализует кровообращение, улучшает функции кишечника, печени, почек, сердца, мозга, даже кожи.

Следующее упражнение — для капилляров. Поднять вверх ноги и руки так, чтобы ступни были расположены параллельно потолку, а кисти рук вытянуты вверх. В таком положении нужно трясти руками и ногами одновременно. Такое «капиллярное лечение» активизирует циркуляцию крови не только в конечностях, но и во всем теле. Упражнение для капилляров не перегружает сердце и сосуды, поэтому его могут выполнять люди любого возраста — не только практически здоровые, но и имеющие заболевания сердца, легких, гипертоники, диабетики и т.д.

И, наконец, помассируйте поочередно поднятые ноги, как бы направляя кровоток от стоп к бедру.

Весь комплекс упражнений занимает всего 15-20 минут. После такой церемонии пробуждения каждая клеточка вашего тела готова к активной жизни. Вставайте бодро с постели, прошагайте 108 шагов в саду или в ванне (журнал «Будь здоров!», № 5, 2003 г.) или просто облейте холодной водой ноги.

Будет совсем замечательно, если вы найдете время еще для одной целебной процедуры — массажа ступней. Сидя на краю кровати или на стуле, положите ступню левой ноги на правое колено. Обхватив левой рукой левую ступню, в правую возьмите «ежик-массажер» и активно массируйте ступню, двигая массажер сверху вниз. Подобным образом массируйте и правую ступню. После активного массажа ступней сделайте мягкий ручной массаж пальцев ног. Массаж стоп активизирует работу многих органов, которые проецируются на них, — сердца, печени, желудка, селезенки, легких.

Татьяна Абрамова

ФИТНЕС

Учитесь ходить быстро

По данным Всемирной организации здравоохранения, среднестатистический человек проходит за свою жизнь 402 тысячи километров — это больше, чем расстояние от Земли до Луны

Фото Аллы Есиповой

Именно ходьбу специалисты предлагают сегодня в качестве самого доступного средства лечения и профилактики многих заболеваний, восстановления «былой формы» и достижения активного долголетия. При ходьбе улучшается кислородное питание сердца, мозга, легких, работа органов брюшной полости и т.д. И что особенно привлекательно — противопоказаний у ходьбы нет. Ею могут заниматься люди любого возраста.

Ходить всегда легче, чем стоять на одном месте, потому что при длительном стоянии сосуды ног испытывают перегрузки. Это ведет к значительному расширению венозных сосудов и появлению отеков. При ходьбе же циркуляция крови нормализуется.

Любопытную запись оставил Лев Толстой: «При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда — сущее горе. Не походи я, не поработай ногами и руками в течение хоть одного дня, вечером я уже никуда не гожусь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других не могу, голова кружится, а в глазах звезды какие-то, и ночь проводится без сна».

Действительно, стрессы и напряженная умственная работа в со-

четании с гиподинамией расстраивают нервную систему. Как избежать этого? Лучший выход — интенсивная физическая работа, до «седьмого пота», до боли в мышцах, например колка дров. Но где эти дрова взять нам, городским жителям? Остается одно — бег или ходьба. Эти лекарства всегда под рукой.

Бытует мнение, что медленный бег (джоггинг) гораздо полезнее, чем ходьба. Спортивный тренер Игорь Андреевич Гайс не согласен с этим утверждением и приводит свои доводы в пользу ходьбы. Во-первых, проблемой для бегунов является жесткое покрытие городских дорог (асфальт). Именно поэтому при беге возникают сильные боли в мышцах и связках, особенно у людей с лишним весом. Ежедневная энергичная ходьба воздействует на организм гораздо мягче и гармоничнее.

Ходьба — это просто и полезно, потому что:

- **ею можно заниматься круглый год;**
- **мала вероятность травмы;**
- **кроме пары кроссовок, никакого специального снаряжения не требуется;**
- **укрепляется сердечно-сосудистая система;**
- **снимается стресс и улучшается настроение;**
- **тренируются мышцы всего тела;**
- **она является профилактикой остеопороза;**
- **она сжигает калории.**

Во-вторых, для бега нужно свободное время. Как известно, эффективность любых физических нагрузок определяется их продолжительностью. Минимум времени, которое человек должен затрачивать на занятия физическими упражнениями, равен 6-8 часам в неделю. Сколько может пробежать неподготовленный человек? Даже 2-3 минуты непрерывного бега для него не простая задача, а ходить, даже быстро, можно дольше. Ходьба хороша еще и тем, что значительную ее часть можно органически встроить в рамки рабочего дня — дорога пешком на работу и обратно, прогулки в обеденный перерыв. Быстро походить можно практически в любую свободную минуту, да и специальная спортивная форма не нужна.

Медленная ходьба практически бесполезна — организм не получает никакой нагрузки. Работа сердца, сосудов, обменные и другие процессы при медленной ходьбе протекают так же, как в состоянии покоя. Лучше пройти меньше, но быстрее, а затем отдохнуть, чем ходить много и медленно. Умение ходить быстро формируется постепенно, и к тому времени, когда человек научится развивать высокую скорость, за плечами уже будет не одна сотня тренировочных километров, надежно страхующих от перенапряжения.

При движении в быстром темпе расходуется большое количество энергии. Например, при темпе 110 шагов в минуту человек весом 70 кг теряет в час 290 ккал, при темпе 120 шагов — на 100 ккал больше.

Интенсивная ходьба сопровождается чувствительным сотрясением всего тела. Такая встряска не бесполезна: усиливается выброс крови, вымываются соли, ускоряется выведение шлаков из организма, повышается сосудистый тонус, тренируются все органы без исключения, но прежде всего — сердце и сосуды.

Игорь Андреевич Гайс шутит, что для совершенствования стиля движений нужно применять так называемую «ходьбу с букетом». Действительно, если человек спешит на свидание с букетом цветов, то все движения у него энергичны и элегантны. Принцип «ходить так, чтобы нравиться окружающим», должен быть взят за основу всеми, кто собирается заниматься ходьбой.

Итак, если вы хотите быстрым шагом в прямом и переносном смысле отправиться в поход за хорошим самочувствием, подтяните живот, сведите лопатки, поднимите голову и выходите на улицу, в парк, в лес. Потеснитесь, любители бега трусцой, поклонники Лидьярда,— на трассы здоровья выходит быстрая, энергичная ходьба.

Разумеется, физическое состояние тех, кто решит заниматься оздоровительной ходьбой, неодинаково. Поэтому и скорость ходьбы должна быть разной. В оздоровительной ходьбе время и скорость нужно наращивать постепенно.

Вот как классифицируется ходьба в спортивной медицине.

Вид ходьбы	*Скорость (км/час)*	*Кол-во шагов в минуту*
Очень медленная	до 3	до 70
Медленная	3-4	70-90
Средняя	4-5,5	90-120
Быстрая	5,5-6,5	120-140
Очень быстрая	свыше 6,5	более 140

Мужчины в возрасте от 40 до 55 лет могут ставить перед собой задачу постепенно развивать скорость при ходьбе до 10 км/час, старше 55 лет — до 7 км/час.

Женщинам до 40 лет вполне по силам достичь скорости 10 км/час, а от 40 до 55 лет — 7 км/час. Женщины старше 55 лет могут ходить со скоростью 6 км/час.

Ходить можно в любую погоду. Лучше — за два часа до еды или спустя два часа после нее. Начать можно с 45 минут в день четыре раза в неделю: 15 минут — дорога на работу или в магазин, 15 минут — дневная прогулка в обеденный перерыв, 15 минут — дорога домой.

«Работа строит орган», — сказал однажды академик А.Ухтомский. Регулярная и продолжительная ходьба также «строит орган» — перестраивает и укрепляет сердечно-сосудистую систему.

По мере приспособления сердечно-сосудистой системы к тренировочным нагрузкам в ней будут происходить положительные перемены. Прежде всего, увеличится объем сердца. Если у тех, кто не занимался спортом, он в среднем составляет 750 $см^3$, то у скороходов — до 970 $см^3$.

У тренированного человека все органы и системы (в том числе сердце) в покое работают более экономично, как бы вполсилы, а при необходимости — имеют большую выносливость.

Чтобы усилить оздоравливающее действие ходьбы, можно взять в руки гантели, тогда активнее заработают мышцы верхней части туловища. Новичкам следует ходить с гантелями не больше половины времени занятий, при этом вес гантелей не должен превышать 600 г. Примерно через два месяца (в зависимости от самочувствия)

можно носить гантели в течение всего занятия.

Количество шагов в минуту зависит от длины шага. Считается, что скорость передвижения в 80-120 шагов в минуту является автоматической, свыше 120 шагов — требует включения волевого усилия и определенных физических затрат.

В таблице приведены допустимые нагрузки для начинающих в первые 10 недель ходьбы.

Недели	*Кол-во шагов в минуту*	*Продолжительность ходьбы (мин)*	*Расстояние (км)*
1-я	80	30	1,8
2-я	85	45	2,7
3-я	90	45	3,3
4-я	90	50	3,4
5-я	90	55	3,7
6-я	95	55	3,8
7-я	95	55	3,8
8-я	100	55	4,1
9-я	100	60	4,5
10-я	100	60	4,5

В первые недели в зависимости от самочувствия можно отдыхать на половине пути 3-5 минут, выполняя дыхательные упражнения.

Оптимальной ежедневной нормой Н.М.Амосов считал 8000 шагов, пройденных в разном темпе. Однако он предупреждал, что нагрузку надо наращивать постепенно. 10-недельный комплекс как раз поможет подготовить организм к большим нагрузкам.

Ходьбу в быстром темпе можно начинать, если после 10 недель занятий самочувствие не ухудшилось.

Контроль за физическим состоянием проводится по *частоте пульса во время ходьбы*. Оптимальный пульс при ходьбе можно определить следующим образом: из 180 вычесть свой возраст в годах. Так, если человеку 40 лет, то его пульс должен составлять 140 ударов в минуту. У пожилых людей он не должен превышать 110-120 ударов в минуту.

Важным условием оздоровительной ходьбы является *правильное дыхание*. Его следует согласовывать с ритмом движения, не допуская одышки. Дышать лучше носом. Полезно при движении выполнять дыхательные упражнения, например форсирование выдоха: вдох — на 3-4 шага, выдох — на 6-8 шагов.

Здоровые молодые люди должны отдавать предпочтение *темпу* ходьбы, а пожилые и ослабленные — *продолжительности*. Но во всех случаях ходьба не должна вызывать одышки, а пульс через 10 минут после ее прекращения должен приближаться к исходному. Во время отдыха после нагрузки надо стараться дышать глубже. Во время отдыха организм больше нуждается в кислороде, чем во время нагрузки.

Не вредно, если во время ходьбы вы будете насвистывать или напевать любимую мелодию. При длительной ходьбе можно выпить воды с сахаром или сок, разбавленный водой.

Лучшая обувь для ходьбы — кроссовки. Они имеют толстую подошву с насечками для лучшего сцепления с грунтом, утолщение под пяткой и достаточно крепкий задник, что обеспечивает безопасность ходьбы. Можно ходить и в мягких тапочках, но только в том

Фото Льва Шерстенникова

Полезно ходить и так. Особенно у моря

случае, если у них твердые задники.

Хотя ходьба наиболее простое и доступное из всех известных человеку физических упражнений, она все же требует к себе весьма серьезного отношения. К желанной цели приведет грамотная программа занятий с постепенным повышением нагрузки.

ОСАНКА ПРИ ХОДЬБЕ

Голову держите прямо, на одной линии с позвоночником, не смотрите под ноги. Плечи расслабьте, немного отведите назад и вниз. Грудь слегка приподнята, мышцы живота несколько напряжены.

Руки. Локти согните под прямым углом. Не надо раскачивать руками из стороны в сторону, любое движение рук должно начинаться от плеча.

Ноги. Длина шага должна быть удобной. Сначала ставьте на землю пятку, затем перекатывайте стопу с пятки на носок. Отталкиваться надо подушечкой стопы; выводя ногу, приподнимать мысок. Увеличивая скорость движения, слегка наклоняйтесь вперед. Наклон должен начинаться от щиколоток — при наклоне от бедер возникает ощущение дискомфорта в пояснице.

С первого дня занятий полезно вести дневник, в который следует ежедневно записывать количество пройденных километров. В тот день, когда в дневнике появится первая четырехзначная цифра, можно считать, что вы готовы к дальнейшему повышению нагрузок.

Первая пройденная тысяча километров — самая важная, с точки зрения эмоционального настроя на дальнейшие занятия.

Лариса Никитина,
кандидат медицинских наук

ТЕРАПИЯ

Что случилось со щитовидкой?

Среди эндокринных заболеваний патологии щитовидной железы сегодня занимают второе место, уступая лишь сахарному диабету. Причем если раньше эти заболевания считались преимущественно женскими, то теперь они все чаще встречаются и у мужчин.

Заболевания эти весьма разнообразны и могут быть связаны как с ослаблением, так и с чрезмерной активностью функций железы. Как разобраться в их симптомах? Насколько влияют такие патологии на общее состояние здоровья?

Об этом идет речь в статье врача-эндокринолога и рефлексотерапевта, кандидата медицинских наук Ларисы Васильевны Никитиной

Щитовидная железа — одно из основных звеньев эндокринной системы. Две ее доли, состоящие из многочисленных фолликулов, подковообразно располагаются на шее в области гортани.

Щитовидная железа вырабатывает тиреоидные гормоны, основным элементом которых является йод. Связываясь с белками плазмы крови, эти гормоны поступают во все ткани организма и участвуют в сложнейших процессах обмена веществ, включая регуляцию потребления кислорода, синтез белков, снабжение клеток необходимыми аминокислотами. Важнейшей функцией тиреоидных гормонов является усиление энергетического обмена. Вот почему при недостатке гормонов щитовидной железы сразу же ощущается слабость. Впрочем, их переизбыток также серьезно сказывается на состоянии здоровья.

Щитовидная железа — это, по сути, «дирижер» нормального развития организма, и малейший сбой в ее работе вызывает нарушения в «звучании» всего «оркестра».

Тиреотоксикоз (базедова болезнь). Так называется заболевание, связанное с повышением функций щитовидной железы. При тиреотоксикозе учащается сердцебиение (у больных пожилого возраста учащенное сердцебиение может сочетаться с нарушением сердечного ритма), повышается эмоциональная возбудимость, появляются характерная дрожь и чувство жара в теле, может держаться стойкая субфебрильная температура. Нередко возникает нарушение артериального давления: систолическое (верхнее) возрастает, а диастолическое (нижнее) падает. Несмотря на хороший аппетит, больные тиреотоксикозом сильно худеют. У них может быть жидкий стул. При значительном повышении функции железы глаза бывают широко открыты. У некоторых отмечается пучеглазие. Такие люди редко моргают.

Для базедовой болезни характерен высокий уровень гормонов щитовидной железы: трийодтиронина (Т3) и тироксина (Т4), а вот содержание тиреотропного гормона (ТТГ) обычно снижается. Однако если причина тиреотоксикоза лежит в нарушении функции гипофиза, уровень ТТГ тоже повышен.

Повышение функций щитовидной железы, кроме того, может наблюдаться при диффузном токсическом зобе, а также при онкологических заболеваниях железы.

Поэтому диагностику тиреотоксикоза нужно проводить весьма глубоко и тщательно. Помимо гормонального анализа крови, необходимо произвести сканирование или УЗИ структуры железы, чтобы выяснить, нет ли в ней узлов. Неплохо пройти и изотопное обследование, в ходе которого наблюдают, как железа поглощает йод.

Столь тщательная диагностика важна потому, что лечение тиреотоксикоза требует серьезного индивидуального подхода. Только специалист может разобраться, ограничиться ли медикаментозным лечением или больной нуждается в операции.

Хорошим дополнением к медикаментозному лечению могут служить растительные средства, рекомендуемые народной медициной.

Настой корня валерианы. 1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды в течение 2-3 месяцев.

Чай из листьев майской незабудки. Собранные в мае листья измельчить и заваривать из расчета 1 ч. ложка на стакан кипятка. Настаивать 15 минут, процедить и пить как чай в течение длительного времени.

Настойка плодов боярышника. Одну столовую ложку плодов боярышника залить 0,5 литра водки, настаивать в темном месте 10 дней. Процедить.

Настойка травы пустырника. 3-4 ст. ложки травы залить 100 мл 70%-ного спирта, настаивать 2 недели в темном и теплом месте, профильтровать.

Обе настойки принимать по 30 капель 3-4 раза в день после еды в течение 3-4 месяцев.

Гипотиреоз. Это заболевание развивается из-за недостаточной выработки гормонов щитовидной железы. Причинами пониженной функции щитовидки могут быть ее врожденное недоразвитие, воспалительный процесс, опухоль или хирургическое удаление значительного участка железы. Как и тиреотоксикоз, гипотиреоз иногда возникает при нарушениях в работе гипофиза.

Симптомы гипотиреоза, степень их выраженности и быстрота нарастания зависят от причины, вызвавшей заболевание. Так, например, после удаления щитовидной железы недостаток ее гормонов проявляется уже через 2-3 недели, а при воспалении железы снижение функций может происходить в течение нескольких лет.

Если гипотериоз развился в дет-

ском возрасте, то это может вызвать задержку роста, нарушение пропорций тела и отставание в развитии вплоть до серьезного снижения интеллекта.

У больных гипотиреозом, как правило, одутловатое лицо, отекшие веки. Кожа холодная, сухая и шелушащаяся. К тому же она приобретает желтушный оттенок из-за того, что в организме нарушается процесс преобразования каротина в витамин А. Волосы тускнеют, секутся, ломаются и выпадают. Из-за отека голосовых связок голос становится низким. Конечно, эти признаки могут быть выражены более или менее ярко — в зависимости от тяжести болезни.

Анализ крови при гипотиреозе всегда показывает снижение уровня тиреоидных гормонов, а изотопное обследование — ослабление поглощения радиоизотопов йода. Поэтому при лечении назначаются препараты гормонов щитовидной железы: тиреоидин, L-тироксин, трийодтиромен, тиреокомб, тиреотом. Разумеется, подбор гормонов строго индивидуален: врач учитывает не только выраженность симптомов, но и наличие сопутствующих заболеваний, а также чувствительность пациента к препаратам.

Из средств народной медицины, которые могут служить подспорьем в лечении, рекомендуются витаминно-питательные смеси из лимона, меда и орехов.

Мед и лимон. Один лимон средней величины провернуть через мясорубку вместе с кожурой и размешать с одним стаканом меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Грецкие орехи и мед. Ядра 3-4 грецких орехов смешать с 1 ст. ложкой меда. Это разовая порция, которую принимают по утрам натощак.

Эти витаминные смеси принимают длительное время.

Эндемический зоб. Главный симптом этой патологии щитовидной железы обозначен уже в самом его названии — увеличение размеров железы прогрессирует настолько, что становится заметным при первом взгляде на человека. Так железа реагирует на недостаток йода в продуктах питания и в воде. Преобладание в пище солей кальция и фтора, струмогенов — особых веществ, способных связывать йод (они содержатся в капусте, сое, репе), и недостаток витаминов способствуют росту зоба. Зоб увеличивается и из-за токсического воздействия вредных факторов среды, перенесенных инфекций, стрессов.

Зобом считается увеличение железы до III степени и выше. В зависимости от его размеров и локализации могут проявляться симптомы либо тиреотоксикоза, либо гипотиреоза. Бывает и так, что функции железы при зобе вообще не нарушаются. Поэтому тактика лечения определяется функциональным состоянием больного.

Если зоб становится таким большим, что начинает сдавливать трахею, пищевод и кровеносные сосуды, требуется хирургическое лечение. В таких случаях необходимо особенно тщательно обследовать больного, чтобы исключить злокачественное перерождение щитовидной железы.

Вне зависимости от функционального состояния щитовидной железы и уровня выработки ею гормонов (нехватки или превышения) надо обязательно принимать комплексы витаминов и минеральных веществ. В пищу следует обязательно включать продукты, богатые йодом: морскую рыбу, ламинарию (морскую капусту), гречку, хурму.

Если вы живете в районах, где из-за дефицита йода количество заболеваний эндемическим зобом достигло критической отметки (а к ним относится большинство регионов России, удаленных от моря, в том числе Москва и Московская область), обязательно проводите профилактику заболеваний щитовидной железы. Кроме перечисленных выше продуктов включайте в питание йодированные соль и хлеб, а также биологически активные пищевые добавки, содержащие йод.

При начинающемся зобе народная медицина советует дополнять назначаемое врачом лечение компрессами из коры дуба.

Компресс из коры дуба. 2 ст. ложки коры заварить стаканом кипятка, настаивать 1 час. В теплом, но не очень горячем настое намочить мягкую салфетку. Чуть отжав, наложить ее на нижнюю часть шеи и накрыть сухим полотенцем, затем обвязать шею шарфом. Держать компресс 2-3 часа, можно оставить его на ночь.

Тиреоидит. Так называется воспаление тканей щитовидной железы, которое может развиться как осложнение после гриппа, ОРВИ и других инфекционных заболеваний. При остром воспалении поднимается температура, железа становится чрезвычайно болезненной, порой даже кожа над нею краснеет и к этому месту невозможно прикоснуться.

К сожалению, зачастую больные и даже некоторые врачи путают тиреоидит с трахеитом, фарингитом, ангиной, поэтому острый воспалительный процесс в щитовидной железе нередко остается нелеченым. Если повезет, он проходит без последствий в течение нескольких дней. Но чаще заболевание принимает хроническую форму. Для нее характерны субфебрильная температура, дискомфорт и боль в области шеи, часто отдающаяся в одно или оба уха. При ощупывании область щитовидной железы болезненна.

Хронический тиреоидит, как и острый, тоже нередко путают с заболеваниями горла, например хроническим тонзиллитом, и неправильно его лечат. Это, в свою очередь, может привести еще к одному неблагоприятному последствию — образованию узлов на щитовидной железе.

Узлы щитовидной железы. Узлы в ткани щитовидной железы могут сформироваться не только в результате не леченного или плохо леченного тиреоидита, но и в силу неблагоприятной экологии, нарушения гормонального баланса в организме, патологий гипофиза.

Узлы бывают разных размеров. Одни, мелкие и малозаметные, никак не влияют на состояние человека и случайно выявляются во время УЗИ, другие достигают значительных размеров. Конечно же, когда большие узлы начинают негативно влиять на работу соседних органов, необходимо делать операцию. К тому же при активно растущих узлах есть риск перерождения их в злокачественные.

Для того чтобы дифференцировать вид узла и принять решение о целесообразности хирургического вмешательства, нужно произвести те же обследования, что и при диагностике других заболеваний щитовидной железы: анализ гормональ-

ного статуса крови, УЗИ, сканирование с использованием радиоизотопного йода.

Если узел небольшой и не нарушает функций щитовидной железы, ограничиваются наблюдением за ним — больной должен посещать врача не реже одного раза в полгода. Некоторые считают, что узлы могут исчезать сами по себе. Это не так. Однако если человек улучшает питание, регулярно принимает витаминно-минеральные комплексы и, особенно, если он проводит очистительные процедуры, узлы могут несколько уменьшиться в размерах.

