

# ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №9 (117) 2015

## Женское здоровье

мастопатия  
бесплодие  
климакс  
аднексит  
цистит

*Подпишитесь –  
и лечитесь  
грамотно,  
эффективно  
и без затрат!*

Подписной индекс  
в каталоге «Почта  
России» 10813



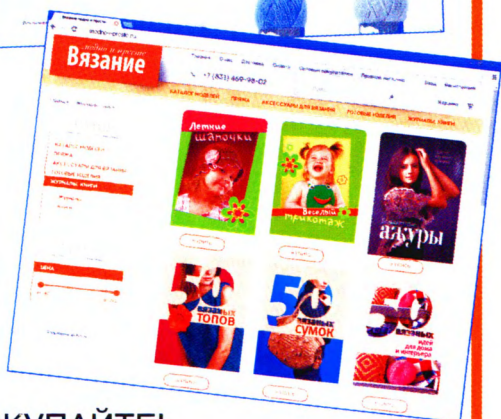
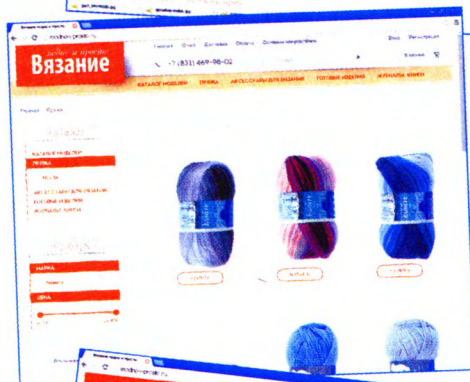
www.modno-i-prosto.ru

Добро пожаловать  
в интернет-магазин пряжи!

модно и просто  
**Вязание**

ТОЛЬКО У НАС!

- 100%  
ОРИГИНАЛЬНАЯ  
ПРЯЖА
- ИНСТРУМЕНТЫ  
И АКСЕССУАРЫ  
ДЛЯ ВЯЗАНИЯ
- ПОДРОБНОЕ  
ОПИСАНИЕ  
И ВЫКРОЙКИ  
АКТУАЛЬНЫХ  
МОДЕЛЕЙ
- ГОТОВЫЕ  
АВТОРСКИЕ  
ИЗДЕЛИЯ:  
ОДЕЖДА,  
ИГРУШКИ,  
ПОДАРКИ  
И СУВЕНИРЫ
- КНИГИ  
И ЖУРНАЛЫ  
ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА



ЗАХОДИТЕ И ПОКУПАЙТЕ!

реклама  
ООО «Стиль» ОГРН 1025203030808

## СОДЕРЖАНИЕ

**Глава I****Виновник — воспаление**Аднексит

Стресс и переохлаждение – причины аднексита .....	3
Против воспалений .....	5
Верьте в прополис .....	6
Меня спасла солома .....	7
Эффективно и просто .....	8
Растения на службе у женщины .....	9

Цистит

«Стыдная» болячка .....	10
Не допускайте переохлаждений .....	12
Здоровье вернут антибиотики .....	13
Лечебная тренировка .....	14
Вот так хвощ! .....	15
Упражнения против цистита .....	15
Поможет ли народная медицина? .....	17
Приготовьте пшеничную воду .....	18

**Глава II****Заболевания матки**Эрозия шейки матки

Молчаливая язва .....	19
Откуда приходит эрозия .....	21
Как выявляют болезнь .....	22
Как проявляется недуг .....	23
Прижигать или нет? .....	23
Врачи о народных средствах .....	24
Масляный бальзам .....	25
По совету знахарей .....	25
Воспользуйтесь моим опытом .....	26

Эндометриоз

Заблудившиеся клетки .....	27
Чем опасен эндометриоз .....	29
Как избежать недуга .....	29
Главное – сделать правильный выбор .....	30
Диагностика .....	33
На тебя надежда, боровая матка ...	33