Если же узел активно растет или развивается онкологический процесс, необходимо хирургическое вмешательство. И даже в этом случае не надо отчаиваться — после удаления железы человек может нормально жить, поддерживая себя с помощью гормональной терапии.

При небольших узлах можно применять такие рецепты народной медицины.

Отвар листьев ивы. Весной нарвать молодых листьев ивы, набить ими до краев 4-литровую кастрюлю, залить холодной водой и поставить на слабый огонь. Уваривать листья до тех пор, пока на дне не останется немного жидкости темно-коричневого цвета, по густоте напоминающей сметану. Наносить этот концентрированный отвар на область щитовидной железы один раз в сутки, лучше на ночь, накрывая его салфеткой. Утром смывать. Курс лечения — 3-4 месяца.

Отвар лапчатки. 1 ст. ложку лапчатки серебристой варить 2-3 минуты, настаивать 2 часа. Процедить и принимать 4 раза в день по 50 мл до еды в течение 45 дней.

Компресс из нутряного сала. Свежее (несоленое) нутряное сало растопить и смешать с 1 ст. ложкой полыни горькой. Ежедневно перед сном делать на шею компресс с этой смесью. Держать 40 минут.

Из других средств нетрадиционной медицины на разных стадиях многих заболеваний щитовидной железы весьма полезной бывает *рефлексотерапия*. Этот метод помогает стабилизировать нейрогуморальные процессы в организме и нормализовать гормональный баланс. Рефлексотерапия эффективна и в сочетании с медикаментозной терапией, и даже после оперативного вмешательства.

Что касается профилактики, то, конечно, необходима чистота окружающей среды. Но ее состояние, увы, зачастую от нас не зависит. Поэтому по возможности старайтесь чаще выезжать из загрязненных промышленных центров на природу — по крайней мере, в отпуск и в выходные дни. Время от времени проводите очистительные процедуры, принимайте биологически активные добавки и лекарственные сборы, способствующие очищению организма от токсинов и радионуклеидов.

И еще один важный момент: щитовидная железа очень реагирует на стрессы, нервное перенапряжение, эмоциональные срывы и бессонницу. Используйте различные средства для релаксации, проводите аутотренинг — словом, старайтесь быть спокойнее, терпеливее и мудрее.

О ЩИТОВИДКЕ читайте в №5-1999 г., №9(стр.52)-2002 г. Из архива «Б.З!».

Эмма Медведева,
врач

РАЦИОН

Еда, которую мы выбираем

Фото Олега Важилтара

Естественное питание, считает Эмма Медведева, помогает на долгие годы сохранить бодрость и оптимизм. Ее рекомендации, как уже могли убедиться читатели, знакомые с предыдущими статьями, просты и легко осуществимы. Но чтобы добиться результатов, надо проявить твердость и терпение

Я не сторонница употребления большого количества продуктов животного происхождения. Но и совсем без них обходиться, по-моему, тоже неправильно. Один мой пациент, придя ко мне на прием, рассказал,

Окончание. Начало в №5,6 за 2003 г.

что в надежде вылечиться долго питался одними овощами. Расспросив его, я поняла, что таких ограничений ему не требовалось, и разрешила ему есть животную пищу: мясо, яйца, рыбу, птицу, творог. Он радостно улыбнулся: "Теперь буду есть их три раза в день". "Да нет же, — возразила я. — Я рекомендую употреблять только один из этих продуктов в день и не более 100-150 граммов".

Такое количество животных белковых продуктов в ежедневном питании я считаю оптимальным для всех. А чередовать белковые продукты надо потому, что каждый из них имеет свой набор аминокислот. Тогда, попеременно употребляя их, вы получите полный набор веществ, необходимых для "строительства" вашего организма.

Итак, мясо допустимо 1-2 раза в неделю, птица — 1 раз, яйца — 2-3 раза, рыба — 2-3 раза. Из мяса предпочтительнее субпродукты. Внутренние органы животных построены из наиболее ценных веществ, которые способны латать "прорехи" в наших органах. Сердце животного поддерживает наше сердце, его легкие восстанавливают наши легкие, а его почки помогут нашим почкам.

Какие же блюда можно готовить из субпродуктов? Проще всего отварить их, приготовить фарш и использовать его для запеканок или начинок для пирожков. Фарш можно употреблять и как самостоятельное блюдо. Сдобрив специями, потушить его и подать с гарниром из овощей и зелени. Или, добавив мелко порезанный лук, перец, чеснок, соль, нашинкованную капусту, потушить под крышкой.

РЕЦЕПТЫ ◆ РЕЦЕПТЫ ◆ РЕЦЕПТЫ ◆ РЕЦЕПТЫ ◆ РЕЦЕПТЫ ◆ РЕЦЕПТЫ

Треска, отваренная в молоке

1 ст. молока, 200 г филе, 1 морковь, 1 луковица, лавровый лист, соль, специи

Филе вымыть, нарезать порционными кусками. Морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать. Рыбу в подсоленной воде довести до кипения, вынуть шумовкой, воду вылить. На дно кастрюли положить морковь, лук, куски филе, лавровый лист, специи, залить молоком, варить 5-8 минут после закипания. Подавать с отварным картофелем.

Мясной фарш (или из субпродуктов: легкого, печени, сердца) с овощами

300 г фарша, 2 стакана воды, овощи

Фарш обжарить в небольшом количестве сливочного масла, добавив кольца лука, нашинкованную капусту, порезанную соломкой морковь, корень петрушки или сельдерея или любые другие овощи. Залить горячей водой. Посолить, поперчить, добавить специи. Варить под крышкой 15-20 минут на слабом огне. Подавать с вареным картофелем и зеленью.

Рыба с овощами по-болгарски

Рыбу нарезать кусками и уложить в кастрюлю на нашинкованный лук, морковь, коренья. Залить небольшим количеством горячей воды, добавить специи. Варить 5-7 минут, снять с огня и дать постоять 20 минут. Подавать с зеленью.

Можно использовать разные овощи — картофель, свеклу, капусту и т.п.

Мясные котлеты с овощами или замоченными крупами

Мясо вместе с репчатым луком, зеленью петрушки и укропа, сырыми овощами (капустой, морковью) или размоченными крупами (пшеном, геркулесом, перловой, ячневой) пропустить через мясорубку. (Овощи или крупы должны составлять 1/3 фарша.) Добавить специи, вымесить. Котлеты обжарить с двух сторон, накрыть сковороду крышкой и пропарить их. Такие котлеты можно запекать на противне в собственном соку. Подавать с зеленью, салатами.

Добавление к молотому мясу размоченных круп намного полезнее, чем хлеба. К тому же котлеты с овощами или крупами пышнее и сочнее обычных.

Пудинг из вареного мяса (рыбы) и овощей

500 г вареного мяса (рыбы), по 200 г вареной капусты и моркови, 1 яйцо, 1 ст. ложка манной крупы, 1-2 ст. ложки сливочного масла, соль, специи

Мясо или рыбу пропустить через мясорубку вместе с овощами. Добавить взбитое яйцо, манную крупу, масло, специи. Вымесить. Выложить на сковороду и запечь. Подавать с салатом.

Яблочный пирог

1 стакан муки, 3 яйца, 5-6 кислых яблок, 1/2 стакана сахара 1/2 ч. ложки соды

Замесить жидкое тесто, добавить соду и нарезанные вместе с кожурой яблоки. Тщательно перемешать. Дно и края глубокой сковородки смазать растительным маслом, посыпать сухариками или манной крупой. Выложить тесто, выпекать до образования румяной корочки. К яблоками можно добавить кусочки припущенной моркови или свеклы.

Бисквит с капустой

1/2 л кефира или кислого молока, 2 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки соды, кочан капусты среднего размера, 1-2 луковицы, 2-3 ст. ложки отрубей, мука

Мясо лучше не жарить. Запекайте, варите или тушите его в небольшом количестве воды. Не обваливайте мясные продукты перед приготовлением в муке или сухарях. Подливки с мукой и остатками жира со сковороды тяжелы для пищеварения.

Запекание, на мой взгляд, вершина кулинарии. При таком приготовлении в продуктах максимально сохраняются питательные вещества. Кроме того, запекание не требует больших затрат времени.

Гарниром к мясным блюдам должны быть овощи, а не мучные или макаронные изделия. Мука, особенно очищенная, очень трудна для усвоения. И для переваривания мяса тоже требуется немало энергии. Поэтому такие блюда, как макароны по-флотски, пельмени, манты, блинчики с мясным фаршем, вдвойне тяжелы для организма. Если такие блюда в семье готовят часто, постепенно начинается сбой в работе системы пищеварения, а потом и болезни.

Уж если иногда хочется побаловать себя пельмешками или пирожками с мясной начинкой, положите в тесто горсть отрубей и обязательно подайте к ним салат.

Особое внимание я хочу обратить на говяжью и свиную печень. Это чрезвычайно

полезные продукты: в них содержатся необходимые нам витамины — *D* и *K*, практически вся группа *B*. Постарайтесь включать печень в меню раз в неделю или хотя бы раз в десять дней.

Витамины *группы B* относятся к водорастворимым. Поэтому они быстро вымываются из организма, и их надо постоянно пополнять. Печень обеспечивает вас тиамином (B_1), рибофлавином (B_2), никотиновой кислотой, или ниацином (*PP* или B_3), пантотеновой кислотой (B_5), пиридоксином (B_6), цианокобаламином (B_{12}), биотином, инозитолом, парааминобензойной (ПАБК) и фолиевой кислотами. Все они входят в состав ферментов и оказывают положительное действие в небольших дозах. Эти витамины благотворно влияют на деятельность мозга и нервной системы, отвечают за качество крови, помогают снабжать клетки кислородом, регулируют обмен веществ в организме.

Витамины группы *B* прекрасно действуют всегда в комплексе. Когда все они соберутся вместе (а в печени, повторюсь, содержатся практически все витамины этой группы), в организме начинается настоящая оздоровительная революция. Прежде всего, это благотворно сказывается на мышцах, пищеварительном тракте, печени, коже, волосах, зубах.

Недостаток витаминов группы *B* приводит к запорам, опасному повышению содержания холестерина в крови, раннему поседению и выпадению волос, депрессии, истощает клетки организма — они заболевают, стареют и в конце концов быстрее погибают.

Витамин D необходим для усвоения кальция и использования его солей в формировании костей и зубов. Он стимулирует всасывание в кишечнике магния, который вместе с кальцием участвует в построении костей. Кроме того, ионы кальция передают сигналы от клетки к клетке. Это важно не только для координации мышечной деятельности, но и для обмена гормонами, для роста, для образования нейротрансмиттеров — веществ, несущих успокоение или, наоборот, радостное возбуждение, оптимизм.

Витамин K поддерживает нормальную концентрацию протромбина — вещества, обеспечивающего свертываемость крови. Кроме того, он играет значительную роль в обмене веществ в костях и соединительных тканях и поддерживает работу почек. Бактерии кишечника постоянно синтезируют его. Но поскольку этот витамин относится к жирорастворимым, для его усвоения независимо от того, является ли он продуктом деятельности бактерий или получен с пищей, в кишечнике должно быть немного жира. Поэтому, когда уменьшается усвояемость жира в кишечнике, например при камнях в желчном пузыре, может развиться его дефицит. Длительные курсы антибиотиков, уничтожающие кишечную флору, тоже приводят к недостатку витамина *K*.

Хочу порекомендовать простой *рецепт* приготовления печени. На сковороду положить нарезанный крупными кольцами лук, на него уложить кусочки печени, поперчить, посолить. По желанию можно добавить немного смальца или сметаны. Закрыть сковороду крышкой и томить на слабом огне.

Если не получается обеспечить себя белковыми продуктами ежедневно, можно пропустить один-два дня. А вот детям все-таки желательно давать их каждый день, но обязательно с овощами и зеленью. И уж если у вас есть возможность включать в пищу мясо, птицу, рыбу, яйца, то не заменяйте их суррогатами — колбасой, сосисками, сарделькими, майонезом. Высококачественного белка там мало, а химических добавок, которые кладутся в эти продукты для придания им товарного вида, вы получите более чем достаточно.

Особого внимания заслуживают еще два продукта — отруби и дрожжи.

Мой знакомый с горечью говорил мне: "Люди покупают муку высшего сорта, а там одна клейковина — враг для желудка. На отруби же не обращают внимания. А ведь именно в отрубях содержится все ценное — в них вся таблица Менделеева". Добавлю, что в них еще много витаминов группы *B*, например пантотеновая и фолиевая кислоты, биотин, пиридоксин.

Как же употреблять отруби? Сначала их надо просеять через дуршлаг. Крупную шелуху залить холодной водой, пусть настаивается и отдает в воду витамины и минеральные вещества. На этом настое можно готовить супы, борщи, кисели. Более мелкую фракцию добавляйте понемногу во все блюда: каши, салаты, супы, пироги, блины, омлеты... Поначалу не приученный к клетчатке кишечник может реагировать на отруби небольшим вздутием, но постепенно эта неприятность перестанет вас беспокоить. А вот ценных веществ вы получите много.

Приведу случай из своей практики. У пожилого мужчины более года был на нижнем веке ячмень, который никак не поддавался лечению. Врачи даже заподозрили злокачественное течение и предложили опе-

РЕЦЕПТЫ ◆ РЕЦЕПТЫ ◆ РЕЦЕПТЫ ◆ РЕЦЕПТЫ ◆ РЕЦЕПТЫ

Смешать кефир, взбитые яйца, масло и соду. Добавить отруби и муку, чтобы тесто стало густым, как сметана. Капусту нашинковать и потушить с луком в растительном масле. Посолить, поперчить, откинуть на дуршлаг и дать стечь лишней влаге. Сковороду смазать растительным маслом, посыпать сухарями или манной крупой, выложить в нее тесто, оставив 4-5 ст. ложек. Поверх теста уложить капусту и смазать ее оставленным тестом. Выпекать в духовке.

Морковный торт

1 стакан тертой моркови, 4 ст. ложки растительного масла, 2-3 ст. ложки отрубей (по желанию), 1/4 часть стакана изюма, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, мука

Соединить морковь, масло, отруби и изюм с яйцами, взбитыми с сахаром. Добавить муки до консистенции густоты сметаны и 1/2 ч. ложки соды. Сковороду смазать маслом, посыпать сухарями или манной крупой, выложить в нее тесто, выпекать в духовке. Торт можно разрезать вдоль и смазать вареньем или заварным кремом. По такому же рецепту можно приготовить свекольный торт. Можно испечь морковный и свекольный торт отдельно и поместить один корж на другой, прослоив вареньем или кремом.

Молочная сыворотка с мятой и медом

4 стакана сыворотки, 1 стакан воды, 3 ст. ложки меда, 1/2 ч. ложки сухой мяты

Мяту залить кипящей водой, настоять, процедить, смешать с сывороткой и медом.

рацию. Но мужчина засомневался, стоит ли оперироваться, и обратился ко мне за консультацией. Я назначила ему отруби и порекомендовала несколько раз в день рассасывать их по щепотке и затем глотать. Через два месяца от ячменя осталось только маленькое пятнышко, которое со временем исчезло.

С отрубями можно делать *ванны*, получая содержащиеся в них полезные вещества через кожу. Такие ванны помогают при лечении кожных заболеваний. Особенно полезно купать в воде с распаренными отрубями грудных детей.

Советую включать в питание и дрожжи. Это кладезь витаминов группы *В*. Приведу самый простой способ их употребления. Четверть чайной ложки размятых отечественных дрожжей развести в 0,5 стакана воды, нагретой примерно до 60 градусов, чтобы нейтрализовать дрожжевые грибки, и выпить. Если дрожжевой напиток покажется вам невкусным, добавьте в него рассол от капусты, томатный сок, кефир или варенье. Вспоминайте о дрожжах 3-4 раза в неделю — это отличная витаминная добавка к питанию.

Не забывайте и о пряностях и пряных травах. Они имеют свойство возбуждать аппетит. Кроме того, пряности аккумулируют солнечную энергию и к тому же содержат много витаминов.

Пряности сообщают пище особый аромат и вкус. У хозяйки, умеющей составлять смеси из пряностей, появляются богатые возможности разнообразить повседневное питание.

Пряности и пряные травы ценны не только кулинарными, но и лечебными свойствами. Добавляя их в блюда, вы улучшите их вкус и поправите свое здоровье.

Гвоздика. Высушенные цветочные почки гвоздичного дерева обладают антимикробным действием, очищают кровь, укрепляют сердце, улучшают пищеварение.

Имбирь. Корень имбиря помогает при коликах и болях в животе. Для улучшения пищеварения и выведения токсинов из организма рекомендуется употреблять перед обедом 1 ч. ложку натертого имбиря с соком лимона и щепоткой соли. А имбирный чай — хорошее средство при простуде.

Кардамон. Семена кардамона жуют для освежения рта и стимуляции пищеварения.

Кориандр. Так называют семена растения кинза. Они помогают усваивать крахмалистую и жирную пищу.

Корица. Кора коричного дерева укрепляет сердце и помогает при болезнях мочеполовых путей.

Мята. Чай из листьев мяты стимулирует пищеварение.

Мускатный орех. Стимулирует пищеварение, помогает при хроническом насморке и болезнях мочевого пузыря.

Стручковый перец. Положительно влияет на иммунную систему.

Тмин. Семена тмина способствуют пищеварению, улучшают деятельность мозга и благотворно влияют на зрение.

Фенхель. Из семян этого растения готовят чаи. Употребляют при гастритах, язвах желудка, для увеличения притока грудного молока у кормящих женщин.

Черный перец (горошек). Одна из самых употребляемых пряностей в мире. Облегчает пищеварение, способствует улучшению памяти и повышает жизненную энергию.

Укроп. Семена укропа улучшают пищеварение, полезны при вздутии кишечника.

По своему врачебному опыту знаю: незапущенные болезни желудочно-кишечного тракта можно вылечить естественным питанием. В запущенных случаях, конечно, приходится прибегать к дополнительным лечебным мероприятиям. Правда, я делаю акцент не на лекарства, а на очищение организма и разгрузку крупных и малых магистралей на пути продвижения пищи, включая в курс лечения большие и малые чистки, специальные компрессы на живот и область почек, применение трав и ферментативных квасов, способствующих пищеварению. Естественное питание в комплексе с этими мероприятиями дает хорошие результаты.

Вспоминаю, как на прием ко мне привели пятилетнего мальчика с тяжелым диатезом. До этого его два месяца лечили в стационаре, но безрезультатно. Конечно же, первые мои вопросы были о питании ребенка. Оказалось, что с раннего детства его кормили рекламируемой пищей из престижных банок и упаковок. Я предложила перевести его на естественное питание с преобладанием овощей и зелени, назначила ванны с отрубями. Прошло немного времени, и у ребенка исчез зуд, зажили расчесы, отпали корки, кожа стала чистой и гладкой.

А вот еще один случай. Ко мне на прием в санатории пришли мама с сыном. Они приехали с далекого Урала. У сына, несмотря на калорийное питание, не хватало 12 кг веса, и его мучила депрессия. Особенно страдала нервная система. Оказалось, что у юноши серьезно нарушен процесс пищеварения, поэтому пища не усваивалась и образовавшиеся токсины отравляли организм. После чистки организма вышла гнилостная масса, налипшая по всей пищеварительной магистрали. Дома мама организовала сыну естественное питание по моим рекомендациям. Сын дважды приезжал ко мне для коррекции назначений. В результате за два года юноша прибавил в весе 11 кг и избавился от депрессии.

И еще одна история. Моя знакомая, пожилая женщина, в очередной раз выписалась из стационара, где лечилась по поводу желудочно-кишечного кровотечения. При обследовании у нее обнаружили эрозии во всех отделах желудочно-кишечного тракта. "Наконец-то нашли причину моих болезней, — сообщила она мне. — Это повышенная кислотность". На самом деле не повышенная кислотность, а неправильное питание привело ее к болезни. Чтобы не пополнеть, она уже много лет придерживалась диеты, которая предусматривала первую еду только в 12 часов дня. Это был бутерброд с телячьей колбасой и чай. Таким образом, в самое активное для пищеварения время — с 8 до 12 часов — ее желудок был пуст. И выделяющиеся пищеварительные соки вместо того, чтобы переваривать пищу, разъедали свои собственные ткани. Вот и образовались у нее эрозии — маленькие язвочки, которые постоянно кровоточат.

Те, кто познакомился с моим методом, смогут легко представить себе, какие рекомендации по питанию получила моя знакомая. А заодно и наладить естественное питание для себя и своих близких.

Изменить свое питание не поздно в любом возрасте. Это всегда принесет пользу здоровью. Но прежде всего организуйте правильное питание детей. Этим вы избавите их от многих болезней и в детстве, и в дальнейшей жизни.

Татьяна Сахарчук,
кандидат медицинских наук

ЛЕЧЕНИЕ

ЧТО или КАК?

Когда рассказывают о разных способах оздоровления, редко упоминают о том, при каких условиях та или иная система окажется наиболее эффективной. Диетологи дают советы по питанию, перечисляя полезные и вредные продукты. Инструкторы физкультуры подробно описывают упражнения. То есть больше говорится о том, что надо делать, и гораздо меньше — как, в каких условиях. По-моему, здесь требуется уточнение: ведь ***что*** *и* ***как*** *одинаково важны*

Начнем с диеты. Чтобы понять, в каких условиях она будет наиболее эффективна, слегка коснемся регуляции пищеварения. Известно, что два близко расположенных сильных очага возбуждения в коре головного мозга одновременно функционировать не могут. Они перестают быть абсолютно равноценными: один неминуемо подавляется, а второй за его счет усиливается. Этот второй как бы «всасывает в себя энергию» первого. Победивший очаг возбуждения называют доминантным, то есть преобладающим.

Теперь представим себе, что происходит, когда человек садится есть. Его приводит к столу голод или, говоря на языке физиологии, — доминантный очаг возбуждения центра голода в коре головного мозга. При виде и запахе еды этот очаг возбуждения усиливается настолько, что по нервным волокнам начинают поступать команды к железам пищеварительного тракта. Когда в рот отправлен первый кусочек пищи, срабатывают условные и безусловные рефлексы, обеспечивающие выделение нужного количества пищеварительных соков, а в них содержится нужное количество ферментов, набор которых зависит от состава пищи. Еще несколько мгновений, и пищеварение пойдет своим привычным путем — так, как описывал его великий физиолог И.П.Павлов.

Однако не тут-то было. Современный человек не любит есть в тишине. Ему скучно просто так поглощать пищу, хочется соединить несколько приятных занятий. Поэтому он включает телевизор. Какая удача — как раз показывают захватывающий детектив. Сюжет развивается так динамично, что невозможно отвести от экрана глаза. В этот момент только что образовавшийся новый очаг возбуждения может взять верх над тем, который недавно доминировал в центре голода. Моментально подавляются все ощущения, связанные с пищей. Человек вообще с трудом замечает, что он ест. Такую ситуацию прекрасно использовал режиссер Гайдай в фильме «Операция «Ы» и другие приключения Шурика». Готовясь к экзамену, двое студентов едят пирожные, густо намазав их горчицей. Преувеличение? Конечно, ведь это комедия! Но механизм торможения рефлексов, связанных с едой, передан очень точно.

А что происходит в это время с пищеварением? Поступающая в пищеварительный тракт пища обрабатывается плохо, так как сбивается нормальная выработка пищеварительных соков и ферментов. Поэтому, если очаг возбуждения в центре голода подавлен, никакая диета, будь она самой прекрасной, не принесет пользы.

Может быть и по-другому. Человек пришел домой с работы поздно вечером усталый и голодный. По телевидению в это время передают очень тревожные новости. Из-за усталости и голода они не слишком занимают ум слушателя, поэтому очаг возбуждения, вызванный ими, подавляется. Но за счет этого усиливается очаг возбуждения, который вызван голодом. Получается, что плохие вести разжигают аппетит. Чувство голода становится все сильнее, оно уже неадекватно потребностям организма. Видя будоражащие нас кадры, мы едим механически и гораздо больше, чем следовало бы. А потом стонем от переполненности желудка и запоздало сожалеем о том, что съедено лишнее.

Кстати, очень вреден обычай деловых людей устраивать бизнес-ланчи. Партнера по бизнесу приглашают в ресторан, где обсуждаются спорные вопросы, заключаются договоры. В деловом мире считается, что за столом под стопку любые проблемы решаются. Но такая напряженная обстановка таит большой вред для пищеварения. Поэтому любители бизнес-ланчей часто страдают гастритом или язвой желудка.

Давайте же вспомним элементарные правила. Чтобы пища хорошо переваривалась, нельзя есть на ходу. Надо освобождать время для еды, создавать на этот период спокойную обстановку, заботиться о положительном эмоциональном настрое. Можно, конечно, и музыку послушать, и телепередачу посмотреть, но не так, чтобы переключать на эти занятия все свое внимание.

Поговорка «когда я ем, я глух и нем» отражает слишком радикальные взгляды и вряд ли годится для современного человека, но учитывать ее стоит, — хотя бы не вести за столом слишком серьезную беседу и не выяснять отношения.

От еды надо получать удовольствие, а не просто насыщаться. Почувствуйте запах пищи. Вспомните, что петрушку и укроп изначально добавляли в блюда исключительно из-за приятного запаха — об их пользе тогда и не догадывались. Ешьте не торопясь. Оценивайте вкус каждого ингредиента блюда.

А теперь — о физических упражнениях. Если, встав утром, вы, зевая и поеживаясь, начинаете вяло помахивать руками, с отвращением думая, что утренняя гимнастика очень полезна, вы зря тратите драгоценное время. Надо постараться ощутить радость от этих движений. Думать не о постороннем, а о том, что и как вы делаете. Для получения максимального эффекта движения должны быть четкими, с максимальной амплитудой и достаточным напряжением мышц. Правда утренняя гимнастика многим не подходит из-за того, что те, кто спешит на работу, мыслями уже в делах, а у пенсионеров по утрам бывают скованность движений и слабость. При возможности лучше заменить или дополнить зарядку занятиями в группе 1-2 раза в неделю.

Итак, если уж вы решили заняться оздоровлением, подумайте не только о том, **что** вы будете делать, но и том, **как** это будет происходить.

Александр Девянин

ДЫХАНИЕ

Десять полезных упражнений

Автор этой статьи — профессиональный певец. В его жизни были периоды, когда он страдал от сильных головных болей, был прикован к постели жесточайшим остеохондрозом, у него пропадал голос. Каждый раз его спасали упражнения, которые он освоил под руководством Александры Северовны и Александры Николаевны Стрельниковых, авторов оригинальной дыхательной гимнастики

Я не раз задавал себе вопрос: как возникла дыхательная гимнастика, которую практиковали мать и дочь Стрельниковы? Она настолько естественна, что, кажется, могла быть открыта любым человеком. Мне как-то довелось испытать похожий эффект еще до знакомства с методикой Стрельниковых.

Это было в 1968 году. Я тогда служил в армии. А служба моя проходила в Ансамбле песни и пляски противовоздушной обороны. Однажды целый день мне пришлось провести на полковой кухне возле подтекающего крана. Сидел на корточках и вытирал постоянно набегающую лужу. К концу дня спину ломило, ноги затекли, все мышцы болели. Но, когда я вечером запел, произошло, как мне показалось, чудо. Голос свободно поднимался до высоких теноровых нот и опускался до басовых. Звук был звонким, сильным. Это продолжалось еще два дня, а потом ощущение необыкновенной наполненности голоса пропало. Тогда мне впервые пришло в голову, что дело здесь в дыхании. Но как оно связано с согнутым положением тела и физической нагрузкой, было непонятно.

Все стало ясно, когда я познакомился со Стрельниковыми. Это произошло в 1970 году. О целебном эффекте их дыхательной гимнастики к тому времени уже было известно многим, и на занятия к Стрельниковым приезжали люди из разных городов. Были здесь и больные люди, и те, чья работа связана с голосом, — певцы, актеры, преподаватели. Постепенно методика обрастала научной базой, совершенствовалась, пополнялась новыми упражнениями. Но основа ее не менялась.

Все упражнения Александра Северовна и Александра Николаевна делали вместе с учениками. Я никогда не видел их больными, никогда не слышал жалоб на усталость.

Одно время к Стрельниковым ходил Андрей Миронов. У него тогда пропал голос — Александра Николаевна называла эту болезнь полной афонией. Ему было рекомендовано как можно чаще выполнять одно очень эффективное упражнение (оно считается главным в комплексе Стрельниковых), и Андрей Александрович делал его до изнеможения — по 200 раз за день. Через некоторое время болезнь отступила, голос у Андрея Миронова стал крепнуть, он не только смог вернуться на сцену, но и начал петь. Таких исцелений на счету Стрельниковых великое множество.

Мне эта дыхательная гимнастика помогает быть в форме и поддерживать силу голоса и полноту его звучания. Обычно я выполняю десять упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковых. Начинаю с того, которое делал Андрей Миронов.

Упражнение 1. Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю и, энергично приседая, резко вдохнуть правой ноздрей (как будто вы шмыгнули носом). Выдох — неконтролируемый (воздух выходит из легких без какого-либо усилия). Вдох производится коротко и энергично, синхронно с приседанием. Между вдохами нужно выпрямиться во весь рост, затем снова присесть. Требуется сделать 32 приседания-вдоха. Потом надо зажать правую ноздрю и резко вдыхать левой, энергично приседая. Повторить 32 раза. Те, кому трудно приседать непрерывно 32 раза, могут делать упражнение сериями по 8 или по 16 приседаний, с перерывами между сериями в несколько секунд.

Это упражнение — увертюра ко всему дыхательному комплексу. Оно направлено на постановку носового дыхания. Это очень важно, ведь нос — "прихожая" организма.

После выполнения дыхательных упражнений часто появляется желание присесть. Но этого делать категорически нельзя. Можно постоять, переступая с ноги на ногу, сделать расслабляющие движения руками и ногами, но только не присаживаться.

Упражнение 2. Ноги — на ширине плеч. Руками обхватывать себя так, чтобы левая кисть доставала до правого плеча, а правая — до левого. Вы как будто крепко обнимаете самого себя за плечи, затем отпускаете их. Локти не должны опускаться ниже плеч. Одна рука неизбежно будет чуть выше другой, но главное — чтобы они обнимали плечи, не сталкиваясь и не мешая друг другу.

Теперь добавим к движению рук дыхание. Вдох через нос должен быть очень коротким, как хлопок. В тот момент, когда руки энергично двигаются навстречу плечам, нос быстро втягивает воздух. Шмыгнуть носом нужно так громко, чтобы услышали окружающие.

Когда вы заметите, что движение руками и вдох совершаются синхронно и не требуют напряжения, видоизмените упражнение. Руки опустите, голову держите прямо, как будто смотрите вдаль. Сделайте чуть заметное пружинистое приседание, во время которого колени чуть сгибаются, а спина остается

совершенно прямой. В момент приседания сделайте тот же короткий вдох носом, затем быстро выпрямитесь. Нужно добиваться того, чтобы легкие приседания совершались синхронно с вдохом.

А теперь соедините обе части в одно упражнение. Оно должно выглядеть так. В момент приседания руки энергично (но без напряжения) обхватывают плечи, и производится короткий вдох носом. Выдох должен быть неконтролируемым, незаметным.

Эти движения-вдохи сначала надо выполнять ритмично 8 раз. Через 10 секунд — еще 8 раз. Постепенно число упражнений следует увеличивать — перейти к сериям по 16 вдохов, затем — по 32. Отдых между сериями — 10 секунд. Общее количество вдохов-приседаний — 96.

У этого упражнения есть ограничения. При сердечно-сосудистых заболеваниях, пневмонии, бронхиальной астме, остром бронхите, плеврите, межреберной невралгии его можно делать в облегченном варианте. Руками не обязательно доставать до плеч, они движутся "серповидно" на уровне плеч, параллельно друг другу. Ноги едва сгибаются в коленях — это, скорее, намек на приседания. После серии из 8 приседаний-вдохов надо делать перерыв 15-20 секунд. Такой облегченный вариант, не перегружая организм, принесет ему большую пользу.

Это упражнение снимает воспалительные процессы в легких, укрепляет бронхи, повышает защитные свойства их слизистой оболочки. В момент резкого вдоха через нос воздух толчком наполняет легкие, они расширяются со стороны спины, их функции активизируются. Это благотворно отражается и на звукообразовании. Голосовые связки как бы делают встречное движение, подставляя себя под струю воздуха, что приводит к их более плотному смыканию. От этого голос становится очень звучным, опираясь на гибкий, упругий фундамент — диафрагму. Поэтому это упражнение особенно полезно вокалистам.

Упражнение 3. Встаньте прямо, смотрите перед собой, руки опустите вдоль туловища. Делайте легкие наклоны вперед, одновременно производя короткий вдох носом. Руки свисают и опускаются вниз вместе с верхней частью туловища. Голова свободно падает, упираясь подбородком в грудную клетку. В этот момент производится короткий, как хлопок, вдох носом. Затем туловище слегка приподнимается (происходит неслышный произвольный выдох через рот) и снова наклоняется. Упражнение выполняется без напряжения, наклоны едва обозначены, шея не удерживает голову.

Воздух короткими вдохами посылается в нижние части легких. Всего требуется сделать 96 наклонов-вдохов сериями по 8. Паузы между сериями — 10 секунд.

У этого упражнения есть ограничения. При травмах головы и болезнях позвоночника нельзя резко бросать голову вниз. При головокружениях паузы между сериями должны удлиняться. Тем, кто недавно перенес пневмонию, кто болен остеохондрозом, межреберной невралгией, радикулитом или страдает спазмами сосудов головного мозга, предлагается делать облегченный вариант этого упражнения. Во время легкого полунаклона надо коротко "шмыгнуть" носом, в руки рекомендуется взять свернутую в трубочку газету, чтобы их положение было зафиксированным. Сделав 8 наклонов-вдохов, отдохните 15-20 секунд, затем продолжите упражнение. Общее количество наклонов — 96.

Это упражнение хорошо известно итальянским педагогам по вокалу. Оно используется и сейчас, а раньше будущих оперных певцов в Италии заставляли часами сидеть на стуле, согнув спину, и петь вокальные упражнения. Предварительно на них надевали широкие пояса. Таким образом педагоги добивались "вдоха в спину", который давал вокалистам огромные возможности. Голос хорошо резонировал в пазухах носа и легко лился, не срываясь на крик.

Упражнение 4. Встаньте прямо, смотрите перед собой, руки опустите. Вообразите, что пятками вы упираетесь в небольшой бортик и не можете сделать ни шагу назад. Ноги в коленях не сгибайте. Теперь представьте, что к вашему лицу поднесли раскаленную кочергу. Нормальная реакция в такой ситуации — отстраниться. Отклоните голову назад, напрягая мышцы шеи. Туловище, немного запаздывая, повторяет это же движение.

Освоив движение-отстранение, добавьте к нему обнимающее плечи движение рук, которое описано в упражнении 2. Отклоняясь назад, обнимите туловище обеими руками, скрещивая их на уровне плеч. Проследите, чтобы локти не поднимались и не опускались.

И наконец, добавьте к этому коротких вдох — "шмыг" носом. Он производится в тот момент, когда голова и вслед за ней туловище отклоняются назад, а руки перекрестно обнимают плечи. На выдохе, как всегда, внимание не фиксируется.

Сделайте 8 таких движений, затем отдохните 15 секунд. Всего надо выполнить 96 движений-отстранений.

Александра Северовна часто применяла это упражнение при болезнях голосового аппарата. В этих целях она предлагала в момент отстранения произносить слоги "ри", "рэ", "ра", "ро", "ру". Звук "р" она считала главным в звукообразовании, поскольку он заставляет работать дряблые связки. А гласные звуки усиливают это воздействие. Слоги произносятся активно, но не за счет напряжения голосовых связок, а с помощью энергичной артикуляции.

Итак, при "отстранении" головы и туловища руки движутся навстречу друг другу к плечам и произносится слог "ри". Затем корпус возвращается в исходное положение и тут же выполняется то же движение, сопровождающееся следующим слогом (последовательность слогов, перечисленная выше, должна соблюдаться). Серия состоит из 8 движений, затем — пауза. Количество движений-отстранений надо довести до 32.

Упражнение 5. Это упражнение состоит из двух уже описанных — третьего и четвертого. Встать надо прямо, ноги расставить чуть шире плеч, шею не напрягать, руки опустить вдоль туловища. Глаза лучше закрыть. Сделать легкий наклон вперед, руки свободно свисают вниз. Голова свободно падает, упираясь подбородком в грудную клетку. Одновременно с этим надо сделать короткий вдох носом. Затем надо вернуться в исходное положение, производя неслышный произвольный выдох.

В тот момент, когда тело выпрямилось, выполняется движение-отстранение, сопровождающееся обнимающим плечи перекрестным движением рук (правая рука движется к левому плечу, левая рука — к

правому). Одновременно производится короткий вдох носом.

Зафиксировав это положение тела, начинайте следующий наклон вперед: голова свободно падает на грудь, руки свисают вдоль туловища. Когда подбородок касается грудной клетки, сделайте очередной вдох — "хлопок" носом. Затем надо снова выпрямиться и выполнить движение-отстранение, одновременно обнимая плечи руками и совершая резкий вдох носом.

Все движения-вдохи выполняйте в умеренном темпе. Сделав упражнение восемь раз, отдохните 10-15 секунд. Общее число повторений — 96.

Это непростое упражнение требует внимания, чтобы все движения были хорошо скоординированы. У него есть и противопоказания. Его не следует выполнять тем, кто недавно перенес инфаркт или инсульт. Не рекомендуется оно и при желчнокаменной или мочекаменной болезнях, при высоком артериальном давлении, при обострении радикулита. Во всех перечисленных случаях можно делать облегченный вариант упражнения: вместо наклона — полунаклон, обнимающее движение едва обозначено. Но вдох должен быть всегда активным (на выдох, как всегда, внимание не обращается, он делается незаметно, произвольно). Главное — чтобы все движения выполнялись легко и непринужденно, с удовольствием.

Это упражнение укрепляет диафрагму, усиливает вентиляцию бронхов, увеличивает объем легких, активизирует обменные процессы. Происходит массаж внутренних органов, которые после такого воздействия словно обновляются.

Окончание следует

Водолечение — один из древнейших видов терапии. Впервые о нем было упомянуто в древнеиндийском эпосе «Риг-Веда», написанном около 1500 лет до нашей эры. У древних индусов и египтян вода использовалась не только в гигиенических целях, но и служила лечебным средством.

И в наше время вода — самое доступное и весьма эффективное средство, позволяющее успешно бороться с различными недугами. В большинстве лечебных процедур она используется в качестве носителя тепла или холода. Воздействие воды на организм — одно из наиболее сильных раздражителей вегетативной нервной системы, а через центральную нервную систему рефлекторно происходят определенные изменения в деятельности всех органов и систем организма, причем прежде всего реагируют кровеносные сосуды кожи.

Реакция сосудов кожи зависит от температуры воды и длительности ее воздействия. Так, под влиянием горячей воды в первый момент происходит резкое и кратковременное сужение сосудов кожи, затем — их расширение, кожа резко краснеет. При этом активизируется кровообращение, улучшается питание тканей, усиливается потоотделение, выводятся некоторые продукты обмена веществ.

Слабое, умеренное тепло постепенно вызывает расширение сосудов кожи.

Под воздействием холодной воды вначале тоже наступает спазм сосудов — они суживаются, кожа бледнеет. При этом организм как бы защищается от охлаждения, ограничивая отдачу тепла вовне, но тут же начинает усиленно вырабатывать тепло — и сосуды расширяются, кровообращение усиливается, кожа краснеет. Однако длительное воздействие холодной воды вызывает новую реакцию организма — тонус сосудов уменьшается, кровообращение замедляется, кожа приобретает синюшную окраску, из-за рефлекторных сокращений мышц возникает дрожь в теле.

При правильном использовании холодная вода усиливает обменные процессы и образование тепла, тонизирует мышцы и взбадривает весь организм. При обмороке для приведения человека в чувства иногда достаточно просто сбрызнуть холодной водой его лицо и грудь.

Замечено, что рефлекторная реакция происходит даже в весьма отдаленных от места приложения тепла или холода участках тела, тканях и органах. Так, если приложить холод к ступням, произойдет сужение сосудов мозговых оболочек.

В лечебных целях применяются *обтирания*, *обливания*, *местные* и *общие ванны*, *укутывания* и другие

Дмитрий Макунин

H_2O

ВОДОЛЕЧЕБНИЦА НА ДОМУ

Фото В. Филимонова

водные процедуры. Некоторые из них можно успешно применять и в домашних условиях при лечении различных заболеваний и оказании первой помощи.

Влажные обтирания — самая простая и весьма эффективная водная лечебная процедура. При испарении воды кожа охлаждается, и температура тела снижается.

Например, с помощью обтираний снижают высокую (свыше 39 °С) температуру. Для этого больного нужно приподнять на постели, раздеть по пояс и очень быстро обтереть намоченным в холодной воде и хорошо отжатым полотенцем грудь, бока, спину, шею, руки. (Чем выше температура тела, тем ниже должна быть температура воды.) Можно также губку или полотенце смочить в теплой воде, но добавить уксус, одеколон или водку из расчета 1 ст. ложка на литр воды. После обтираний больного нужно хорошо укутать и дать выпить любое потогонное средство, сок или клюквенный морс.

Маленьким детям обтирания следует делать водой комнатной температуры: руки — от кистей до плеч, а ноги — от стоп до бедер.

Бывает, что у ребенка высокая температура, а руки и ноги холодные. Значит, кровеносные сосуды сужены и кожа не может отдавать лишнее тепло. В этом случае возьмите спирт или одеколон, разведите пополам с водой комнатной температуры и разотрите руки и ноги, а также грудь ребенка до покраснения.

При остром нарушении мозгового кровообращения (инсульте) рекомендуется сразу же обтереть холодной водой спину, грудь, живот, руки и ноги больного. Затем такую процедуру следует проводить 3 раза в день. В воду можно добавить немного столового уксуса или поваренной соли.

Обливания проточной водой из-под крана — самый простой вариант этой процедуры. Немедленное и длительное (20-30 минут) охлаждение проточной холодной водой места ожога быстро снижает температуру пораженных тканей, уменьшает отек и снимает боль. Обливание холодной водой места повреждения связок, ушиба, вывиха, проведенное сразу же после травмы, существенно улучшает состояние пострадавшего и способствует скорейшему выздоровлению.

Чтобы снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться, иногда бывает достаточно просто подержать какое-то время руки под струей горячей воды.

Горячие ванны для рук и ног помогают облегчить состояние при многих заболеваниях. Например, горячая ручная ванна способствует улучшению кровообращения в слизистой оболочке верхних дыхательных путей. Она оказывает противовоспалительный эффект, поэтому широко используется при лечении насморка, ларингита, бронхита, пневмонии, гриппа. Для проведения процедуры в таз с водой (37-38 °С) надо опустить обе руки по локоть, а плечи, спину и грудь следует закрыть большим полотенцем или одеялом (голова остается открытой). Чтобы вода в тазу быстро не остывала, полотенце должно закрывать и таз. Затем по мере остывания воды нужно осторожно, приподняв краешек полотенца, доливать в таз кипяток.

При первых признаках ОРЗ можно сделать горячую ножную ванну: налить в глубокий таз или ведро горячую воду (40-42 °С) и опустить туда ноги на 15-20 минут. По мере остывания воды следует подливать горячую. После процедуры ноги нужно вытереть насухо, надеть шерстяные носки и лечь в постель.

Горячие местные ванны можно использовать и в качестве отвлекающей терапии при некоторых неотложных состояниях. Например, погружение рук в горячую воду на несколько минут помогает иногда снять боль при стенокардии, а также облегчает состояние при приступе бронхиальной астмы (особенно в начале приступа).

Горячая ножная ванна (до верхней трети голеней) за счет перераспределения крови от сосудов больного органа к расширенным сосудам ног способствует улучшению состояния при гипертоническом кризе, приступе мигрени, при остром приступе глаукомы, при отеке гортани, а иногда даже при сердечной астме и отеке легких.

Холодная ножная ванна также может использоваться в качестве лечебного средства при целом ряде заболеваний, например при недостаточности кровообращения в ногах (основной симптом — постоянно холодные ноги). Температура воды должна быть всего 10-15 °С. Принимая такую ванну (вода должна доходить до лодыжек), надо непрерывно потирать одну ногу о другую от стоп до икр. Как только стопы согреются, процедуру следует прекратить (главное — не допустить переохлаждения), ноги энергично растереть, надеть шерстяные носки и походить, чтобы ноги стали горячими.

С помощью холодной ножной ванны можно также избавиться от головной и зубной боли. Для этого следует встать по щиколотки в холодную воду на 1-2 минуты и энергично переступать ногами. Затем быстро вытереть ноги, надеть теплые носки и активно походить или попрыгать в течение 10 минут, пока ноги не согреются.

Для лечения острых простудных заболеваний (в том числе и в качестве жаропонижающего средства) можно использовать горячие влажные обертывания. Скатанное полотенце нужно намочить в горячей воде (55-60 °С), отжать его как можно сильнее (надев толстые резиновые перчатки), быстро раскатать и обернуть им грудную клетку больного. Поверх полотенца положить еще одно, сухое, а сверху — одеяло. Больного напоить чаем с медом, малиной или липовым цветом. После того как он пропотеет (обычно это происходит через 40-50 минут), надо надеть на него сухое белье и дать возможность поспать.

Эта процедура активизирует весь организм в целом, вызывает усиление капиллярного кровотока в легких, способствует отделению мокроты и является превосходным средством лечения пневмоний, бронхитов, а также облитерирующего эндартериита, стенокардии и ряда других сосудистых заболеваний.

Холодные влажные обертывания. С помощью этой процедуры хорошо снимать жар у лихорадящих больных. Больного нужно завернуть в простыню, смоченную в холодной воде, и энергично растирать тело поверх простыни (но не самой простыней), не допуская образования воздушных пузырей. Если простыня прилегает плотно, при растирании тело больного равномерно и быстро нагревается. При сильном нагреве тела простыню повторно смачивают холодной водой. По окончании процедуры больного закутывают в сухую простыню и вытирают досуха.