**Глава III****Опухоли и кисты**Мастопатия

Беспокоят уплотнения в груди .....	35
------------------------------------	----

Женщину должны насторожить .....	37
Не пренебрегайте маммографией .....	37
Диагностика .....	39
Внимание: онкология .....	40
Перед зеркалом .....	41
Когда не хватает эстрогенов .....	42
Заверните грудь... в капусту .....	43
Дисконфорт в молочной железе ...	44

Миома матки

Это недоброе слово «миома» .....	45
Тревожные сигналы .....	47
С недугом можно бороться .....	49
Гормональный бунт .....	50
Бесплодие отменяется? .....	51
Миома и гипертония .....	52
Гормоны и гармония .....	53
Показания к операции .....	54
Наблюдайтесь у врача .....	54
Сок из листьев лопуха .....	55

Кисты

Опасные образования .....	55
Диагностика .....	56
Советует природа .....	57
Чего стоит опасаться .....	58
Что полезно для яичников .....	58
Не перегревайтесь .....	59
Обратите внимание .....	60
Блуждающая киста .....	60
Бартолинова железа .....	61
Чудо-мазь из пчелиного воска .....	62

**Глава IV****Все дело в гормонах**Критические дни

Страдания прекрасной половины ...	63
Почему идет «ливень» .....	65
Скорая помощь .....	66
Школа здоровья для милых дам ...	67
Лечебные сорняки .....	71
Рябина для гемоглобина .....	72
Анис удивляет .....	72
Освойте точечный массаж .....	73
Для нормализации цикла .....	75
Водяной перец, или горец перечный .....	76
Как наладить гормональный фон ...	77
Неужели аменорея? .....	78

Надо искать причину ..... 79

## Менопауза

Причуды «бабьего лета» ..... 80

Есть спасение от приливов ..... 85

Горец птичий, или спорыш ..... 85

Айва справится с недугом ..... 87

Улучшаем самочувствие ..... 88

Как укрепить иммунитет  
при климаксе ..... 89

Операция  
или упражнения Кегеля? ..... 90

Фитотерапия в менопаузе ..... 92

Зачем нужны женские гормоны ..... 93

## Глава V

### Проблемы материнства

#### Бесплодие

Как приманить аиста ..... 95

Ремнелепестник при бесплодии ..... 96

Лечебная гимнастика ..... 97

Личиночное молочко ..... 99

Шалфей оправдал ожидания ..... 100

Надо верить! ..... 100

Молоко и лук избавят от мук ..... 101

Счастье своими руками ..... 102

В ожидании долгожданного чуда ..... 103

Чтобы стать мамой ..... 104

Как устранить дисбаланс  
в организме ..... 105

Умница родиола ..... 106

#### Беременность

Анализ крови –  
зеркало самочувствия ..... 107

Долой молочницу! ..... 109

Чем лечить герпес ..... 110

Почему бегут мурашки ..... 111

Зачем нужны разгрузочные дни... 111

Не хватает прогестерона ..... 112

Следующий сборник — «Поможем сердцу!» —  
№ 10 (118) поступит в продажу 7 октября 2015 года.



Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

#### **«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,**

выпуск 9 (117), сентябрь 2015 г.

Подписные индексы: 10813, 16462

Главный редактор В. И. ИВАНОВА

Ответственный за выпуск Н. В. КИРИЛИНА

Телефон (831) 469-98-67, e-mail: zdorovye@gmi.ru

Учредитель и издатель

ООО «Издательство «Газетный мир»»

Адрес издателя и редакции:

603126, Нижний Новгород,

ул. Родионова, д. 192, корп. 1, офис 5

Рекламное агентство

Телефон (831) 469-98-34, 469-98-35,

e-mail: reklama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации

ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 469-98-03, 469-98-07, 469-98-01,

факс (831) 469-98-00, e-mail: roznica@gmi.ru

интернет-магазин: www.poleznayakniga.rf

Отдел подписки

Тел. 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный),

(831) 469-98-41, e-mail: podписка@gmi.ru

Отдел продаж наложенным платежом:

Телефоны: 8-800-100-17-10 (звонок по России бес-

платный), (831) 469-98-26, 469-98-27, 469-98-32,

e-mail: kniga@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Вопросы по доставке:

телефон (831) 469-98-77, e-mail: sklad@gmi.ru

Вопросы по претензиям: телефон (831) 469-98-46,

e-mail: pretenziya@gmi.ru

Журнал зарегистрирован Федеральной службой  
по надзору в сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций

Свидетельство о регистрации средства массовой  
информации ПИ № ФС77-59374  
от 18 сентября 2014 г.

Подписано в печать 10 августа 2015 г. в 16 часов  
(по графику — в 16 часов).

Дата выхода в свет 2 сентября 2015 г.

Тираж 80000 Заказ № НЗК-554009-15

Цена договорная

Отпечатано в АО «Первая образцовая типография»,

филиал «Нижполиграф»,  
603950, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.

Фото на обложке Thinkstock.com/ Gettyimages.com

Редакция вправе опубликовать любые присланные в свой адрес произведения, фотоматериалы, письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора на использование их в любой форме и любым способом в печатных и интернет-изданиях ООО «Редакционный центр «Газетный мир», ООО «Издательство «Газетный мир», ООО «Слог» и ООО «Издательство «Доброе слово». Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией. Материалы и фотографии не возвращаются.

# **ВИНОВНИК – ВОСПАЛЕНИЕ**

## ***Аднексит***

### **Стресс и переохлаждение – причины аднексита**

Аднексит (сальпингооофорит) – это воспаление придатков матки (маточных труб и яичников).

Наиболее частые причины обострения воспалительных заболеваний матки и придатков – переутомление, переохлаждение, стрессы. Поэтому врачи все время призывают женщин не рабо-

тать «на износ», как можно меньше нервничать.

Постоянным и характерным проявлением аднексита являются боли. Они, как правило, ощущаются в нижнем отделе живота и распространяются в поясничный или крестцовый отделы позвоночника. Кстати, боли нередко продолжают беспо-

коить и после исчезновения признаков воспаления, усиливаясь при охлаждении, физических и эмоциональных перегрузках, различных заболеваниях. Страдания сопровождаются бессонницей, раздражительностью, снижением трудоспособности, быстрой утомляемостью.

Без своевременного лечения аднексит переходит в хроническую форму, постоянно обостряясь. **Одним из основных проявлений хронического воспаления придатков является нарушение менструального цикла.** Менструации становятся болезненными и длительными, выделения могут быть как скудными, так и чрезмерно обильными, возможны постменструальные или предменструальные выделения. Во время обострений женщины жалуются на очень сильную боль внизу живота.

Хроническое воспаление придатков без соответствующего лечения осложняется спайками, нарушением проходимости маточных труб, внематочной беременностью. Частота бесплодия у больных аднекситом достигает 70%.

Лечение воспаления придатков направлено на подавление возбудителя заболевания. Врач после диагностических исследований назначает необходимые препараты и процедуры. Это:

- антибиотики широкого спектра действия;
- противовоспалительные лекарства;
- десенсибилизирующие средства;
- обезболивающая терапия;
- витамины и иммуностимуляторы;
- физио- и бальнеолечение;
- применение грязевых аппликаций;
- курс вагинальных ванночек и гинекологического массажа.

При гнойных формах воспаления придатков используют лапароскопию, во время которой удаляют гной и вводят антибактериальные препараты непосредственно в очаг воспаления. Пациенткам во время лечения необходим постельный режим. Затем женщине назначают физиотерапию и биостимуляторы.



## Фитоаптечка

*Наряду с терапевтическими мерами полезно использовать и народные средства. К примеру, приготовить настой из травы золототысячника, цветков мать-и-мачехи, донника лекарственного. Все растения нужно взять в равном количестве, смешать, 2 ст. ложки измельченной смеси залить в термосе 2 стаканами кипятка, через 2 часа процедить и пить по трети стакана 5–6 раз в день в течение 3–4 недель.*

# Против воспалений

Эти рецепты эффективны при воспалении женских половых органов.

◆ Берут 20–30 г травы петров крест, заливают 0,5 л водки и настаивают 2 недели, часто взбалтывая.