При холодных влажных обертываниях действию холода и трения подвергается сразу вся поверхность тела одновременно, поэтому эффект от процедуры очень сильный.

Такое охлаждение тела рекомендуется также при перегревании: пострадавшего накрывают простыней, которую периодически смачивают холодной водой, чтобы ткань все время оставалась прохладной. Главное при этом — не допустить резкого падения температуры и появления озноба.

Вода — самый простой и распространенный способ очищения кожи. Но даже простое умывание имеет свои маленькие секреты. Так, *горячая* вода (37-45°С) хорошо очищает кожу, но в то же время расширяет кровеносные сосуды и поры лица, усиливает деятельность потовых и сальных желез, существенно снижает тонус кожи. Поэтому умываться горячей водой рекомендуется один-два раза в неделю, а после умывания нужно обязательно сполоснуть лицо прохладной водой.

Длительное и частое умывание *теплой* водой (28-37°С) может постепенно снизить тонус кожи и мышц лица.

Свои плюсы и минусы имеют также *прохладная* (20-28°С) и *холодная* (12-20°С) вода. Так, например, умывание холодной водой, вызывая сначала сужение сосудов кожи, а затем их расширение, уменьшает деятельность сальных и потовых желез. Однако при постоянном умывании холодной водой возникает сухость кожи и ее покраснение.

Умывание попеременно то горячей, то холодной водой — так называемое контрастное умывание — действует на кожу омолаживающе. Однако, если на лице заметны расширенные капилляры, такое умывание, как и умывание только горячей водой, не рекомендуется.

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Боже! Наша дочь сбежала сегодня ночью!

— Не надо расстраиваться. Взамен мы получили отличную приставную лестницу.

◆

— Что ты скажешь о новом братике, которого ты получил в подарок?

— Я считаю, что есть много других вещей, в которых мы нуждаемся гораздо больше.

◆

— Если ты не будешь кушать кашу, я позову Бабу-Ягу.

— Мама, неужели ты думаешь, что Баба-Яга будет ее есть?

◆

— Хочешь посмотреть на сестричку, которую принес тебе аист?

— На сестричку нет, а вот аист зимой — это интересно.

◆

— Представляешь, недавно просмотрел дневник нашей дочери и чуть в обморок не упал!

— Что, много двоек нахватала?

— Да нет, оказывается, она уже в четвертом классе.

ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

Василий Капралов,
кандидат медицинских наук

ВРАЧ

Исповедь хирурга, отказавшегося от скальпеля

В прошлом номере хирург с тридцатилетним стажем Василий Никитич Капралов рассказывал о том, как избежать операции при варикозе и тромбофлебите. Он считает, что предупредить обострения этих болезней в большинстве случаев могут сами больные. Такую же позицию занимает автор и по отношению к заболеваниям артерий ног. На этот раз разговор пойдет о гангрене

Фото Сергея Ярцева

Во что бы то ни стало сохранить!

Начинающуюся гангрену (омертвение участка ткани) лечат разными способами: новокаиновыми блокадами, барокамерой, вакуум-аппаратами, внутриартериальным введением различных лекарств, гемосорбцией, реконструкцией сосудов. Однако, если у больного возникают трофические изменения тканей, если появляются незаживающие язвы, неизбежно заходит речь об ампутации конечностей.

Никогда не забуду потрясения, которое испытал, впервые увидев ампутированную ногу. Она еще жила: сосуды в ней еще пульсировали, кровь стекала струйкой... Я, молодой хирург, стоял как вкопанный, а когда пришел в себя, выскочил из

Продолжение. Начало в №5-6 за 2003 г.

операционной. Никогда не мог смириться с мыслью о необходимости этого жестокого способа лечения, старался приложить все силы, чтобы избежать ампутации, найти другой способ лечения гангрены в начальной стадии.

И вскоре такой случай представился. На утреннем обходе в больнице я осматривал молодую женщину. Она то и дело натягивала на лицо одеяло, пытаясь спрятать лицо, по которому непрерывно текли слезы. Врач по профессии, она считала операцию неизбежной, но решиться на нее никак не могла. Перестала спать и мучилась перед тяжелым выбором.

Много лет у нее был тромбофлебит глубоких вен ноги, который с каждым годом становился все более тяжелым. Раздувшиеся вены давили на артерии, препятствуя нормальному току крови, и постепенно из-за плохого обеспечения тканей кровью развилась гангрена. Я осмотрел ее: на наружной поверхности голени образовался обширный инфильтрат, кожа была ярко-розовой, болезненной при пальпации. Паховые лимфатические узлы увеличены, температура повышена до 37,6 градусов, пульс ослаблен.

Что же делать? Ведущий хирург клиники, профессионал высочайшего класса направлял ее на операцию, а я, молодой и еще неопытный врач, задумался над тем, как спасти ее ногу. Разговаривая с пациенткой, внимательно следил за ее лицом. Оно было чернее черного, глаза беспокойно бегали. Я набрался духа и сообщил ей, что операции можно избежать. В одно мгновение лицо женщины порозовело, заблестели глаза. Я предложил ей консервативный метод лечения, который тогда только продумывал — с использованием компрессов с рассасывающими мазями. Ответственность я брал на себя, но надеялся, что ее боевой настрой поможет в борьбе с болезнью. Так, к счастью, и случилось, — она выписалась из больницы в хорошем состоянии.

За счет обходных сосудов

Можно понять, почему врачи решаются на ампутацию. Гангрену очень трудно остановить, особенно у пожилых людей. К тому же гангренозный яд очень токсичен. Но, предлагая операцию, хирурги не учитывают очень важной вещи. Благодаря особенностям кровообращения в конечностях у них есть резервы для восстановления, и с помощью интенсивной терапии можно направить эти резервы на борьбу с болезнью. Я на собственном опыте убедился в этом.

Из общего объема циркулирующей крови только 20% приходится на крупные артерии и вены. Остальные 80% крови медленно циркулируют в коллатералях (не основных сосудах). Можно оживить это кровообращение с помощью бальзамов, накладываемых в виде компрессов на кожу. Активные биологические вещества растений — подорожника, мать-и-мачехи, календулы и других лекарственных трав — будут проникать через кожу и возбуждать нервные окончания.

Другим средством оживления кровотока является массаж. Я считаю, что всех больных с гангреной нижних конечностей нужно обучить технике самомассажа, активизирующего кровообращение в сосудах ног.

Подтверждение своим размышлениям о том, что надо смелей опираться на природные возможности организма и не спешить отрезать

больной орган, я нашел в работах академика Д.С. Саркисова. Он пишет, что при нарушении функций органа постоянно происходит адаптация всех его систем и их консолидация. То есть, если разумно помогать естественным природным резервам организма, его компенсаторные механизмы активизируются настолько, что реальное улучшение может наступить даже при структурных нарушениях органа. Ведь во время болезни организм не впадает в спячку. Наоборот, он открывает запасные шлюзы, спасая себя.

Конечно, с годами иммунитет человека ослабевает, и организму трудней включать в работу свои резервы. Но надо пытаться это делать! Я не раз убеждался, что можно спасти и пожилых пациентов с гангреной. В прошлом году мне позвонил молодой врач из Института имени Вишневского и сказал: «Прочитал вашу книгу "Россия на костылях". Солидарен с вами — надо до конца бороться, не допускать ампутации. У меня сейчас семидесятилетний пациент, он перенес уже три сосудистых операции, но состояние не улучшилось. Теперь ему назначена ампутация. Помогите его спасти!»

Я взялся выходить этого человека. Два месяца упорного лечения: введение лекарств через кожу, строгая диета, аппликации трав, психологический настрой — все это помогло избежать ампутации.

Случаи, о которых я рассказал, — далеко не единичные в моей практике.

Позитивный настрой — лучший лекарь

Вот история болезни еще одного моего пациента. Этот крепкий человек, выйдя на пенсию, устроился работать охранником в гараже. Однажды холодной ноябрьской ночью во время его дежурства угнали автомобиль. Он был страшно расстроен. Во время выяснения подробностей с милицией ходил по двору под дождем и сильно замерз. Вдобавок натер ногу тесной обувью. Стресс и переохлаждение и послужили основными причинами гангрены. Адреналин, в изобилии выбрасываемый в кровь при стрессовой реакции, приводит к сужению сосудов. Его воздействие было усилено холодом. Микротравма привела к нарушению целостности тканей. Так был запущен механизм гангрены.

Поскольку спровоцировал заболевание стресс, я прибегнул к методу психологической релаксации (расслабления). Благодаря положительным эмоциям организм вырабатывает вещества, способствующие расширению сосудов и тем самым — лечению гангрены.

А вот еще одна история, которая показывает, как важен положительный настрой пациента. В одну из крупных хирургических клиник столицы, где я работал в семидесятые годы, доставили 79-летнего человека в тяжелом состоянии. На даче он получил травму ноги, наступив на ржавую проволоку. У него на глазах нога отекала, появились красные полосы, кожа посинела. Поднялась температура тела, увеличились паховые лимфатические железы. Дежурный врач диагностировал гангрену стопы. Все врачи во главе с заведующим высказались за ампутацию ноги. Считали, что жизнь ему можно сохранить только таким образом, потому что состояние тяжелое, да и возраст не позволяет активно противостоять болезни. Поговорив с этим человеком, расспросив его о

жизни (это так важно для пациента!), я узнал, что у него бойцовский характер, да и жизнь он прожил героическую. Это и побудило меня взяться за лечение, несмотря на то что шансы на успех были невелики. В итоге мы победили — благодаря травяным аппликациям состояние его улучшилось настолько, что ему сделали несколько несложных хирургических операций по пересадке кожи и переливанию крови. Стопа была сохранена!

Ноги и... желудок

Как-то в парикмахерской я обратил внимание, что стригший меня мастер то и дело переминается с ноги на ногу. И спросил, не болят ли у него ноги. Да, ответил он, болят мышцы голени, особенно после рабочего дня. Я объяснил парикмахеру, что это признаки сужения артериальных сосудов и надо принять меры, чтобы не нарушилось кровообращение в ногах. "Отнеситесь к этому серьезно, — добавил я, — иначе со временем может развиться гангрена". Услышав название этой болезни, парикмахер чуть не упал в обморок. Между тем, как выяснилось из нашей дальнейшей беседы, основания для опасений у него были, причем многие обстоятельства зависели от него самого.

Он оказался заядлым курильщиком с огромным стажем, любителем плотно поесть и выпить, причем предпочитал жареное мясо и жирную колбасу. А профессия парикмахера,

КАК ИЗБЕЖАТЬ ГАНГРЕНЫ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Развитие гангрены можно обнаружить довольно рано по многим признакам. Она может появиться после стресса или травмы кожи (из-за неудобной, тесной обуви, повреждения кожи на ноге, особенно после переохлаждения, в первую очередь у курильщиков и людей, злоупотребляющих алкоголем). Начинается гангрена с болей, отечности и покраснения, чаще всего — в области пальцев. Если в мороз у вас сильно замерзли и онемели ноги, обязательно разотрите стопы, чтобы восстановить кровообращение.

Восстановить кровообращение помогут и *теплые ванночки* (вода должна быть не выше 37 градусов, чтобы не спровоцировать тромбообразование). В тазик с водой можно добавить настой крапивы, или 1 ст. ложку сухой горчицы, или 100 мл водки. Такие ванночки полезны пожилым людям не только в случае переохлаждения. Их можно применять регулярно для "оживления" кровообращения. А после ежедневного мытья ног в теплой воде советую растирать их докрасна полотенцем — эта элементарная мера тоже хорошо улучшает кровообращение.

Очень полезно делать *самомассаж* нижних конечностей. Начинать с поглаживания ноги снизу вверх — от стопы до бедра, затем перейти к разминанию кожи круговыми движениями пальцев и растиранию ее всей поверхностью ладони. Затем — пощипывать кожу ног, похлопать и, наконец, постучать по ней ребром ладони. Завершается массаж поглаживанием.

Носите просторную обувь, не травмируйте стопы, не стригите коротко ногти — это тоже важно, чтобы не допустить заболевания. Чтобы не

сдавливать излишне подколенную артерию, не сидите в позе "нога на ногу". Для улучшения микроциркуляции советую также принимать по полтаблетки *аспирина* 2 раза в день месячными курсами после еды (следует соблюдать осторожность при повышенной кислотности желудочного сока).

Действенная профилактика гангрены — активное *движение*, поскольку это хорошая гимнастика для сосудов. Гангрена гораздо чаще бывает у тех, кто ведет малоактивный образ жизни. Используйте всякую возможность для ходьбы. Вместо того чтобы подниматься на лифте, идите по лестнице — это прекрасный тренажер, не требующий времени. А пользы от него не меньше, чем от бега.

Обязательно переходите на *«сосудистую» диету*. Регулярно пейте обезжиренное молоко, ешьте кисломолочные продукты, нежирные сыры. На вашем столе должны ежедневно быть блюда из свежих и тушеных овощей, особенно моркови, капусты и свеклы, овощные соки, яблоки. Каждый день съедайте по 2-3 дольки чеснока, несколько перышек зеленого лука. Ежедневно включайте в рацион геркулесовую и овсяную каши, блюда из бобовых — фасоли, гороха. Хлеб покупайте грубого помола, жиры употребляйтв растительные, нерафинированные (2-3 ст. ложки в день). Вместо сахара добавляйте в напитки мед (по 1 ст. ложке в день).

Одному нелегко бросить курить, другому — лишиться любимых блюд (сала, сливочного масла, сметаны, сдобы, яиц), третьему — отказаться от застолий со спиртным. Но тем, у кого непорядок с сосудами в ногах, необходимо это сделать. И чем скорее, тем лучше.

при которой приходится весь рабочий день проводить на ногах, создает неблагоприятную ситуацию для венозного оттока от нижних конечностей. Осмотрев его ноги, я убедился в том, что варикозное расширение вен у него началось уже давно. Посоветовал ему потреблять больше молочных продуктов, пить овощные соки, есть капусту в любом виде, кроме очень кислой, побольше свеклы, которая "выметает" из организма шлаки и помогает регулировать холестериновый обмен. Настоятельно порекомендовал отказаться от курения, которое способствует сужению сосудов, избегать алкоголя. Кроме того, предложил больше двигаться, чтобы активизировать мышцы, устающие во время стояния. Посоветовал также периодически делать теплые ванночки для ног: горчичные, скипидарные, одновременно массируя стопы и голени.

Каждому из пациентов, испытывающих проблемы с сосудами конечностей, я задаю вопросы, часто ли он нервничает, курит ли и сколько сигарет выкуривает, соблюдает ли диету, не переохлаждает ли ноги. Те, кто отвечает на эти вопросы утвердительно, находятся в группе риска. И конечно, для профилактики сосудистых заболеваний ног, в том числе и гангрены, такому человеку следует решительно перестроить свой образ жизни.

Продолжение следует

ПИСЬМА

Поможем друг другу

"Меня уже давно беспокоят шишки на суставах больших пальцев ног. Помимо косметического недостатка это еще сильная боль, особенно в период обострения — весной и осенью. Может быть, кто-то из читателей знает какое-нибудь народное средство от этого. Напишите, пожалуйста".

г.Москва, ул. Валовая, 29/33,
корп."В", кв.10
Хван Тамара Алексеевна

"У моего шестнадцатилетнего сына уже третий год фурункулы, и на лице, и по всему телу. В нашей семье никогда ни у кого этого не было. Лечили его мазью "Левомиколь", соком лимона и алоэ, принимал кварц, антибиотики, но процесс постепенно прогрессирует. Если кто-то знает какие-нибудь народные средства от фурункулеза, напишите, пожалуйста. Буду благодарна".

346500 г.Шахты, Ростовская обл.,
1-й Милиционный пер, 61
Демина О.П.

"Нашей дочке 7 лет. Уже два года у нее нервный тик глаз (движение из стороны в сторону) и губ. Обращались к невропатологу и психиатру. Обследования (ЭЭГ) показали, что существенных органических изменений нет. Было назначено лечение, но оно не помогло. Убедительно просим написать тех, кто знает какие-нибудь средства от детских тиков. Будем благодарны".

346916 г.Новошахтинск-16, Ростовская обл., ул.Куйбышева, 20
Пономарев П.А.

"Весна и начало лета, когда все вокруг зацветает, — для меня сущее испытание. Раньше никогда аллергии не было, а последние два года я чихаю (в прямом смысле слова) на все цветущие растения. Реклама советует пить супрастин и другие антигистаминные препараты, но хотелось бы обойтись без таблеток. Я знаю, что такие проблемы у многих. Может быть, кто-то нашел какое-то иное средство от аллергии, напишите, пожалуйста, на адрес редакции".

Семенова Ольга, г.Москва,

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Если потеют ноги

Медики называют эту неприятную болезнь *бромгидрозом*. Она не заразна, но неудобства и самому человеку, и окружающим доставляет. Первопричина бромгидроза — усиленная работа потовых желез. От этого у человека ноги все время влажные. А пот, как известно, — прекрасная питательная среда для бактерий и грибков. Продукты их жизнедеятельности как раз и вызывают неприятный запах.

В народной медицине есть достаточно эффективное и простое средство для борьбы с потливостью ног. Придя домой, вымойте ступни под контрастным душем, чередуя пять-семь раз горячую и холодную воду. Затем сделайте теплую ножную ванну с крупной солью (можно с морской) из расчета 100 г на литр воды. После этого, не ополаскивая, досуха вытрите ноги махровым полотенцем и протрите ступни одеколоном или любым лосьоном на спирту. Эту процедуру не следует делать больше четырех раз в день.

На ночь сделайте ножную ванночку с растениями, содержащими дубящие вещества, например корой дуба. Для этого 1 ст. ложку измельченной дубовой коры залейте 0,5 литра кипящей воды. Кипятите 10 минут, затем процедите, разбавьте прохладной водой, перелейте в тазик и подержите в нем ноги 15-20 минут.

При потливости ног помогает и такой *лекарственный сбор*. Смешайте по 1 дес. ложке измельченного корня валерианы, травы чистотела большого, цветков фиалки трехцветной, по 1 ст. ложке травы мелиссы и цветков липы, по 2 ст. ложки сушеницы болотной и травы зверобоя продырявленного. 2 ст. ложки сбора залейте 0,5 литра кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по половине стакана два раза в день, утром и вечером.

Повышенной потливости ног может способствовать обувь из пластмассы, резины и других искусственных материалов, не пропускающих воздух. Это мешает поту выветриваться и активизирует размножение бактерий. Поэтому рекомендуется обувь чередовать. "Отдыхающую" пару ставьте проветриваться, расшнуровав и вытянув язычок. Пропотевшую полотняную и парусиновую обувь лучше стирать с порошком, а затем хорошенько просушивать. Можно засыпать в нее кукурузный крахмал, который хорошо впитывает влагу. Также необходимо чаще менять стельки.

Сергей Демкин

При головокружении

- Подышать в течение 3-5 минут камфорой.
- Ежедневно перед обедом съедать 1 ч. ложку морской капусты.
- Выпивать после обеда и ужина по 200 мл липового цвета или настоя мяты перечной.
- 1 ч. ложку соцветий клевера лугового залить стаканом воды, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.
- При частом головокружении обязательно заниматься физическими упражнениями, укрепляющими вестибулярный аппарат.

Михаил Крапивин, Карелия

Фото Сергея Яраева

Рубрику ведет Татьяна Сахарчук, кандидат медицинских наук

«Мне поставили диагноз «атрофический гастрит». Расскажите, пожалуйста, что это за болезнь, как ее лечить и какой режим питания соблюдать».

М.Н., г. Москва

Атрофический гастрит — это хроническое (длительное) воспаление слизистой желудка. Она становится тонкой, бледной, складки ее сглаживаются. Количество кислоты и ферментов в желудочном соке уменьшается, что всегда подтверждают анализы желудочного сока. При этом в желудке нарушается процесс переваривания пищи. Кроме того, там начинают вольготно чувствовать себя микробы, так как желудку не хватает соляной кислоты для их уничтожения.

Что делать? Во-первых, стараться не употреблять продукты со щелочной реакцией — они связывают кислоту желудочного сока, которой так не хватает. К ним относятся минеральная вода типа боржоми, цельное молоко. Кисломолочные продукты, напротив, полезны. Ни в коем случае нельзя есть несвежую пищу.

Нужно более тщательно соблюдать правила гигиены: почаще мыть руки и как следует мыть фрукты и овощи.

Из лечебных средств можно принимать *желудочный сок*, продающийся в аптеке, или таблетки, его содержащие, например *панзинорм*. Правда, при длительном их приеме желудок может «разлениться». Поэтому сначала лучше попробовать повысить выработку собственного желудочного сока и его кислотность. Для этого принимают препараты *подорожника*, *алоэ*, *прополиса*, т.е. прибегают к *стимулирующей* терапии.

Для улучшения питания слизистой желудка хороши так называемые трофические средства: *облепиха*, *шиповник*. Из лекарств советую *неробол*. Но надо помнить, что у облепихи есть свои противопоказания, а от неробола можно пополнеть.

Чтобы видеть динамику процесса, при атрофическом гастрите необходимо наблюдаться у врача и периодически делать гастроскопию.

«Моей внучке 11 лет, полтора года назад ей поставили диагноз: «хроническая вертебро-базилярная недостаточность, резидуальная энцефалопатия с синдромом ВЧГ». Говорят, что это последствия родовой травмы, хотя я в этом сомневаюсь. Расскажите, насколько это опасно? Что можно предпринять для более успешного лечения?»

З.А.Мингазова, Башкортостан, п.Приютова

Диагноз, о котором идет речь (ВЧГ — внутричерепная гипертензия), действительно типичен для последствий родовой травмы. Частая причина этого заболевания — узкий таз у матери, не соответствующий размеру плода, а также деформации таза. Имеют значение толщина костей матери, положение плода перед началом родов, быстрота родов и т.п. Во время родов, когда организм женщины как бы выталкивает плод и головка младенца медленно раздвигает родовые пути, создается большая нагрузка на его шейный отдел позвоночника. У женщин с описанными отклонениями эта нагрузка на позвоночник ребенка особенно велика. Из-за этого нарушается циркуляция спинномозговой жидкости.

Считается, что небольшие родовые травмы встречаются у каждого десятого родившегося ребенка, а то и чаще. Нервная система грудного ребенка очень пластична и обладает большими компенсаторными возможностями. Поэтому, как правило, никаких последствий не бывает. Но если нервная система ребенка оказывается более ранимой, то, несмотря на незначительность родовых травм, через годы все-таки могут проявиться последствия, часто — уже к 6-7 годам.

Начало заболевания провоцируют увеличение физической или психической нагрузок. Дети становятся капризными, невнимательными, у них часто меняется настроение, снижается память, появляются головные боли, они не могут сосредоточиться на одном деле, быстро устают, становятся чувствительными к раздражителям (шуму, громкой музыке, яркому свету). Может выявиться сколиоз — искривление позвоночника. Нарушается зрение — формируется близорукость. Интеллект не страдает, поэтому учителя в школе часто говорят: «Он мог бы, если бы захотел». А все дело, оказывается, не в его хотении.