Принимают лекарство по 1 ст. ложке (разводят в 30–50 мл воды) за 15 минут до еды. Курс — 3 недели, 1 неделя — перерыв. Проводят 2–3 курса.

◆ За 30–40 минут до еды пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день настойку из почек черного тополя.

Измельчают 50 г почек и заливают 0,5 л водки. Настаивают 2 недели, периодически взбалтывая. Пьют настойку без перерыва. Ле-

читься нужно сразу двумя настойками, которые принимают с промежутком в 15–20 минут.

◆ Утром и вечером проводят спринцевание таким сбором. Берут по 2 ст. ложки измельченной коры дуба, цветов бессмертника, цветов бузины черной и заливают 1 л кипятка, настаивают 2 часа, хорошо укутав. Теплым настоем спринцуются 10 дней подряд.

◆ А на ночь низ живота натирают вот такой мазью. Смешивают 10 мл белой хны и один тюбик вазелина. Мазь наносят на больные места от 10 до 14 дней.

◆ На ночь во влагалище вставляют тампон, привя-

занный к толстой нитке. Смачивают тампон камфорным маслом, но покупать его нужно в аптеке не в пузырьках, а только в ампулах. Там-

понами с камфорным маслом лечатся 10 дней подряд.

*А. ГРОЗИНА,  
г. Рассказово  
Тамбовской области.*



### Фитоаптечка

*Возьмите в равных долях тысячелистник, зверобой, календулу и спорыш. 1 ст. ложку измельченной травы заварите кипятком (0,5 л). Через час процедите и выпейте в течение дня маленькими глоточками.*

*Е. ГОРЯЕВА,  
г. Майкоп, Республика Адыгея.*

## Верьте в прополис

Справиться с различными воспалениями женской половой сферы бывает достаточно трудно. Ускорить процесс восстановления поможет прополис.

**При воспалительных заболеваниях органов малого таза** полезны сидячие ванны со спиртовым экстрактом прополиса (20 мл на 5 л воды). Температура воды должна быть 38–39 градусов, продолжительность процедуры — 20–30 минут.

Ванны нужно делать через день, курс лечения — 10–12 процедур.

**При андекситах и вагинитах** помогают тампоны и сидячие ванны с прополисом.

Для приготовления мази смешивают 10 г прополиса, 1 г маточного молочка, 50 г меда, 20 г вазелина и помещают в холодильник, после чего затвердевшую смесь на тампоне вводят во влагалище на 1,5–2 часа. Курс — 12–15 процедур.



Для приготовления сидячей ванны смешивают 200 г меда, 10 г 20%-ного прополиса, 50 г цветочной пыльцы и 0,5 л воды. Смесь нагревают на водяной бане и добавляют в воду из расчета

3 ст. ложки на 5 л. Принимают ванну полчаса, вода при этом должна быть как можно горячее.

*Г. РУДЕНКО,  
г. Невинномысск  
Ставропольского края.*



## Полезный совет

Эффективно лечит воспаление придатков сбор из полыни горькой, вероники лекарственной, цветков ромашки аптечной: взять каждой травы по 5 частей, добавить 1 часть донника желтого, все перемешать. 5 ст. ложек сбора залить 1 л кипятка, настаивать 25 минут.

2 стакана настоя нужно выпить в горячем виде на ночь. 300 мл используют незадолго до сна для спринцевания. 150 мл настоя применяют для клизмы (после ее введения лечь на правый бок). Процедуры следует выполнять 2—3 раза в неделю. Курс лечения воспаления придатков длится 2 месяца.

## Меня спасла солома

Как-то раз мне пришлось лечить воспаление соломой. Это было в 1986 году, мы с мужем тогда работали на стройке.

Пришли однажды домой на обед, и меня потянуло в туалет, были неприятные ощущения. На работу я уже

не пошла, а к вечеру сильно заболел низ живота, я не могла ни лежать, ни сидеть. Стояла на коленях и опиралась на диван. Вот только в таком положении я могла находиться, пила обезболивающие таблетки, но они мне не помогали.

Вечером муж пришел с работы, посмотрел на меня и предложил вызвать «скорую». Я отказалась, потому что вспомнила, как одна женщина лечила от любого воспаления своих дочерей обычной соломой, которую заваривала в деревянной кадшке. Я решила испытать на себе это средство.