Дальнейшее течение болезни зависит от условий жизни ребенка. По выражению известного специалиста по этому заболеванию, доктора медицинских наук Герды Юн из Берлина, «этим детям нужна диета окружающей среды». В семье должна быть спокойная и стабильная обстановка. Ложиться спать и вставать ребенок должен в одно и то же время и обязательно высы-

паться, ему полезно как можно больше находиться на свежем воздухе, но не на солнце (голову обязательно закрывать). Физические нагрузки необходимо снизить.

Таких детей нельзя ругать за неуспеваемость. Если ребенок устал, ему нужно дать возможность отдохнуть. Желательно, чтобы он не пользовался компьютером, поменьше смотрел телевизор. Вредны работы в положении с опущенной головой. Категорически нельзя резко поворачивать и запрокидывать голову.

Диета в лечении этого заболевания не является основополагающей, однако в ней должно быть достаточно белка. Рекомендуется исключить продукты острые, соленые, содержащие возбуждающие и экстрактивные вещества. Это шоколад, натуральный кофе, крепкий чай, копчености, пряности, наваристые мясные бульоны и супы. Надо ограничить употребление соли. Полезны фрукты и овощи в любом виде. Из витаминов особенно полезны аскорбиновая кислота (витамин *С*) и витамин *РР*, укрепляющие сосуды, а также витамины *А* и группы *В*.

Медикаментозное лечение надо проводить обязательно. Иногда врачи назначают препараты женьшеня или пантокрина, сок алоэ, горчичники на шейно-затылочную область перед сном, особенно при головных болях. Полезны ванны с морской солью (36-37°С) по 10-15 минут, а также ношение магнитного браслета.

Нервная система ребенка очень пластична, и со временем при соблюдении всех рекомендаций врача и необходимых условий можно надеяться на улучшение состояния.

Считается, что с болезнетворными бактериями лучше всего справляются антибиотики. Действительно, бывают ситуации, когда без них не обойтись. Но при приеме антибиотиков надо соблюдать осторожность, ведь эти лекарства обладают малоприятными побочными действиями. После их приема, как правило, снижается иммунитет, быстро размножается грибковая инфекция, могут появиться дисбактериоз, крапивница

Бывает и так: возбудитель болезни попал в организм несколько лет назад, а симптомы возникли только сейчас. Получается, что микроб все это время спал и вдруг активизировался. Видимо, внутренняя среда организма стала для него более подходящей. Почему это произошло и как помочь себе?

Микроб жил в организме, но он был в подполье, любая попытка перейти границы дозволенного пресекалась иммунной системой. Если он вышел из подполья, значит, иммунная система не в состоянии больше его сдерживать. Это произошло из-за того, что по какой-то причине защитные силы организма дали сбой.

Есть немало факторов, негативно сказывающихся на активности иммуной системы. Это и хронический стресс, и неразумное питание, и неблагоприятная экологическая обстановка, и малоподвижный образ жизни. Курение может привести не только к болезням легких, оно пагубно воздействует на иммунную систему, снижая способность за-

Людмила Лапа

ИММУНИТЕТ

Метод Ходановой при хронической инфекции

щитных клеток проникать в очаг воспаления. В городах, при большой скученности населения, организм вынужден защищаться от большого количества микробов, что перегружает иммунитет. Чтобы противостоять всем этим отрицательным воздействиям, ему нужна поддержка.

Такой поддержкой может стать метод иммунокоррекции, созданный в конце 70-х годов прошлого века доктором медицинских наук Раисой Никитичной Ходановой. Уникальность этого метода в том, что используются целебные свойства собственной крови, введенной в рефлексогенные зоны организма. Таким образом не только регулируется деятельность иммунной системы, но и нормализуется деятельность вегетативной системы, улучшается кровоснабжение и питание тканей. В результате такого комплексного воздействия на организм удается остановить воспалительные процессы и помочь организму восстановить поврежденные ткани и органы. Кроме того, метод Ходановой обладает общим тонизирующим действием, повышает работоспособность, улучшает сон.

Этот метод иммунокоррекции существует уже более двадцати лет, постоянно совершенствуясь, однако он не получил широкого распространения. В годы советской власти таким лечением пользовались преимущественно пациенты 4-го Главного управления — партийные боссы, космонавты, спортсмены, работники атомной промышленности. Раиса Никитична Ходанова, опасаясь, что ее метод будет дискредитирован в неумелых руках, придирчиво подходила к отбору учеников. После ее смерти осталось лишь несколько человек, владеющих этим методом. К счастью, его удалось сохранить.

Эффект наступает, как правило, уже во время лечения, курс которого обычно занимает две недели. Но для восстановления нарушенных функций требуется больше времени, этот процесс продолжается на протяжении нескольких месяцев после лечения. Это и понятно, ведь для выздоровления организму требуется время, особенно если болезнь запущена.

Лечение методом Ходановой не исключает традиционных подходов и не противоречит им. Его нельзя сочетать только с приемом антибиотиков, так как большинство из них ослабляют иммунную систему. Толь-

ко через 2-3 недели после курса антибиотиков можно прибегнуть к иммунокоррекции по методу Ходановой. И это будет очень разумно, поскольку поможет восстановить иммунитет.

Метод Ходановой является не только лечебным, но и профилактическим средством для предупреждения обострений и развития осложнений болезни. Часто хронические инфекции ведут к тяжелым осложнениям. Поэтому не ждите, когда болезнь зайдет далеко: чем раньше начато лечение, тем больше шансов на его успех. Если же время упущено, метод Ходановой может существенно улучшить самочувствие. Более того, подчас оказывается так, что традиционные способы лечения уже не эффективны и метод Ходановой становится последним, что помогает вернуть человека к нормальной жизни.

В Центре иммунокоррекции, практикующем метод Ходановой, накоплен большой опыт лечения:

- простатита
- пиелонефрита
- гастродуоденита
- гепатита
- гайморита
- тонзиллита
- бронхита
- воспаления придатков

и других хронических инфекций

Центр иммунокоррекции:
☎ (095) 445-40-83
Адрес: Москва,
ул.Давыдковская, д.6
E-mail nirelim@mail.ru

Не надо думать о поре зрелости с грустью — впереди еще много счастливых дней. Тревоги и волнения молодости остались позади. На смену им пришли спокойствие и мудрое отношение к жизни, которые придают женщине особое очарование. Вот что писал о женщинах Сергей Есенин:

О, возраст осени! Он мне
Дороже юности и лета.

Из чего складывается красота? Изящество движений, приветливый взгляд, обаятельная улыбка. Все это можно сохранять долгие годы. Надо лишь немного позаботиться о себе.

Прямая спина, грациозная походка, легкие и свободные движения всегда привлекают восхищенные взгляды окружающих. Красивая осанка дает женщине уверенность в своей привлекательности. Но это не только эстетическая необходимость, но и способ сохранить хорошее самочувствие. Женщины, умеющие правильно держать спину, не знают, что такое боли в пояснице, у них не кружится и не болит голова, они не испытывают неустойчивости при ходьбе.

Выработать у себя "чувство осанки" никогда не поздно. Сначала потренируйтесь перед зеркалом: распрямите плечи, выпрямите позвоночник, словом, примите правильную осанку и сохраняйте ее в течение 5 минут. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока ваше тело не запомнит это положение. Теперь вам остается только следить за ним и корректировать его, если в этом появится необходимость.

Чтобы осанка была правильной, надо не забывать о позвоночнике. Многочасовое сидение на рабочем месте, например за компьютером, вредно для него. Дайте ему отдохнуть: встаньте, потянитесь, расправьте плечи, сделайте упражнения, растягивающие позвоночник и расслабляющие перегруженные мышцы. Если не делать этого, то ухудшится кровообращение в тканях, нарушится обмен веществ, причем быстрее всего в межпозвоночных дисках. И одолеют остеохондроз и сколиоз, мешающие двигаться легко и свободно.

Ирина Белова,
кандидат медицинских наук

ЖЕНЩИНА

Вторая молодость

Выполняя домашнюю работу, старайтесь пользоваться разными приспособлениями, чтобы не слишком сгибать спину. И никогда не носите тяжелые сумки в одной руке, чтобы не искривить позвоночник. Лучше равномерно распределить груз в обеих руках.

С позвоночником обязательно будут проблемы, если спать на мягкой постели и высоких подушках. Ортопеды считают идеальной полужесткую постель с низкой подушкой.

Сохранить привлекательность и душевный покой помогают физические упражнения. Они не только улучшают тонус мышц, но и помогают расслабиться, снимают эмоциональное напряжение. Оказывают они и еще одно действие, о котором надо знать женщинам зрелого возраста.

Во второй половине жизни все женщины переживают сложный период — климакс, связанный со снижением выработки женских половых гормонов. Этот период, длящийся от 6 месяцев до 3 лет, часто сопровождается неприятными явлениями: приливами, ночной потливостью, головной болью, раздражительностью, депрессией. Регулярные занятия физическими упражнениями, во время которых вырабатываются "гормоны удовольствия" — эндорфины, улучшают настроение, уменьшают приливы и ночную потливость.

В меню женщины зрелого возраста должно быть много овощей и зелени, огородной и дикорастущей. Добавьте в него также грецкие орехи и гранаты. Растительный мир разнообразен, так что выбирайте, что вам по вкусу, тем более что природа наделила женщин способностью интуитивно чувствовать, что им необходимо для сохранения здоровья и красоты. Но некоторые растения надо включать в питание обязательно. Это растения, содержащие природные эстрогены — аналоги женских половых гормонов. Фитогормоны содержит, например, липа. Всем женщинам после 45 лет раз в полгода в течение месяца диетологи рекомендуют пить липовый чай — один стакан в день. На стакан кипятка берут 1 ч. ложку цветов липы. Климакс в этом случае наступит позже и переноситься будет легче. К травам, обладающим эстрогенной активностью, относятся также анис, фенхель, шалфей.

Если правильно организовать питание, то можно не волноваться по поводу сердечно-сосудистых заболеваний и климактерических расстройств. Сладкий перец, цитрусовые, черная смородина, сырая капуста, яблоки, дыня, шпинат и виноград за счет совместного действия витамина *С* и биофлавоноидов, которых в них очень много, уменьшают приливы и отеки. Нерафинированное растительное масло, семена подсолнечника, миндаль, арахис, зелень, содержащие витамин *Е*, ослабляют головную боль и снимают утомление. А морепродукты, гречка и овсяная крупа, включающие большое количество минеральных веществ, защищают клетки от вредного воздействия свободных радикалов.

Еще одним неприятным следствием гормональной перестройки организма может быть истончение и ломкость костей из-за развития остеопороза. А если кости хрупкие, то и опасность переломов возрастает. Если вы хотите избежать этой опасности, не забывайте о профилактике. Чем раньше вы начнете ее, тем она будет эффективнее.

При остеопорозе в костях не хватает минеральных веществ, придающих им прочность, — кальция, магния, марганца, фосфора, цинка. Поэтому в питание надо обязательно включать продуты, в которых они есть. Особенно важен кальций. Его много в молочных продуктах — молоке, йогурте, сыре. Пополнить содержание этого минерального вещества в организме можно, употребляя сельдерей, миндаль, кунжут, семена подсолнечника, вяленую рыбу, сардины с костями. Однако суточная потребность в кальции у женщин велика — 1500 мг. Поэтому при обычном рационе питания мы, как правило, кальций недополучаем. На этот случай существуют лекарственные препараты, содержащие кальций, которые принимают для профилактики и лечения остеопороза. Хочу обратить внимание на то, что витаминные препараты не содержат достаточного количества кальция. Его лучше принимать дополнительно.

Сохранить костную массу помогают и витамины, особенно группы *В*, которые содержатся в печени, пивных дрожжах, арахисе, зерновых. Кроме того, они делают нас устойчивее к воздействию стресса. Витамин *D* улучшает всасывание кальция в желудке. Получить его можно из жирных сортов рыбы и печени трески. Кроме того, надо побольше времени проводить на свежем воздухе. Под действием солнечных лучей и нужный витамин образуется, и цвет лица улучшается. Необходим в этот период и витамин *К*. Если в организме его не хватает, то кальций будет выводиться с мочой. Витамин *К* синтезируется полезными бактериями кишечника. Чтобы эти бактерии чувствовали себя комфортно и хорошо выполняли свою работу, помогайте им, ежедневно употребляя кисломолочные продукты, например йогурт, ацидофилин, пахту. Особенно важно это делать после приема антибиотиков.

Женщинам, которые хотят сохранить здоровье и привлекательность, стоит подумать о том, чтобы бросить курить. Курение подавляет выработку женских половых гормонов и тем самым способствует истончению костей. Не говоря уже о том, что оно ухудшает цвет лица и зубов. Также не следует злоупотреблять кофе, поскольку кофеин способствует потере кальция с мочой, и алкоголем, нарушающим процесс восстановления костей.

Позаботьтесь о себе. Сохранив красоту и здоровье, вы сможете больше радоваться жизни и радовать других. А значит, сохранить мир и покой в семье.

Красивые ноги

Чтобы ноги были стройными, а походка легкой, полезно выполнять специальные упражнения.

1. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях. Ступни разведены и стоят на полу. Руки лежат на внутренней стороне бедер. Сводить колени, оказывая руками сопротивление.

2. Из того же положения сдавливать мяч, зажав его между коленями.

3. Из того же положения сдавливать мяч, зажав его между стопами.

4. Встать, ноги на ширине плеч. Не отрывая стоп от пола, пытаться соединить бедра.

Каждое упражнение выполнять по 2-3 серии по 5-6 раз в каждой. После выполнения всех упражнений расслабить мышцы.

Упражнения 1-4 помогают укрепить внутренние мышцы бедра.

5. Сидя на полу или на стуле, поднимать оттянутый носок, оказывая значительное сопротивление другой ногой. Выполнять по 6-8 раз каждой ногой.

Расслабить ноги, сделав массаж икроножных мышц или опустив ноги в теплую воду.

Упражнение улучшает форму икроножных мышц.

6. Ходить, широко разводя носки и ставя пятки на воображаемую прямую линию.

Упражнение помогает улучшить походку.

Диана Хейлес, США

МЕДИЦИНА

Сердце под защитой

Раньше считалось, что инфаркту больше подвержены мужчины. Новейшие исследования, проведенные в США, доказывают, что и для женщин, особенного зрелого возраста, эта болезнь представляет серьезную опасность

Фото Сергея Ахаева

Линн Нейви, 48-летняя учительница из Калифорнии, на протяжении последних лет регулярно занималась бегом трусцой, даже побеждала в соревнованиях, увлекалась аэробикой и танцами, придерживалась разумной диеты: ограничивала жирную и мясную пищу, ела много фруктов и овощей. И чувствовала себя вполне здоровой. Поэтому, когда ее лечащий врач предложил ей сдать анализ на холестерин, она искренне удивилась. Однако результат анализа заставил ее удивиться еще больше. Уровень общего холестерина в крови составил 280 мг/дл при норме 200 мг/дл. А повышенный уровень холестерина, как известно, может привести к проблемам с сердцем и сосудами.

Линн считала, что находится в безопасности, поскольку ведет активный здоровый образ жизни. Однако она не учитывала, что находится в группе риска, поскольку ее отец болел гипертонией и стенокардией и умер от инфаркта. И ей следовало следить за холестерином.

Подобно Линн, многие американские женщины считают, что хорошая физическая форма надежно защищает их сердце. Они больше боятся рака молочной железы, хотя, по статистике, сегодня в Америке от инфарктов погибает гораздо больше женщин, чем от рака молочной железы, рака легких и инсульта, вместе взятых. Чтобы избежать проблем с сердцем, необходимо не только вести здоровый образ жизни, но и следить за уровнем холестерина и в случае необходимости принимать меры к его снижению.

Сейчас принято говорить о "плохом" и "хорошем" холестерине или "плохих" и "хороших" липопротеинах. Это довольно условное разделение, но оно помогет понять роль липопротеинов в развитии атеросклероза и инфаркта. Объясню, что здесь имеется в виду. Холестерин в организме вместе с другими жирами и белками образует комплексы, называемые липопротеинами. В зависимости от соотношения жиров и белков они делятся на липопротеины низкой плотности (ЛПНП) и липопротеины высокой плотности (ЛПВП). ЛПНП могут откладываться в сосудистой стенке, приводя к развитию атеросклероза, сужению сосуда и тем самым нарушению тока крови. Поэтому их называют "плохими". А вот ЛПВП, напротив, удаляют холестерин из сосудистой стенки, сохраняя их нормальную функцию. Это "хорошие" липопротеины. Уровень "хорошего" холестерина ниже 35 мг/дл должен вызывать беспокойство не только у мужчин, как это считалось раньше, но и у женщин.

ЖЕНЩИНЫ СТАРШЕ 50 ЛЕТ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И ТРИГЛИЦЕРИДОВ

Чтобы снизить риск возникновения болезни сердца или затормозить ее развитие, особенно после наступления менопаузы, американские эксперты-кардиологи из Национальной программы защиты сердца рекомендуют всем женщинам старше 50 лет проводить анализ крови на общий холестерин, ЛПВП ("хороший" холестерин) и триглицериды не реже одного раза в 5 лет. Анализ на ЛПНП ("плохой" холестерин) более сложный и дорогой и не всегда доступен. Однако уровень "плохого" холестерина можно определить простым расчетом, вычислив разницу между значением общего холестерина и "хорошего" холестерина. (Общий холестерин складывается из "хорошего" и "плохого" холестерина.) Если расчет покажет, что "плохой" холестерин превышает допустимую норму, то надо постараться сделать анализ специально на "плохой" холестерин.

Опасность для сосудов и сердца представляет не только повышенный уровень холестерина

ЛПНП, но и высокое содержание в крови другого типа жировых частиц — триглицеридов, являющихся важным источником энергии для клеток. Они поступают в организм с пищей (животными жирами) и, кроме того, вырабатываются самим организмом. Если уровень триглицеридов повышается, на стенках сосудов могут образовываться атеросклеротические бляшки. По мнению ученых, триглицериды — более важный фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний у женщин, чем у мужчин. Особенно опасно для сосудов и сердца женщин старшего возраста сочетание повышенного уровня триглицеридов с низким уровнем "хорошего" холестерина. Такое сочетание ускоряет развитие атеросклероза коронарных артерий и заболеваний сердца.

Сейчас многие ученые считают установленную норму триглицеридов — 200 мг/дл слишком высокой, особенно для женщин зрелого возраста. Им надо начинать беспокоиться о своих сосудах и сердце, когда уровень триглицеридов в крови достигает 150 мг/дл.

Опасность заболеваний сердца у женщин повышается в постменструальный период. 53-летняя медсестра Ронда Уитли вовремя начала следить за уровнем холестерина и триглицеридов. Она придерживалась диеты и вела активный образ жизни. Однако примерно через год после наступления менопаузы анализы показали, что содержание общего холестерина и триглицеридов в крови у нее повышено, а уровень "хорошего" холестерина очень низкий — 18 мг/дл (при норме не менее 35 мг/дл). Это бывает связано с тем, что в этот период в женском организме, и в частности в

Кардиологи считают высокий холестерин одним из главных факторов риска болезни сердца. Однако у некоторых людей характерные для ишемической болезни сердца загрудинные боли, одышка при физической нагрузке и даже инфаркт бывают при нормальном уровне холестерина. В чем тут дело?

Ученые обнаружили, что развитию болезней сердца и сосудов могут способствовать высокие гомоцистеин и липопротеин (А), являющиеся компонентами крови. При обследовании 28000 женщин зрелого возраста с нормальным холестерином выяснилось, что у женщин с ишемической болезнью сердца, имеющих нормальный уровень холестерина, именно эти составляющие крови были существенно повышены.

Гомоцистеин (аминокислота) считается таким же важным фактором риска, как курение. Риск коронарной болезни сердца (стенокардий) у женщин с самыми высокими показателями уровня гомоцистеина оказался вдвое выше, чем у женщин с самыми низкими показателями его уровня. Снижению уровня гомоцистеина способствует диета, богатая овощами, фруктами, цельными зерновыми продуктами, рыбой, а также прием витаминов — фолиевой кислоты, B_6 и B_{12}.

Липопротеин (А) (Lp·A). Частицы этого вещества образуются в крови в результате присоединения молекулы крупного белка (протеина) к холестерину низкой плотности. Проведенные широкие эпидемиологические исследования показывают, что при высоком уровне липопротеина (А) риск инфаркта и инсульта повышается в три раза. Снижают повышенный уровень липопротеина (А) так же, как и общий и "плохой" холестерин, — диетой, физическими упражнениями и приемом статинов.

Если возникают загрудинные боли и одышка при физической нагрузке, а холестерин при этом нормальный, не исключено, что это связано с повышением уровня описанных составляющих крови. В этом случае нужно проконсультироваться с кардиологом. Однако надо иметь в виду, что, поскольку роль перечисленных выше факторов (гомоцистеина и липопротеина (А)) как факторов риска возникновения и развития болезни сердца и сосудов была открыта сравнительно недавно, не все врачи-практики могут быть достаточно информированы об этом.

Перевод Бориса Бочарова

составе крови, происходят серьезные изменения: у многих женщин снижается уровень "хорошего" холестерина и повышается уровень "плохого" и триглицеридов. В среднем уровень "плохого" холестерина и триглицеридов у них становится заметно выше, чем у мужчин того же возраста. В результате риск инфаркта или другой болезни сердца и сосудов у женщин, входящих в постменструальный период, сильно возрастает. "Сердечно-сосудистые болезни у женщин развиваются обычно примерно на 10 лет позднее, чем у мужчин. Но если болезнь уже началась, то у женщин она прогрессирует гораздо быстрее", — таково мнение доктора Валентина Фастера, ведущего кардиолога Медицинской школы Маунт Синай в Нью-Йорке.

Еще сравнительно недавно врачи порекомендовали бы Ронди Уитли для снижения холестерина и защиты сердца и сосудов, а также для профилактики других неприятных проявлений климакса принимать в течение некоторого времени небольшие дозы гормона эстрогена, то есть пройти курс гормонзаместительной терапии (ГЗТ). Такой курс врачи обычно назначают женщинам, у которых менопауза сопровождается осложнениями, связанными с прекращением выработки женского полового гормона эстрогена.

Однако два недавно закончившихся крупных исследования заставили врачей по-новому взглянуть на этот метод. Проводимое в ходе этих исследований лечение с помощью ГЗТ, направленное на улучшение состояния сердечно-сосудистой системы у женщин зрелого возраста, успеха не имело. Более того, оказалось, что и

здоровым женщинам этого возраста проведение курса ГЗТ иногда может принести больше вреда, чем пользы. Крупный исследовательский проект "Инициатива женского здоровья", проводившийся в г. Далласе, показал, что у женщин, проходивших курс ГЗТ в течение двух лет, риск инфаркта и инсульта не только не снизился, но даже несколько возрос.

Но если не эстрогенная терапия, то что же? Регулярные физические тренировки, рациональное питание, снижение веса, отказ от курения и ограничение алкоголя — все это полезно, но иногда может оказаться недостаточно эффективным, как случилось с Линн Нейви. Оздоровление образа жизни играет важную роль в профилактике болезней сосудов и сердца, но оно снижает уровень "плохого" холестерина и триглицеридов не более чем на 10–15%. Большинство женщин с высоким уровнем холестерина и триглицеридов нуждается в дополнительных мерах, и прежде всего в приеме специальных лекарств.

Одно время хорошим средством считалась *никотиновая кислота* (*ниацин*). Действительно, во многих случаях прием высоких доз никотиновой кислоты приводит к заметному снижению холестерина и триглицеридов. Однако при этом довольно часто возникают побочные явления: сильный зуд, сыпь, жар в голове, покраснение верхней части тела, особенно лица. У гипертоников и у людей, склонных к повышению артериального давления, может подскочить давление.

Лучше всего зарекомендовали себя препараты из группы статинов (*мевакор, зокор, правакол, липитол* и др.). Они эффективно тормозят образование холестерина в печени и тем самым снижают его содержание

НОРМЫ ХОЛЕСТЕРИНА И ТРИГЛИЦЕРИДОВ

Общий холестерин

Менее 200 мг/дл — норма;
200–230 мг/дл — пограничный уровень;
240 мг/дл и выше — опасный уровень.

ЛПВП ("хороший" холестерин)

Выше 60 мг/дл — норма (обеспечивает высокую защиту сердца);
35–60 мг/дл — пограничный уровень;
ниже 35 мг/дл — опасный уровень (высокий риск болезни сердца).

ЛПНП ("плохой" холестерин)

Менее 130 мг/дл — норма (У людей, уже страдающих болезнью сердца, желательный уровень 100 мг/дл и ниже);
130–159 мг/дл — пограничный уровень;
160 мг/дл и выше — опасный уровень (высокий риск болезни сердца).

Триглицериды

Ниже 150мг/дл для женщин,
ниже 200 мг/дл для мужчин — норма;
200–400 мг/дл — пограничный уровень;
выше 400 мг/дл — высокий (опасный) уровень.

в организме. Известно, что весь содержащийся в организме человека холестерин состоит из эндогенного, то есть вырабатывающегося в самом организме человека (печенью), и из экзогенного холестерина, то есть поступающего в организм с пищей. Эндогенный холестерин составляет около 80% от общего холестерина, а экзогенный — 20%. Так что, если даже полностью исключить поступление холестерина с пищей, снизить содержание холестерина в организме больше, чем на 20%, невозможно. Поэтому прием статинов является более радикальным методом в борьбе с повышенным холестерином. Они снижают уровень "плохого" холестерина на 35–50%, а общего холестерина и триглицеридов более чем на 25%. В отличие от других препаратов для снижения холестерина статины дают меньше побочных эффектов.

Статины зарекомендовали себя как наиболее действенное средство при повышенном холестерине, особенно у женщин. Риск первичного или повторного инфаркта со смертельным исходом у женщин, принимавших на протяжении 5 лет статины, был вдвое ниже, чем у тех, кто не принимал препараты этой группы.

При длительном приеме статинов надо обязательно следить за печенью, поскольку статины, правда в редких случаях, могут вызвать отклонения в ее работе. Целесообразно также периодически делать анализ крови на холестерин, чтобы в случае необходимости увеличить или, наоборот, уменьшить дозу препарата.

Недавно было обнаружено еще одно неизвестное раньше лечебное действие статинов. У женщин, которые принимали статины для снижения холестерина после наступления менопаузы, повышалась плотность и, следовательно, прочность костей. Таким образом, статины не только снижают уровень холестерина, но и предотвращают развитие остеопороза. В результате уменьшается риск переломов костей, характерных для женщин этого возраста.

По-видимому, статины повышают скорость образования костной ткани, в то время как другие лекарства, применяемые для профилактики и лечения остеопороза, действуют по-иному — они замедляют разрушение костной ткани, препятствуя вымыванию из костей кальция. В случаях повышенной опасности остеопороза следует принимать лекарства обеих групп.

На основании результатов широких исследований американские кардиологи рекомендуют всем женщинам после 50 лет периодически проверять уровень холестерина и триглицеридов. Если появится тенденция к его повышению, вначале следует изменить диету, то есть меньше употреблять продуктов животного происхождения, богатых холестерином, а также повысить физическую активность. Если этого окажется недостаточно, надо начать прием лекарственных препаратов, например статинов.

ОБ ИНФАРКТЕ читайте в №2, 9 (стр.17)-2001 г., №8,9,11-2002 г. Из архива «Б.З!».

Без подробностей

Грудное молоко от ожирения

Недавно в английской газете «Таймс» обсуждался вопрос, как заставить молодых матерей кормить своих детей грудью. Дело в том, что Британия остается лидером по распространенности искусственного вскармливания. Между тем грудное кормление, даже в течение трех месяцев, снижает риск ожирения ребенка на 35%. Более того, материнское молоко способствует поддержанию нормального веса и в подростковом возрасте. А ведь детское и подростковое ожирение

считается более опасным и труднопреодолимым, чем ожирение у взрослых. В чем же причина нежелания женщин кормить детей грудью? Оказывается, в том, что женщины опасаются испортить фигуру, да и кормить из бутылочки гораздо проще. Английские психологи всерьез обеспокоены тем, как объяснить женщинам, что здоровье ребенка гораздо важнее.

Канцерогенные лакомства

В настоящее время в связи с ростом числа онкологических заболеваний ученые ведут интенсивные исследования их возможных причин. К числу факторов риска могут относиться, например, продукты питания. В частности, установлено, что весьма популярные у детей и взрослых картофельные чипсы, гамбургеры и французские бисквиты содержат весьма активные канцерогены. Ученые из Стокгольмского университета провели специальное исследование, чтобы разобраться, откуда эти опасные вещества появляются в хрустящих лакомствах. Оказалось, что в процессе жарки в картофеле и других продуктах, богатых углеводами, образуется акриламид — вещество, обладающее сильным канцерогенным действием. В упаковке картофельных чипсов его содержится в 500 раз больше, чем допускают нормативы. А в гамбургерах из «Макдоналдса» количество акриламида может быть в 100-200 раз выше допустимой нормы.

Вообще способ приготовления любой пищи влияет не только на ее вкус, но и на наше здоровье. Если продукты не жарить, а, например, варить или тушить, то образования канцерогенов не происходит. Поэтому постарайтесь, чтобы чипсы, курица-гриль, барбекю, шашлык и жареное мясо лишь изредка появлялись на вашем столе.

Болезни и характер

Плохой характер, психоэмоциональная неустойчивость могут оказать негативное воздействие на здоровье. Но ведь и болезни накладывают отпечаток на характер. Это важно учитывать при общении с людьми, чтобы избегать необоснованных обид и конфликтов.

У тех, кто страдает гипертонической болезнью, со временем формируется особый склад психики. У врачей даже есть термин «гипертонический характер». Его отличительные черты — раздражительность, возбудимость, частые смены настроения. Как правило, гипертоники вспыльчивы, очень настойчивы, а порой и упрямы, любят всех поучать.

Что касается болезней печени и желчных путей, то раздражительность и даже злобность, вызываемые ими, настолько общеизвестны, что даже существует выражение «желчный человек».

Специфическим складом характера обладают и люди, страдающие мигренью. Им свойственны активность, иногда завышенные притязания, обидчивость, нетерпимость к ошибкам других, но вместе с тем и требовательность к себе. Они очень чувствительны к стрессам, часто испытывают тревогу, склонны к депрессии.

Диабетики не могут позволить себе ни на день забыть о своем заболевании. Поэтому для них естественно желание поговорить о своей болезни, о своем состоянии. Они легко возбудимы, словоохотливы, склонны к частой смене настроений и быстро утомляются. У них бывают приступы гнева, во время которых им лучше не возражать.

У больных бронхиальной астмой, ревматизмом, язвенным колитом, которых лечат гормональными препаратами, наблюдаются возбуждение, болтливость и смешливость. Некоторые могут впадать в состояние эйфории, похожее на алкогольное опьянение, при котором снижается критическое восприятие окружающей обстановки. Затем наступает апатия, полный упадок сил и бессонница.

Подготовил Сергей Демкин

Коэффициент эрудиции

1. Кто из этих писателей написал «Руководство для желающих жениться»?
   A. Чехов. **B.** Тургенев. **C.** Аверченко. **D.** Зощенко.
2. Какую фамилию носил судья в пьесе Гоголя «Ревизор»?
   A. Земляника. **B.** Хлопов. **C.** Ляпкин-Тяпкин. **D.** Шпекин.
3. Назовите автора драмы «Короли забавляются», по которой было написано либретто к опере Верди «Риголетто»?
   A. Скриб. **B.** Гутьеррес. **C.** Дюма-сын. **D.** Гюго.
4. Кем был Риголетто — главный герой этой оперы?
   A. Придворным. **B.** Шутом. **C.** Королем. **D.** Офицером.
5. В каком балете есть танец Красной шапочки и Волка?
   A. «Спящая красавица». **B.** «Щелкунчик». **C.** «Петрушка». **D.** «Лебединое озеро».
6. Кисти какого художника принадлежит картина «Похищение Европы»?
   A. Врубелю. **B.** Серову. **C.** Васнецову. **D.** Венецианову.

7. Какой русский ученый в 1892 году впервые открыл вирусы?
   A. Бехтерев. **B.** Павлов. **C.** Ивановский. **D.** Вернадский.
8. Как называется частный случай агрессии, характеризующийся истреблением особей своего вида (пожирание более слабых)?
   A. Каннибализм. **B.** Комменсализм. **C.** Консорция. **D.** Консумент.
9. В каком московском театре работают эти актеры: Сергей Маковецкий, Юлия Рутберг, Мария Аронова, Лидия Вележева?
   A. им. Моссовета. **B.** «Современник». **C.** «Ленком». **D.** им. Вахтангова.
10. Известное выражение «бить баклуши» означает бездельничать. А что такое «баклуши»?
    A. Птицы. **B.** Украшение. **C.** Приспособление на ткацком станке. **D.** Деревянные заготовки для мелких изделий.
11. Какая птица может поворачивать голову на 270°?
    A. Сокол. **B.** Ястреб. **C.** Сова. **D.** Стервятник.
12. В каком году советский корабль «Луна-3» впервые сфотографировал обратную сторону Луны?
    A. 1957. **B.** 1960. **C.** 1963. **D.** 1969.

Ответы на стр.94

Татьяна Яковлева

ПИТАНИЕ

Друг морковка

Пожалуй, нет ни одного огорода, где бы не росла морковь. Какое удовольствие похрустеть молодой морковкой, особенно только что сорванной с грядки. Да и обед без нее вряд ли можно приготовить. Нужна морковка и для салатов и винегретов, соусов и маринадов, квашения капусты и как начинка для пирогов. Сладкая, нежная, ароматная, она никогда не приедается.

Фото Виктора Ахломова

В Европе морковь получила широкое распространение с XIV века. В европейских кухнях использовали и ее ботву. Как показали современные исследования, витамина *С* в листьях моркови больше, чем в апельсинах.

На Руси морковь стали выращивать с XVI-XVII веков. В русских монастырях морковным соком лечили многие заболевания. Для укрепления здоровья ели морковь с медом. Ее даже хранили в меду.

Современное название «морковь» возникло давно. Считается, что оно восходит к древнеславянскому «мърки». Этот же корень сохранился и в других славянских языках: в украинском и белорусском морковь называют морква, в болгарском — морковъ, в польском — марков.

Природный цвет моркови — желтый. Такую морковь до сих пор выращивают в Средней Азии. Корнеплоды с красной и оранжево-красной окраской были выведены специально. Они содержат больше, чем желтая морковь, каротина, надежно защищающего клетки нашего организма.

Особенно ценен корнеплод в свежем виде как источник витаминов. По сравнению с другими овощами морковь содержит гораздо больше каротина — провитамина *А*, который в организме преобразуется в витамин *А*. Одной небольшой морковки достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в витамине *А*. Есть в ней

и витамины *C*, *D*, *E*, *K*, *H*, *PP*, группы *B*. Кроме того, в моркови найдены сахара, белки, клетчатка, пектины, флавоноиды, кумарины, физиологически активные вещества, многие ферменты, а также микро- и макроэлементы: калий, кальций, железо, фосфор, йод, бор, хром, кобальт, медь, цинк, селен, никель и др. Есть даже немного жирного и эфирного масла, придающего моркови специфический запах. Вот уж поистине чудо-овощ!

Ценятся в моркови не только питательные, но и лечебные свойства. Гиппократ считал ее особенно полезной при заболевании органов зрения. Греки подавали морковь на пирах, ели с оливковым маслом, которое окрашивалось от нее в оранжевый цвет. Кстати, такое масло помогает при болезнях желудка.

Каротины, которыми она так богата, нормализуют обмен веществ, физическое и умственное развитие, обеспечивают функцию органов зрения, кожи и слизистых оболочек, повышают защитные силы организма, являются хорошим средством профилактики рака кожи. Все каротины, которых много в моркови, обладают и антиоксидантными свойствами. Их присутствие в рационе важно для профилактики атеросклероза, злокачественных опухолей, преждевременного старения организма.

Морковь улучшает пищеварение, ускоряет заживление ран, выводит песок из почек, увеличивает лактацию у кормящих матерей. Морковный сок применяется при малокровии и упадке сил как общеукрепляющее средство, в первые дни после инфаркта миокарда для поддержания работы сердечной мышцы.

Морковь и морковный сок могут оказать существенную помощь при заболеваниях, связанных с нарушением минерального обмена (обменные полиартриты, остеохондрозы, желчно- и мочекаменная болезни и др.). Наличие в моркови йода способствует нормализации жирового обмена и тем самым препятствует развитию ожирения, а клетчатка моркови выводит избыток холестерина из организма.

Используется морковь и в качестве легкого слабительного и мочегонного средства.

Одним словом, морковка — наш друг, с какой стороны на нее ни посмотреть.

◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

МОРКОВНЫЕ СЕКРЕТЫ

⮜ В верхних слоях моркови находится больше каротина, чем в сердцевине. А сердцевина содержит больше клетчатки.

⮜ Сорта моркови с интенсивной оранжево-красной окраской ценятся выше. Они содержат больше провитамина *A* и сахаров и имеют более сочную мякоть.

⮜ Каротин лучше усваивается, если морковь употреблять с маслом или сметаной, так как относится к жирорастворимым витаминам.

⮜ Для получения хорошего морковного сока больше всего подходит морковь с толстыми недлинными корнеплодами (каротель). После отжимания сока выбрасывать выжимки не стоит. Нужно залить эту массу сливками или растительным маслом, дать настояться 3-4 часа, отжать и использовать это морковное масло в кулинарных целях, например для заправки салатов.

⮜ Хранить свежеприготовленный морковный сок на воздухе можно не более получаса, поскольку он быстро теряет свои целебные свойства.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

◆ Сок моркови с медом (1:1), а также морковь, сваренную в молоке, назначают при расстройствах желудочно-кишечного тракта, при бронхите, ларингите, простудных заболеваниях, половом бессилии.

◆ Для усиления лактации кормящим матерям дают пить сок моркови по 1/2-1/3 стакана 3 раза в день.

◆ При повышенной утомляемости морковный сок пьют по1/2 стакана 3 раза в день.

◆ При ухудшении зрения рекомендуется пить морковный сок по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Примочки из морковного сока и обмывания им способствуют быстрому заживлению ран и язв. Можно также прикладывать к ранам свеженатертую морковь.

◆ При ангине морковным соком можно полоскать горло.

◆ В качестве глистогонного средства и при поносе следует принимать свежий сок по 1 ст. ложке 4-5 раз в день (детям — по 1 ч. ложке 3-4 раза в день).

◆ Морковный сок в смеси с соком лимона (1:1) втирают в кожу головы для укрепления волос.

◆ Морковным соком протирают кожу лица. От этого она омолаживается, становится более свежей и красивой.

◆ Настой семян моркови (1ч. ложку семян залить 200 мл кипятка, настоять в термосе ночь, процедить) пьют по 1/2 стакана 3 раза в день при моче- и желчнокаменной болезнях, в качестве мочегонного и противоглистного средства.

◆ При почечнокаменной болезни настой семян (1 ст. ложка на 200 мл кипятка) пьют по 1 стакану 3 раза в день.

◆ Для улучшения пищеварения и как ветрогонное средство пьют порошок семян моркови по 1-3 г 3 раза в день.

◆ При геморрое пьют чай, заваренный из листьев моркови.

◆ При переутомлении или после перенесенного заболевания полезно пить смеси морковного сока с медом, соком лимона и лимонной цедрой, а также с молоком (1:1).

БЛЮДА С МОРКОВЬЮ

Салат из моркови, яблок и изюма

Морковь — 4 штуки, яблоки — 3 штуки, 2 ст. ложки изюма, 100 г сметаны, сок 1 лимона, 2 ст. ложки меда, зелень петрушки

Морковь и яблоки вымыть, почистить, натереть на крупной терке. Изюм перебрать, промыть и замочить в кипяченой воде на 30 минут. Все перемешать, добавить сок лимона, мед, сметану. Посыпать зеленью.

Салат из сельдерея и моркови

Перемешать 1 стакан мелко нарезанного свежего корня сельдерея и полстакана натертой моркови. По-

лить растительным маслом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат из моркови, творога и меда

Морковь — 2 штуки, творог — 400 г, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложка меда, соль по вкусу

Морковь помыть, почистить, натереть на мелкой терке и тщательно растереть с творогом, сметаной и солью, добавить мед.

Морковь тушеная с черносливом, изюмом и медом

Морковь — 300 г, чернослив — 100 г, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 мл молока

Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками и тушить в молоке с маслом до полуготовности. Затем добавить изюм, мед, замоченный чернослив и тушить до готовности.

Морковный коктейль с медом

На 200 мл морковного сока — сок половины апельсина и четверти лимона, полстакана кефира и 1 ч. ложка меда

Все смешать в миксере до растворения меда, добавить несколько кубиков льда и подать к столу с соломинкой.

Морковное печенье

Морковь — 500 г, мука — 1 стакан, сахарный песок — 1 стакан, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/3 ч. ложки соли, цедра с 1/2 лимона

Морковь помыт ь, сварить, очистить и протереть сквозь сито (или натереть на мелкой терке). Добавить яйцо, хорошо перемешать. Затем положить сливочное масло, лимонную цедру, сахарный песок и муку. Тесто раскатать толщиной в 1,5 см, нарезать кружочками или квадратиками и выпекать 10-15 минут при температуре 200-220 градусов.

В третьем номере журнала "Будь здоров!" в статье «Когда паникует наше "Я"» психотерапевт Михаил Глянцев описал механизм возникновения панического синдрома. Эта тема заинтересовала наших читателей, и мы попросили врача Наталью Полосину рассказать о симптомах панических кризов и путях их преодоления.

Куря одну сигарету за другой, мой сосед Николай жаловался на свалившуюся на него напасть. "Вдруг ни с того ни с сего сердце так застучит, что ужас охватывает, — сейчас разорвется... Жена зимой окно открыла — чуть не задохнулся! Мышцы свело, в глазах темно... Стал бояться уходить далеко от дома, а уж в метро ездить — страх один: дышать нечем, давление подскакивает, глаза из орбит вылезают... И что со мной такое?!"

"Давай разберемся", — предложила я. Мы проговорили два часа. Я объяснила Николаю причину его состояния и посоветовала, как с этим бороться. Когда сосед собрался уходить, отчаяние исчезло из его глаз, и он впервые улыбнулся.

Так что же такое панический синдром?

"У вас симпато-адреналовые кризы", — объявляет врач перепуганному пациенту. Звучит грозно, однако бояться не стоит.

Этот диагноз говорит о том, что вы имеете склонность к перевозбуждению симпатического отдела вегетативной нервной системы ("симпато") из-за спонтанного, то есть непроизвольного, выделения организмом большого количества адреналина ("адреналовые"). А если говорить о том, какими симптомами это нарушение выражается, то речь идет о "панических атаках", а еще проще — о "панике". Так предложили называть приступы внезапного бесконтрольного, а главное, неосознанного ужаса американские медики. Именно ужаса, а не привычного страха. Такие панические атаки и стали отравлять Николаю жизнь.

Американцы подсчитали, что, по крайней мере, одному из 15 человек знакомо состояние паники, то есть такие панические атаки даже более распространенное явление, чем депрессия или злоупотребление алкоголем. Но при этом они занимают одно из последних мест среди причин, по которым люди обращаются к врачу (в России, например, не более 1%), и сам недуг считается наиболее трудно диагностируемым.

Панический синдром становится причиной разнообразных функциональных расстройств организма, приводя к нарушениям в работе желез внутренней секреции, сердечно-сосудистой системы, легких, надпочечников, органов пищеварения, зрения и основной группы мышц. Это связано с тем, что стимуляторы и гормоны (адреналин, эпинефрин, гликоген и др.), выработка которых во время панической атаки резко возрастает, с потоком крови

Наталья Полосина,
врач

ПРЕОДОЛЕНИЕ

Без паники!

разносятся по организму, вызывая панику, при которой у человека возникает сильное желание убежать, скрыться, спрятаться...

Сегодня некоторые ученые склонны рассматривать панические атаки не как эмоциональную, а как физическую проблему, например такую же, как пневмония или диабет. Они считают, что в ее возникновении значительную роль играет нарушение обмена веществ. И все-таки кризы чаще развиваются после сильных стрессов, и больше подвержены им люди эмоциональные, особенно женщины. У людей преклонных лет панический синдром наблюдается редко.

Панические атаки могут возникать в результате неожиданных оперативных вмешательств и посттравматических стрессов. У женщин, кроме того, причиной их появления могут стать гормональные нарушения, связанные с родами, абортами или климактерическими расстройствами. Иногда состояние паники "живет" в человеке само по себе, но, скорее всего, оно все-таки обусловлено одной из названных выше причин.

Состояние тревожности маскируется под разнообразные расстройства, что часто приводит к ошибочным диагнозам, например таким, как гипо- или гипергликемия. Дело в том, что при панических состояниях могут происходить скачки уровня сахара в крови: он может понизиться на какое-то время, а затем скакнуть вверх.

Кроме того, в состоянии паники у человека может развиться аритмия, тахикардия, синдром гипервентиляции легких, могут появиться симптомы, характерные для бронхиальной астмы, ангины, колита, язвы, гипо- и гипертензии (понижение или повышение давления), пролапса митрального клапана и даже грыжи. Почти все, пережившие состояние неосознанной паники, уверены, что у них серьезные заболевания внутренних органов, и по мере появления новых симптомов сменяют одного врача на другого в надежде наконец-то узнать правильный диагноз. Увы, надежда не оправдывается — все это пока только функциональные расстройства, вызванные паническим синдромом. И лечиться нужно именно от него.

Можно ли помочь людям, испытывающим панические состояния? Да, безусловно. Конечно, люди не умирают от приступов паники, но она действительно наносит большой вред — и не только здоровью. Человек вынужден вести ограниченный образ жизни, и постепенно его спутниками становятся одиночество и депрессия. У него может быть частичная или полная потеря трудоспособности. Однако надо сказать, что адекватное лечение дает хорошие результаты.

Чтобы понять, что с ним происходит, человек прежде всего *должен знать о существовании подобных проблем* и соотносить их со своим состоянием. Осознание проблемы дает уверенность в возможности победы над "врагом". Трагично, но, согласно статистике, каждый пятый, не прошедший лечения панического состояния, совершает суицидальную попытку. Я убеждена: если бы эти люди знали о том, что с ними происходит, и о том, что существуют эффективные методы лечения их заболевания, они никогда бы не сделали этого.

Затем *необходимо подобрать подходящий лекарственный препарат*. Подобно тому, как лечение аппендицита не относится к разряду

программ "Сделай сам", панические атаки требуют внимания специалиста. Хочу еще раз обратить внимание на существенный момент: паническая атака ничего общего не имеет с чувством страха и как страх не осознается.

Итак, что нужно знать о панической атаке?

За несколько недель или месяцев до первого приступа появляются незначительные симптомы: учащенное сердцебиение, небольшая одышка при легком волнении и т.п.

1. Первый приступ. Состояние паники ничем, казалось бы, не провоцируется, возникает внезапно, как бы на пустом месте.

Признаки и симптомы. Ощущение повышения температуры тела (температурная реакция действительно может присутствовать), сильная тахикардия (учащенное сердцебиение), учащенный прерывистый пульс, стеснение в груди. Нервная дрожь в области живота, могут появиться сильные боли в животе. Учащенное дыхание, слабость во всем теле или напряжение и боль в мышцах, дрожь, головокружение, сухость во рту, потливость. Смятение, хаотическое мышление, усталость, иногда страх смерти.

После приступа. Обильное мочеотделение, озноб, слабость. Приступ достигает максимальной интенсивности в течение 1-2 минут и продолжается от 30 минут до двух часов и дольше. Первоначальное обследование не выявляет каких-либо серьезных отклонений в организме.

Внимание! Не все симптомы могут появиться сразу. Не всегда присутствует чувство страха смерти, особенно если приступ случается не впервые.

2. Повторные приступы. Не менее тяжелые, чем первый. Они заставляют обратиться к врачу за более детальным обследованием, которое также не выявляет никаких органических изменений. Многие тратят на обследования месяцы и даже годы, пока, наконец, получат правильный диагноз. Наблюдая эту "ярмарку докторов", можно подумать, что человек страдает ипохондрией, но это не тот случай.

3. Некоторые люди с паническим синдромом начинают избегать определенных видов деятельности, которые, как им кажется, могут привести к новым приступам. Например, начинают думать так: "Очень плохо, что у меня возникают приступы, но будет еще хуже, если это случится на улице" или "Если я во время приступа буду за рулем, то могу повредить машину, травмировать себя и других". На самом деле это страх перед панической атакой, которая, может быть, возникнет, а может, и нет. Человек начинает бояться магазинов, автобусов, метро, скоплений людей. Его может пугать и пребывание в одиночестве, например в лифте. Он неотступно думает о следующем приступе, и тот, конечно, не заставляет себя ждать.

4. Человек, подверженный паническим атакам, часто становится клиентом экстрасенсов, сеансы которых действительно временно снимают тревожность. Но затем все начинается снова. Кстати, именно то, что подобные сеансы помогают, подтверждает отсутствие у человека серьезного органического заболевания.

5. С течением времени паника "меняет свое лицо". Вместо одних симптомов появляются другие. Человек чувствует себя все более странно, но скрывает это. Постепенно отказывается от общения, вообще от каких-либо жизненных планов. У мужчин может начаться пери-

од запоя, воспринимаемый ими как один из методов самолечения. Возникают семейные проблемы. Для большинства это состояние похоже на жизнь узника. Но еще хуже, что со временем многие начинают мириться со своей тюрьмой.

Купировать симпато-адреналовые кризы помогают некоторые антидепрессанты и транквилизаторы, подобранные врачом. Лечение обычно проводится 4-8 недель. В первые дни приема антидепрессантов состояние может ухудшиться. Именно поэтому многие сразу отказываются от приема лекарств. Но надо понимать, что такое кратковременное дискомфортное состояние является своего рода "инвестицией" в последующее исцеление. Положительная сторона антидепрессантов — стойкий конечный результат. К тому же к ним не возникает привыкания. Транквилизаторы также быстро купируют приступы, но могут вызвать привыкание.

Обязательное условие успешного лечения — пройти его до конца, не бросая и резко не отменяя прием лекарственных препаратов без разрешения врача.

Большое значение имеет и то, правильно ли ведет себя человек во время панической атаки. Какова же должна быть тактика такого поведения?

1. Главное — это помнить, что, хотя ваше состояние вас пугает, оно не смертельно.

2. Не забывайте напомнить себе, что ваши переживания — это всего лишь гиперболизация нормальных реакций вашего тела на стрессовые ситуации (мозг дал команду среагировать на стресс, которого нет).

3. Не старайтесь бороться со своими чувствами и не пытайтесь их прогнать. Попытайтесь, если получится, подшутить над собой.

4. Не усугубляйте своей тревожности мыслями типа: "А что могло бы произойти, если?.." или "А что, если это все-таки сердце?". Когда вы поймаете себя на подобных мыслях, постарайтесь ответить себе: "Ну и что!". Если вы перестанете добавлять мысли-"страшилки" к вашей невольной панике, страх постепенно потускнеет.

5. Следите за тем, что действительно происходит с вами, а не выдумывайте, что может произойти.

6. Когда ужас приходит, будьте готовы его принять. Не убегайте от него, дайте время, чтобы он рассеялся. Оценивайте проявление вашей паники в баллах от нуля до десяти и следите за ее подъемами и падениями.

7. Вместо метаний по квартире и замирания в постели лягте на пол лицом вниз, руки разведите в стороны, ладони положите на пол и попробуйте расслабиться, думая о чем-нибудь приятном. Чтобы лучше расслабиться, можно включить кассету с любимой мелодией — мозг начнет перестраиваться и приступ пройдет быстрее. Хорошее средство и кратковременный ледяной душ с последующим растиранием.

8. Из простых препаратов может помочь валокордин — 40-45 капель на один прием. В ожидании, пока лекарство подействует, положите под язык таблетку валидола. Можно выпить полстакана теплого настоя корня валерианы (горсть на стакан). Такой настой также хорошее профилактическое средство.

9. Если приступ застал вас в метро, сразу рассосите под языком 1-2 таблетки валидола. Не думайте о том, что можете потерять сознание, и о

том, как в этом случае будете выглядеть перед окружающими. Присядьте на скамеечку и прислонитесь спиной к стене. Еще лучше присесть на корточки и прижаться спиной к стене или колонне. Главное, дать расслабиться мышцам шеи и плеч. Если у вас кружится голова, не закрывайте глаза, а если тошнит, начинайте выполнять полное дыхание со счетом.

Дышите медленно. Вдыхая через нос, наполняйте воздухом сначала живот, а затем легкие. Медленно выдыхайте чуть приоткрытым ртом. Замедленным ритмом дыхания вы навязываете организму правильный режим работы. Через 10-15 циклов дыхания приступ пройдет, пульс и дыхание восстановятся.

Для лучшего эффекта и профилактики приступов к фармакопее необходимо добавить поглаживающий массаж воротниковой зоны, который можно делать самостоятельно (но не в момент приступа). Все движения должны быть направлены от головы вниз и выполняться в медленном, приятном для вас ритме.

Как только панические атаки будут успешно блокированы и не будут возобновляться в течение трех месяцев, можно снова вести нормальную жизнь, не прибегая к дополнительной помощи.

Однако даже после исчезновения приступов паники многие не могут преодолеть желания избегать ситуаций, которых привыкли бояться. Чтобы избавиться от этого, надо постепенно преодолевать свой страх. Сначала вместе с кем-нибудь из близких начните посещать места, которых раньше избегали. Повторять "погружение" в ситуации, вызывавшие страх, надо до тех пор, пока не появится ощущение полного комфорта. Затем следует перейти к следующему, более сложному этапу — избегаемые действия. В этом случае надо действовать по принципу: "Если упал с лошади, садись на нее снова".

Например, вы боитесь метро. Попробуйте сначала гулять в переходах около выхода из метро. Затем войдите внутрь. Сядьте на скамеечку и почитайте газету или интересную книгу. С каждым разом вы будете все больше привыкать к метро. Попросите кого-нибудь из близких проехать с вами одну остановку. Придумайте себе приятный стимул, например купить что-нибудь на следующей станции. Если приступы не возобновились, поехали дальше — и вот вы уже властны над своим передвижением.

Описанные методы помогают избавиться от страха. Постепенно вы осознаете, что можете участвовать в деятельности, которой раньше избегали, а лекарственные препараты помогут избежать приступов. Вы вновь почувствуете уверенность в своих силах, придет понимание того, что все снова в ваших руках, и начнется нормальная жизнь.

...Мой сосед Николай избавился от приступов, как только узнал об их природе. Он перестал бояться, увидев лицо врага, и враг отступил.

Олег Грибков

ПСИХОЛОГИЯ

Спор оптимиста с пессимистом

Психология — наука молодая, но уже успевшая завоевать популярность. Еще бы, ведь психологи избавляют людей от многих проблем: трус с их помощью становится смелым, лентяй — усидчивым, у бедного появляется верный шанс разбогатеть, у брошенного супруга — возродить семью. В общем, несчастные получают возможность стать счастливыми. Во всяком случае, большинство практикующих психологов уверены, что это в их силах. Но и среди них есть специалисты, придерживающиеся другого мнения. Задачи и возможности практической психологии кажутся им более скромными. Назовем первых оптимистами, вторых — пессимистами и предоставим каждой стороне высказать свои аргументы

ОПТИМИСТ. Психология разрешает проблемы, которые возникают у людей из-за особенностей их характера, взглядов на жизнь, ошибок воспитания. Пока не выработалась необходимая житейская мудрость, все это сильно осложняет жизнь. А мудрость формируется обычно годам к семидесяти, когда накопленный опыт уже остается во многом невостребованным. Конечно, можно поделиться им с молодыми, но чужие советы впрок не идут. Из-за этого, кстати, и возникает конфликт поколений: старики пытаются оградить молодых от ошибок, которые сами совершали, а молодые хотят жить своим умом — и часто ошибаются. От таких ошибок может уберечь только психолог. Он не читает нотаций, ни на чем не настаивает, не обижается — лишь помогает пациенту изменить восприятие травмирующей ситуации.

Приведу пример. Одна моя клиентка безумно любила мужа, но неосознанно делала все, чтобы потерять его. Вечерами она требовала от него подробного отчета о прошедшем дне. Это было похоже на допрос: где был? с кем разговаривал? почему задержался? почему не звонил?

Истинное желание этой женщины заключалось в том, чтобы муж был рядом каждую минуту, не отлучался ни на работу, ни к друзьям, ни в спортзал, ни в магазин. Осознала она это только у меня на консультации. А осознав, смогла посмотреть на ситуацию со стороны и оценить собственные действия объективно.

ПЕССИМИСТ. Оценить-то она себя оценила, но сама при этом вряд ли изменилась. Наверняка и дальше ей будет нужен кто-то, кто сможет корректировать ее поведение.

Человек всегда наступает на одни и те же грабли. Он просто не видит других путей, кроме того, по которому однажды пошел. Это так называемые фиксированные идеи. Вашей пациенткой владела идея, что мужа надо все время контролировать. Вы убедили ее отпустить вожжи, и она дала мужу относительную свободу. Но как только влияние извне прекратится, подсознание снова заставит ее тиранить супруга. Чтобы изменить поведение человека, надо изменить фиксированную идею. Но, изменяя ее, мы рискуем получить непредсказуемые результаты.

Человек всю жизнь двигается по узкой тропинке, огороженной фиксированными идеями. Они формируются в подсознании незаметно — из болезненного личного опыта, ошибочных выводов, высказываний родителей, мнений авторитетных друзей, из романов и фильмов... Они очень стойкие. Даже когда фиксированную идею опровергает сама жизнь, человек подсознательно делает все, чтобы подтвердить ее. Например, женщина с идеей «все мужчины — подлецы» может выйти замуж, но вряд ли ее замужество окажется долгим и счастливым. Она сама неосознанно доведет отношения до разрыва. Чтобы изменить фиксированную идею, требуется поменять мировоззрение. А это не так просто. Да и нужно ли?

О. Думаю, надо смягчить формулировки. Наши убеждения вытекают одно из другого и друг другом поддерживаются. Так что, когда мы меняем одну идею, те, что вытекают из нее, сами перестраиваются.

П. Человек всегда сопротивляется изменениям, потому что страшится нового. Это — сформировавшийся за десятки тысяч лет инстинкт, позволяющий сделать жизнь устойчивой. Во внутренний мир человека вмешиваться опасно: разрывается последовательность действий, что будет в следующий момент, уже сложно предсказать. Рушится старое, а нового еще нет. И непонятно, каким оно будет.

О. Психология для того и нужна, чтобы люди знали, к чему могут привести те или иные их действия. У одной из последних моих пациенток было много семейных проблем. Она во всем обвиняла мужа и, по ее мнению, разрешить ситуацию мог только развод. Из разговора с ней мне было ясно, что она не имеет четкого представления ни о свободе, ни о том, чего на самом деле хочет. Результатом нашей беседы стало то, что она взяла часть ответственности за семейные конфликты на себя, то есть пересмотрела свою позицию. От мужа она все-таки ушла, но оставила за собой возможность вернуться. К счастью, до развода дело не дошло.

Скоро моя пациентка поняла, что совершила ошибку. Вкус свободы показался ей чрезвычайно горьким, и она вернулась к мужу. Теперь отношения в их семье намного улучшились. Если бы отношения развивались спонтанно, без помощи психолога, то, скорее всего, было бы принято более категоричное решение. Это привело бы к непоправимой ошибке.

П. Вы помогли женщине сохранить семью. Она приняла ситуацию, которая, возможно, ее не устраивала. А если бы этого не случилось, она могла бы встретить такого мужчину, который сделал бы ее счастливейшей из женщин.

О. Если бы она не осознала своих ошибок, то, встреть хоть миллион прекрасных мужчин, ни с одним бы не ужилась. А помочь сохранить семью можно только в том случае, когда есть что сохранять.

П. И все-таки вмешательство в чужую жизнь — дело не безобидное. На Востоке мастер боевых искусств, взявший ученика, усыновляет его. Так заведено испокон века. Смысл этого действия в том, что отец не

может причинить вреда собственному ребенку. А если это все-таки случается, мастер ухаживает за усыновленным учеником до конца дней. У психологов такой «кровной» ответственности не предусмотрено.

О. Безопасность пациента гарантируется квалификацией и добросовестностью специалиста. На первом сеансе психолог выясняет, в чем проблема пациента, и решает, можно ли справиться с ней методами, которыми он владеет, готов ли пациент активно работать над своими трудностями и как это будет происходить. То есть заключается своего рода соглашение.

К примеру, человек не может устроиться на работу. Психолог учит его некоторым правилам поведения, направленным на то, чтобы понравиться работодателю. Никакого серьезного воздействия на сознание и психику это не влечет. Если же пациент ищет пути для самореализации, это уже более глубинный уровень. Он требует другой работы и от специалиста, и от пациента. Но с такими просьбами к психологам обращаются немногие.

Могу сказать, что в кабинете психолога человек вовсе не обречен на подчинение чужой воле. Его подсознание — мощный защитный механизм, способный противостоять даже гипнотическому воздействию. Кстати, именно поэтому 70% людей не поддаются гипнозу.

П. Чаще всего пациент хочет всего лишь «подстроить» привычный мир под себя, а не менять свое мировоззрение. Поэтому психолог может действовать только в узких рамках его интересов. Показать, в чем он был не прав, и помочь изменить точку зрения на эту ситуацию. Но вырвать человека из сетей собственных предубеждений и ошибок невозможно. Он сам этого не желает.

О. Если действовать только в рамках основной цели пациента, большинству из них помочь не удастся. Надо подняться над проблемой, увидеть ее в контексте других сфер жизни и дать возможность человеку посмотреть на себя со стороны. А будет он с помощью психолога что-либо менять или нет — его дело.

П. Есть у меня знакомый, взрослый уже мужчина, который страдал от деспотизма матери. Она контролировала каждый его шаг. Сама решала, какую одежду сыну носить, какие книжки читать, с кем дружить, где учиться, за какой девушкой ухаживать. Собственно, из-за этого он и не женился. Психолог помог ему стать более уверенным в себе и самостоятельным. Так теперь мать упрекает его в отсутствии любви к ней. Скандалят друг с другом каждый день. Решая одну проблему, мы неизбежно порождаем ряд новых.

Психолог не может знать наперед, что произойдет в жизни беспечного человека, если он станет более сосредоточенным. Возможно, разрушится семья, отвернутся друзья. Никто не гарантирует, что обретенное будет лучше утраченного.

О. Конечно, меняя себя, человек меняет и окружающий мир. Когда ко мне приходит женщина, мечтающая о замужестве, первое, что я выясняю — как она представляет себе семейную жизнь. Если ей все видится в розовом цвете, то начинать надо с обсуждения самой мечты. Рассказываю, что супруг — это прежде всего человек со своим характером, зачастую тяжелым, и привычками, зачастую вредными, а уж только потом надежда и опора для женщины. Что семейный быт в основном складывается не из романтических вечеров, а из стирки-уборки-готовки, заботы о детях и выяснения отношений со свекровью.

Задача в том, чтобы помочь пациенту перестроить и гармонизировать и внутренний мир, и цепочку социальных связей. А это требует времени, усилий и терпения.

П. Да, психолог действительно может гармонизировать внутренний и внешний мир. Но без перестройки сознания — лишь на короткий период. Как правило, все возвращается на круги своя через час, два, неделю или месяц после окончания консультаций.

Произвести глубинные изменения под силу только духовным практикам. Духовные учителя разрушают связь между внешним воздействием и автоматической реакцией сознания. Кто-то нахамил, а ты... не расстраиваешься. Мир рушится, а ты... невозмутим. Это считается идеальным состоянием сознания. Правда, оно не помогает, а скорее, мешает утверждению человека в обществе, налаживанию его отношений с другими.

О. Практикующие психологи занимаются как раз противоположным — адаптацией пациента в обществе. Мы помогаем научиться ладить с окружающими, находить работу, отстаивать собственное мнение, сохранять семью. Задачи вроде бы житейские, но, решая их, человек может достичь счастья.

П. Есть такая притча. В джунглях жил невиданный зверь без глаз, без ушей, без рта и без ног. Обитатели джунглей считали зверя несчастным, потому что он ничего не видел, ничего не слышал, никуда не ходил и не знал, в каком прекрасном мире живет. Добрые звери решили несчастному помочь: прорезали ему глаза, рот, приделали уши, нос, лапы. Невиданный зверь поднялся на ноги, огляделся, тяжело вздохнул и... умер.

Откуда нам знать, что человеку действительно стоит избавляться от своих проблем и заблуждений? Может, это приведет его к необратимой трагедии?

О. Человек сам создает себе страдания. Задача психолога в том и состоит, чтобы помочь ему осознать причину своих бед.

Есть вещи совершенно очевидные. К примеру, у женщины в подсознании сформировалось негативное отношение к мужчинам или у мужчины — к женщинам. От этого люди жестоко страдают. А исправить положение можно. Так почему же не сделать это? Достаточно показать человеку, что есть его субъективное мнение, а есть объективная реальность. Или другая ситуация: человек хочет изменить профессию, стать более успешным, но не знает, как это сделать. Психолог может помочь ему раскрыть внутренние ресурсы и увидеть разные возможности для самореализации и достижения успеха.

П. Допустим, узнал человек о своих незадействованных способностях. Но ведь ему еще надо научиться ими пользоваться. Новое применяется редко, даже когда старое не действует. Слишком больших усилий это требует.

О. По-вашему, человек не обучаем? Придерживаюсь другого мнения. У меня есть клиент, который в сорокалетнем возрасте потерял работу и долгое время не мог найти себе новую. Из тех мест, на которые он попадал стараниями друзей и родственников, его почти тут же увольняли. Теперь сам и находит, и устраивается.

П. Мне кажется, основная проблема здесь в другом. Некоторым просто хочется оставаться беспомощными. Переложить ответственность за свою судьбу на чужие плечи. Может быть, трудности для того и посылаются человеку, чтобы, преодолевая их, он стал основательнее, сильнее. Чтобы не отказывался от ответственности.

О. Так почему бы не рассматривать психологию как инструмент, призванный помогать в преодолении испытаний?

Игорь Кармазин

СОВЕТЫ

Не дайте себя обмануть!

Мы привыкли доверять врачам. И это правильно. Они могут не знать каких-то новейших методик или лекарств, но главное не это. Больше всего мы ценим стремление врача сделать все, что в его силах, чтобы помочь больному. Я всегда был уверен: человек в белом халате, дававший клятву Гиппократа, не может разменять высокое звание врача на деньги. Но оказалось, что и среди врачей встречаются недобросовестные, корыстные люди, и надо уметь защитить себя от них

У моего приятеля, журналиста, назовем его Олегом, припухли и начали болеть лимфатические узлы. Его направили в онкологический центр. Врач, к которому Олег попал на прием, сказал, что нужно сделать биопсию — взять кусочек ткани для исследования. И тут же добавил, что у них в онкоцентре большая очередь на биопсию — месяца на два, но если есть желание побыстрее узнать диагноз, он может дать телефон доктора, работающего в медсанчасти одного крупного промышленного предприятия. Всего за тысячу рублей тот быстро сделает биопсию и передаст материал в онкоцентр для анализа.

Такой странный совет не насторожил моего приятеля. А ведь стоило бы задуматься над тем, кому хочет оказать услугу врач — ему или своему знакомому? И зачем платить немалые деньги за то, что можно сделать бесплатно? Может быть, и ждать-то два месяца не придется?

Но когда над человеком висит угроза рокового диагноза, он не размышляет, а действует. И Олег поехал делать биопсию. А через день доктор из медсанчасти позвонил моему приятелю прямо на работу и огорошил его пренеприятной новостью. Он, якобы, провел исследование части иссеченной ткани, которую оставил у себя, и обнаружил, что Олег болен гепатитом С. «Всего» за тысячу долларов он был готов провести ему уникальный курс медикаментозного лечения со стопроцентной гарантией излечения.

Надо сказать, что тут мой приятель проявил благоразумие и решил проверить диагноз. Он попросил сутки на размышление, а сам помчался в институт имени Н.В.Склифосовского, где ему сделали срочный анализ крови на все виды гепатита, а заодно и на СПИД. Вечером он получил результаты. Никакого гепатита у него не было. Как выяснилось позже, не было и рака.

Что ж, Олег действовал в этой ситуации совершенно правильно, решив получить подтверждение диагноза. Он не дал нажиться недобросовестному врачу и не нанес вреда своему здоровью, принимая совершенно ненужные ему лекарства. Надо сказать, что всегда, когда ставят серьезный диагноз, а тем более так, как это было у Олега, лучше провести дополнительные исследования или посоветоваться еще с одним врачом. И только если диагноз подтвердится, принимать решение о лечении.

Когда Олег рассказал мне об этом возмутительном случае, я спросил, как он намерен поступить в отношении доктора-вымогателя. Но мой приятель только махнул рукой: «Бог его накажет». К сожалению, так поступают многие. И нечестные врачи продолжают обманывать доверчивых пациентов.

Похожий случай произошел с моей знакомой, молодой женщиной по имени Оля. Ей понадобилась справка для бассейна, и она отправилась в районную поликлинику к дерматологу. Оля объяснила врачу, что ни на что она не жалуется, ей только нужна справка в бассейн.

«Как вы можете утверждать, что здоровы? Вы же не специалист! — поставила ее на место дерматолог. — Разувайтесь».

Оля сняла туфли и колготки. Врач посмотрела на ее ноги и заявила: «Я так и думала: у вас грибок на пальцах!» — «Но позвольте, я ничего не вижу, — запротестовала Оля. — Кожа совершенно чистая, ни красноты, ни серого налета, ни шелушения». — «А вы ваш грибок и не увидите. Для этого нужно быть врачом». — «Но, может быть, все-таки сделать анализы?» — робко возразила Оля. — «Никаких анализов не надо. Мне и так все ясно. Учтите, с грибком легче справиться, пока он не распространился на всю ступню. Поэтому решайте, будем его лечить? Тянуть нельзя. Иначе на коже может появиться короста, после которой останутся рубцы».

Моя знакомая была настолько подавлена нежданно-негаданно свалившейся на нее бедой, что сразу же согласилась. Дерматолог сказала ей, что есть одно прямо-таки чудодейственное импортное лекарство. Но приобрести его можно только на оптовом складе, потому что в обычных аптеках оно не продается.

«Я вам выпишу рецепт. На складе по нему вы получите скидку. Вообще-то одна упаковка стоит полторы тысячи, но по моему рецепту — на пятьсот рублей дешевле. Только учтите, что вам необходимо пройти полный курс лечения. Иначе я не могу гарантировать выздоровления. Для этого нужно шесть упаковок. Так что поезжайте на склад, а ко мне на прием приходите через две недели».

Мою знакомую спасло только то, что у нее не было шести тысяч рублей. В надежде, что есть более дешевое средство, она записалась на платный прием в научно-исследовательский кожно-венерологический институт. Там ей сделали анализы и, конечно же, никакого грибка не обнаружили.

Случай с Олей еще раз подтверждает, что нельзя быть слишком доверчивым и полагаться только на слово врача. Надо обязательно сдать анализы. Насторожить должно и то, что врач вместо аптеки посылает пациента на склад.

Конечно, это редкий случай, когда врачи выдумывают несуществующие болезни, чтобы получить деньги. Но вот лекарственная «обдираловка» распространена широко. До недавнего времени я наивно

полагал, что если доктор выписывает лекарство, то делает это для того, чтобы лечить пациента. Другое дело, поможет оно или нет в конкретном случае. Ведь организмы у людей разные, и при одной и той же болезни даже хорошо зарекомендовавшее себя лекарство для кого-то может оказаться неэффективным.

Однако теперь врачи иногда выписывают лекарственные препараты только потому, что получают определенный процент от продающих их фармацевтов. Чтобы не быть голословным, приведу несколько примеров. Я специально не называю медицинские учреждения, чтобы не бросать на них тень из-за недостойной практики отдельных врачей.

Начну с опыта моей жены. Она долго не могла справиться с хроническим гайморитом. В одной солидной ведомственной поликлинике доктор-отоларинголог, между прочим кандидат медицинских наук, прописал жене «серебряную воду» для промывания носоглотки. Приобрести ее можно было только в аптеке-складе на улице Кржижановского, куда я и отправился с его рецептом.

Но чудо-вода не помогла, и в итоге моя жена оказалась в больнице — к счастью, хорошей. Когда она рассказала лечащему врачу о «серебряной» терапии, тот был очень удивлен непрофессионализмом коллеги. По его словам, «серебряная вода» не могла дать никакого эффекта, поскольку речь шла о гнойном воспалительном процессе в закрытой полости — гайморовой пазухе. Прежде всего необходимо было очистить полость от гноя, и только после этого проводить медикаментозное лечение. Причем «серебряной воды» в этом случае было явно недостаточно.

Моей жене сделали прокол, вставили дренаж и в течение двух недель обрабатывали гайморову пазуху лекарствами. Только так ей удалось избавиться от упорно не поддававшейся лечению болезни. Позже я узнал, что отоларинголог, у которого была моя жена, прописывал «серебряную воду» всем своим пациентам.

А вот еще один пример. Моя хорошая знакомая Валентина Николаевна обратилась к офтальмологу в районной поликлинике в связи с тем, что стала плохо видеть. Молодая женщина-окулист нашла у нее катаракту, то есть помутнение хрусталика. Это глазное заболевание часто бывает у людей пожилого возраста, а моей знакомой уже далеко за шестьдесят, поэтому диагноз ее не удивил. Но потом врач сказала, что зрение у нее ухудшается из-за того, что в ее организме не хватает цинка. Она была настолько любезна, что тут же предложила купить у нее за 400 рублей содержащую этот микроэлемент пищевую биодобавку, которая, якобы, очень помогает в подобных случаях. А еще дала направление в аптеку-мастерскую, «единственную в Москве», где Валентине Николаевне за 700 рублей изготовили очки с желтыми светофильтрами, которые, как заверила врач, спасут ее от катаракты.

Когда Валентина Николаевна рассказала мне о том, что ей пришлось выложить на лечение чуть ли не всю пенсию, я отругал ее и сказал, что нужно было посоветоваться еще с кем-нибудь, хотя бы со мной. И объяснил, что при катаракте помутнение хрусталика происходит в результате необратимого изменения содержащихся в нем протеинов. Никаких чудо-средств, способных восстановить его прозрачность, не существует. Помочь может только операция.

И наконец, третий случай на ту же тему. Мой родственник-пенсионер Лев Григорьевич пожаловался терапевту в районной поликлинике на запоры. Доктор уложила пациента на кушетку, помяла живот, а затем попросила показать язык.

«У вас дисбактериоз. Из-за него плохо работает кишечный тракт. Возможно, есть и глисты. От них вы купите лекарство в аптеке. А для нормализации стула я вам выпишу биологически активную добавку. Поезжайте на аптечный склад и там купите ее. Будете принимать по одной капсуле два-три раза в день», — сказала она Льву Григорьевичу.

Он послушно отправился на склад и приобрел упаковку лекарства за 800 рублей. Но добавка не помогла — желудок вообще перестал работать. И Лев Григорьевич вернулся к обычному биокефиру, который хоть как-то решает его проблему.

Чтобы разобраться, почему врачи навязывают пациентам препараты, я обратился к специалисту по рынку лекарств. И вот что узнал от него.

В последнее время в нашу медицину все больше проникает так называемый сетевой маркетинг. Начинается с того, что фармацевтические компании помещают в специализированных медицинских изданиях и в Интернете объявления примерно такого содержания: «Подработка для врачей всех специальностей. Заработок от 7000 до 10000 рублей в месяц». У врачей в государственных лечебных учреждениях крошечные оклады. Поэтому кое-кто из них соблазняется такой подработкой.

А заключается она в следующем. Когда к такому врачу приходит пациент, он объясняет, что при таком заболевании может помочь только новейшее импортное средство. Или что у человека очень ослаблен организм и ему необходимо принимать минеральные вещества. Словом, медицинская преамбула может быть какой угодно. Главное следует потом.

Оказывается, что необходимое лекарство можно купить только в определенной аптеке-складе. Врач выписывает рецепт, который вы, купив препарат, обязаны отдать реализаторам-фармацевтам. Когда я покупал «серебряную воду», то хотел оставить рецепт себе на тот случай, если понадобится еще одна порция. Но мне вежливо объяснили, что его каждый раз надо выписывать заново. Откуда мне было знать, что потом по этим рецептам врачу выплачиваются проценты от стоимости проданных по ним лекарств. Впрочем, иногда врачи и сами продают пациентам лекарства. Бывает, что и дороже, чем в аптеке.

В большинстве случаев лекарственные препараты, которые выписывают доктора-«сетевики», являются относительно безвредными пищевыми добавками, витаминами, травяными сборами и чаями. Но порой их применение небезопасно для здоровья. Пока вы будете принимать «сетевую пустышку», болезнь будет прогрессировать.

Как распознать такого эскулапа и не попасть в его сети?

Прежде всего вас должно насторожить то, что врач предлагает купить лекарство прямо у него. Если врач отправляет за чудодейственным импортным средством на фармсклад, это тоже сигнал, что дело нечисто. В обоих случаях проконсультируйтесь у другого врача или хотя бы в аптеке. Так вы сохраните не только деньги, но и здоровье.

Сергей Малинин

СУДЬБА

Диего и Фрида

Родители невесты называли их союз "браком слона и голубки". Действительно, жених был старше невесты на 21 год, тяжелее на сто килограммов, выше на две головы, внешне уродлив, но слыл отчаянным ловеласом.

Диего Риверу называли Принцем-жабой — при всей своей громоздкой, неуклюжей внешности он был наделен огромным обаянием — полон блестящего юмора, жизненной силы, чувственности и нежности. Это притягивало женщин. Кроме того, ко времени второй женитьбы Ривера уже давно прославился как художник-монументалист. Он получал заказы и от частных ценителей живописи, и от правительства Мексики. С 1922 года Ривера состоял в мексиканской компартии, в 1927-28 годах посетил Советский Союз, а за несколько лет до того принимал у себя Маяковского. В Мехико дом знаменитого художника знали все мальчишки. И вот сенсация: Диего женится на какой-то безвестной девчонке из Койоакана, ближнего пригорода Мехико.

Невесту звали Фрида Кало. Она родилась в семье фотографа Гильермо Кало, венгерского еврея-эмигранта, и местной красавицы Матильды Кальдерон. Матильда родила мужу двух девочек. Старшая, Фрида, похожая на мать, стала любимицей отца. Ее отличали живой ум, неуемный темперамент и капризный характер. Стремительный бег Фриды по школьным коридорам напоминал полет птицы. Это особенно удивляло тех, кто знал, что в шесть лет девочка перенесла полиомиелит.

Полет птицы оборвался в 1925 году, когда Фриде исполнилось восемнадцать. Автобус, в котором она ехала, на полном ходу врезался в трамвай. Фрида серьезно повредила позвоночник и таз, переломала ребра и ключицу. Лечение длилось несколько лет. Девушка перенесла тридцать три операции, переменила двадцать восемь корсетов, ее мучили постоянные боли. Казалось, дух — единственное, что уцелело в ее теле. "Я осталась жива, и вдобавок мне есть ради чего жить, — говорила она матери. — Ради живописи". Именно живопись свела Фриду с Диего Риверой.

На грузного мужчину, расписывающего стены во дворе подготовительной школы, она обратила внимание, когда сама сидела за партой. А через несколько лет решилась показать ему свои рисунки. Может, от страха и смущения девушка вела себя дерзко. Боялась, что мастер не станет разговаривать с девчонкой. Но мастер не прогнал. Напротив, очень заинтересовался. Только не понятно, что поразило Диего больше: ее рисунки или она сама. Так или иначе, вскоре маститый художник попросил у отца Фриды ее руки.

Как все отцы, Гильермо ревновал дочь к жениху. Когда дело приняло серьезный оборот, он попробовал охладить пыл влюбленного: «Моя дочь останется больной на всю жизнь. Подумайте об этом, и, если не раздумаете жениться, я дам согласие».

На свадьбу Фрида явилась во всем блеске своей яркой некрасивости. Шею ее украшало нефритовое ожерелье доколумбовой эпохи, в ушах блестели тяжелые серьги с подвесками, а больные ноги прикрывала длинная юбка в национальном стиле. Сияющая от счастья Фрида не могла не вызвать злую ревность бывшей супруги Диего — Лупе Марин. Подвыпившая Лупе задрала невесте юбку и крикнула: "Смотрите, вот на какие спички этот дурак променял мои восхитительные ноги!".

Разразился скандал. От расстройства жених хватил лишнего, переколотил множество вещей и вдобавок кому-то прострелил палец. Новобрачные поссорились, и Фрида уехала к родителям. Только через несколько дней Ривере удалось вернуть ее домой.

Вскоре после свадьбы Лупе Марин вновь наведалась к молодоженам. Она по-хозяйски осмотрела дом, сходила с Фридой на рынок, помогла выбрать кухонную посуду и прочую утварь, потом научила ее готовить любимые блюда Риверы. Объяснила, что завтракает Диего обычно на рабочем месте. Еду туда следует приносить в корзиночке, накрытой салфеткой с надписью "Я тебя обожаю". Этот обычай Лупе переняла у мексиканских крестьянок.

Восторги любви у молодоженов перемежались бурными ссорами. Ривера не собирался расставаться со своими привычками: он по-прежнему проводил много времени с бывшими подружками. Кроме того, он не терпел критики. А Фрида, обладавшая художественным чутьем, никогда не отказывала себе в удовольствии указать мастеру на его огрехи. Он в ярости бросал кисть, осыпал

жену проклятьями и уходил из дома. А когда возвращался, то в знак примирения осыпал ее подарками — бусами, серьгами, подвесками. Фрида обожала украшения. Не важно, из чего они были сделаны — из драгоценных камней или дешевого стекла, из золота или жести. Давала себя знать индейская кровь. Девушка любила пеструю мексиканскую одежду и разноцветные шнурки в волосах.

Фрида воспринимала своего знаменитого супруга как большого ребенка. Она часто изображала его младенцем, лежащим у нее на руках. После тяжелых травм Фрида не могла иметь детей и все свое нерастраченное материнское чувство отдавала мужу. Она купала его в ванне, побросав туда кучу игрушек. Правда, супруги не оставляли надежды обзавестись потомством. Трижды врачи признавали Фриду беременной, и трижды беременность заканчивалась выкидышем. В надежде на более квалифицированную медицинскую помощь Ривера повез жену в США.

Соединенные Штаты Фриде не понравились. «Светское общество меня раздражает, — писала она в дневнике, — и все эти богатые люди меня бесят, потому что я видела тысячи людей в самой страшной нищете, совершенно без еды, без жилья, это произвело на меня самое сильное впечатление. Как ужасно видеть богатеев, веселящихся день и ночь, когда тысячи и тысячи людей умирают от голода... Хотя мне очень интересно индустриальное развитие США, я нахожу, что американцы полностью лишены чувствительности и хорошего вкуса... Они живут словно в огромном курятнике, где очень грязно и неудобно. Дома похожи на духовки, а все удобства, о которых они говорят, — это миф. Не знаю, может быть, я ошибаюсь, но я просто рассказываю, что чувствую".

Поездка не принесла Фриде счастья. В Детройте она заболела, да так, что врачи в очередной раз нашли повод объявить ее бездетной. Переживания выразились в картинах, на-

Фрида Кало. Автопортрет

звания которых говорят сами за себя: "Госпиталь Генри Форда", "Летающая кровать". С этого времени в творчестве Фриды наступил новый этап, о котором Диего сказал так: "...Она начинает работу над целой серией шедевров, каких еще не знала история живописи, — картин, воспевающих стойкость женщины перед лицом суровой истины, неумолимой действительности, людской жестокости, телесных и душевных мук».

Сам Ривера в США без дела не сидел. Нельсон Рокфеллер заказал ему фреску на стене "Радио-Сити" (ныне это Рокфеллеровский центр). Диего изобразил капитализм в виде "звероподобных финансовых воротил и продажных женщин в последней стадии сифилиса". А над этой панорамой разместил портреты Маркса, Энгельса, Ленина, Троцкого и других революционных вождей. Эти портреты, в особенности изображение Ленина, вызвали неудовольствие заказчика. Он потребовал заменить лицо, "которое могло бы оскорбить чувства очень многих людей, на какой-нибудь нейтральный персонаж". Фрида посоветовала мужу не идти на компромисс, и в результате всю работу по распоряжению Рокфеллера уничтожили.

Увлечение идеями революции, поначалу объединявшее Диего и Фриду, вскоре стало причиной семейной драмы. В 1936 году, спасаясь от преследований Сталина, в Мексику прибыл "демон революции" Лев Троцкий с женой Натальей Седовой. Диего и Фрида, восторженные поклонники русской революции вообще и Троцкого в частности, встретили опальную чету и пригласили ее к себе. Поскольку эмигрантов из России никто в Мексике не ждал, то приглашение это оказалось очень кстати.

По сути, Лев Давыдович оказался на полном иждивении Диего и Фриды. Но на это никто из них внимания не обращал. Между мужчинами завязались самые теплые дружеские отношения. Подружились между собой и женщины. Троцкий называл мексиканца "величайшим проводником" Октябрьской революции. "Это не просто картины, — писал он о фресках Риверы, — не объект пассивного эстетического созерцания, это живая часть классовой борьбы".

Рухнула идиллия из-за пылкой любви Троцкого к Фриде. Их роман оказался ярким, но очень коротким. Скорее всего, Фрида к Троцкому никаких особенных чувств не испытывала. С ее стороны это было, вероятно, местью мужу за его бесчисленные любовные похождения, особенно за связь с ее любимой сестрой Кристиной.

Однако, как ни стремилась Фрида избежать скандала, Диего узнал о ее романе со своим близким другом. Троцкому пришлось спешно подыскивать себе другое жилье. Он оказался в мексиканской глуши почти без средств к существованию и вскоре был зверски убит агентом, подосланным Сталиным.

А в семье Риверы атмосфера становилась все более напряженной. Простить жену Диего не хотел. Фрида же не могла оправиться от потрясения, вызванного связью мужа с ее сестрой. В 39-м супруги решили расстаться. Фрида уехала в Нью-Йорк. Пытаясь забыть Риверу, она заводила один роман за другим. А вскоре начались страшные боли в позвоночнике, стали отказывать почки.

В это время она создала шедевр "Две Фриды". Это двойной автопортрет. Первая Фрида, в мексиканском костюме, — счастливая и любимая, она держит медальон с изображением Диего. Вторая, в европейском платье, — одинока и несчастна. Из ее руки торчит медицинская игла с трубкой. Через эту трубку сочится кровь, уходит жизнь.

И все же, несмотря на такую грустную живопись, Фрида надеялась, что любимый вернется. Он действительно нашел ее в клинике Сан-Франциско. К этому моменту она перенесла одну тяжелейшую операцию и готовилась ко второй, тоже серьезной. По прогнозам врачей, ей пред-

стояло провести остаток дней в постели, не снимая жесткого корсета. Диего опустился перед ней на колени и умолял о прощении. Чувство между бывшими супругами вспыхнуло с новой силой. Счастливый Ривера уехал приводить свой дом в порядок, а она слала ему вслед письма, полные любви: "Диего, скоро мы соединимся навсегда, без скандалов и всего прочего — чтобы просто любить друг друга. Я люблю тебя больше, чем когда бы то ни было. Твоя маленькая девочка Фрида". В 1940 году они поженились во второй раз.

Нет сомнений, что Ривера, несмотря на все свои увлечения, не переставал любить Фриду. Он писал: "У нее было изящное нервное тело и нежное личико. Длинные волосы, темные густые брови соединялись на переносице. Они были похожи на крылья дрозда, а из-под них на меня смотрели два удивительных карих глаза".

А вот признание Фриды: "Никому никогда не понять, как я люблю Диего. Я хочу одного: чтобы никто не ранил его и не беспокоил, не лишал энергии, которая необходима ему, чтобы жить. Жить так, как ему нравится, — писать, глядеть, любить, есть, спать, уединяться, встречаться с друзьями, но только не падать духом". Заметим, эти слова написаны женщиной, прикованной к постели. "Я не больна, — говорила она. — Я разбита. Но я счастлива жить, пока могу рисовать".

До болезни, в 1938 году, Фрида Кало по приглашению писателя Андре Бретона привезла свои работы в Париж и произвела там фурор. Одну из картин купил Лувр. Такой чести не удостоился даже ее знаменитый муж. Впрочем, мексиканка покорила взыскательных французов не только живописью, но и экзотической внешностью. Портреты Фриды замелькали на обложках журналов. Законодательница высокой моды Эльза Скиапарелли создала знаменитое платье "Мадам Ривера" и к нему духи "Шокинг", заложив тем самым целое направление, стиль.

В мире высокой моды память об удивительной мексиканке жива до сих пор. В 1998 году Жан Поль Готье создал целую коллекцию одежды под девизом "Фрида". Демонстрировали ее девушки со сросшимися бровями и коронами из черных волос, украшенных цветами и лентами.

Цветы она действительно любила. Она вообще любила все, что создано природой. Символы плодородия встречаются на многих ее картинах: цветы, фрукты, обезьяны, попугаи. Их обвивают ленты, ожерелья, виноградные лозы, кровеносные сосуды и колючие ветки терновника. Она признавала право на жизнь за всем, что живет, — даже за тем, что может ранить или убить. Это и есть любовь — великое празднество жизни.

Фрида не хотела умирать. В 1954 году, за восемь дней до смерти, она написала натюрморт: разрезанные арбузы на темном фоне. На красной, как кровь, мякоти можно прочесть: "VIVA LA VIDA!" ("Да здравствует жизнь!"). Такой символ любви, побеждающей смерть, придумала художница. А на одной из последних страниц в ее дневнике Диего нашел такое стихотворение:

Я многое смогла
Я смогу ходить
Я смогу рисовать
Я люблю Диего больше
Чем люблю себя
Воля моя велика
Воля моя жива.

Журналы поступают в продажу
в московские киоски и магазины:

✓"Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
✓"Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
✓ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
✓ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
✓"Спорт. книга", Долгоруковская ул., 27
☎ (095) 250-19-95
✓"Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах
✓"Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
✓"Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20
можно приобрести не только текущие
выпуски, но и журналы за прошлые годы и книги издательства
"Будь здоров!"

В редакции есть выпуски
журнала "Будь здоров!" за 1997-2003 гг.:
№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8,10-12 за 1999 г.;
№1,4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г. ;
№1-7 за 2003 г.
и "60 лет — не возраст" №1-4,6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,
№1-2 за 2003 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Р. И Я"**
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Эти книги можно купить в магазине ✓ «Огни», пр-т Мира, д.2/1,
☎ (095) 509-21-62, 208-95-23

Украинские читатели
могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.
Вычисенко Виталию Петровичу
☎ (10380) 57-7000-959

Министерство связи
Роспечать

АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания) 73035

"Будь здоров!"

(наименование издания) | количество комплектов

на 2003 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

на журнал 73035 (индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стоимость: подписки ___ руб ___ коп.; переадресовки ___ руб ___ коп. | Количество комплектов

на 2003 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия инициалы)

В следующем номере:

ГИБКИЙ ПОЗВОНОЧНИК
ПОЧЕМУ ЖЕЛУДОК КАПРИЗНИЧАЕТ
ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ: ЩАДЯЩАЯ МЕТОДИКА
МОЛОКО ИЗ ОВСА
ПОРА РАЗВОДИТЬ ПЕРЕПЕЛОК

Подписано к печати 18.06.03. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16.
Цена свободная. Тираж 109 000 экз. Заказ № 147.
ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.

В ПОИСКАХ СОВЕРШЕНСТВА *Фото Э.Лаповка*