Муж нагрел 3 ведра воды и вылил в ванну, положил туда соломы, разбавил не-

много холодной водой, чтобы не обжечься, и помог мне сесть в ванну, сверху накрыв покрывалом. И так я сидела минут тридцать. Хорошо прогрелась. После ванны сразу легла в постель и хорошенько укуталась одеялом.

Всю ночь я спала хорошо, никаких болей не было. Утром проснулась совершенно здоровой.

*Т. БЕЛОУСОВА,  
Ставропольский край.*

## Эффективно и просто

Очень часто женщины страдают от воспалительных заболеваний женских половых органов, таких как аднексит, вагинит, кольпит и т. д. Воспаление вызывают болезнетворные бактерии. Развитию заболевания способствуют переохлаждение, переутомление, стресс, а также нарушение правил личной гигиены.

При воспалительных заболеваниях женских половых органов необходимо есть больше **зелени**, особенно петрушки, сельдерея, укропа, лука, чеснока, моркови,

арбузов, дынь, тыквы, кабачков. Эти продукты помогают очищению организма от шлаков и токсинов.

Хороши **салаты из молодого подорожника**, а также **сок из листьев алоэ**. Эти целебные растения обладают противовоспалительным и рассасывающим свойствами.

Убирает воспалительные процессы **массаж** спины, ягодиц, ног, плеч, рук.

Положительный эффект при воспалении придатков дает **мумие**, которое лучше принимать с соком алоэ

или каланхоэ. Для этого нужно растворить 10 г мумие в 200 мл сока и пить по 1 ч. ложке за полчаса до еды 2 раза в день. Курс лечения — месяц.

Через 3 месяца лечение можно повторить. В пере-

рыве рекомендуется принимать прополис по 3 капли 2 раза в день. Очень эффективны прогревания: сварите **кочан капусты в молоке**, переложите его в ведро и посидите над ним до остывания.

## Растения на службе у женщины

С женскими воспалениями борются лекарственные растения.

◆ Трава шалфея — 1 часть, цветки календулы — 1 часть, трава крапивы — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть.

Травы смешайте и 3 ст. ложки сбора залейте в термосе 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и пейте по полстакана 3 раза в день в течение 2 месяцев.

◆ Трава чабреца — 2 части, трава мать-и-мачехи — 2 части, корневища аира — 2 части, трава крапивы — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть.

Прокипятите 4 ст. ложки сбора в 1 л воды 5–10 минут, настаивайте 20 минут, процедите и пейте по полстакана 3 раза в день в течение 2 месяцев.

◆ Корень валерианы — 2 части, листья Melissa — 2 части, трава манжетки — 3 части, цветки крапивы — 3 части.

Залейте 2 ч. ложки сбора стаканом кипятка, остудите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в течение месяца.

◆ Корень солодки — 1 часть, трава череды трехраздельной — 2 части, корень аралии маньчжурской — 1 часть, трава хвоща полевого — 1 часть, плоды шиповника — 2 части, кор-

зинки бессмертника песчаного — 1 часть, корень девясила — 1 часть, соплодия ольхи — 1 часть.

Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 10 часов, процедите. Пейте по четверти стакана 3 раза в день после еды в течение месяца.

◆ Кора дуба — 3 части, цветки липы — 2 части.

Залейте 4 ст. ложки смеси 1 л кипятка, настаивайте 2–3 минуты, остудите, процедите. Принимайте для спринцеваний утром и вечером.

◆ Цветки ромашки — 1 часть, трава лапчатки гу-

синой — 1 часть. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Применяйте для спринцеваний и ванночек при вагините.

◆ Кора дуба — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть, листья крапивы — 3 части, трава горца птичьего — 5 частей.

Залейте 2 ст. ложки сбора 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и применяйте для спринцеваний, влажных ванночек и тампонов.

Г. РУДЕНКО,  
г. Невинномысск  
Ставропольского края.

## Цистит

### «Стыдная» болячка

*Воспаление мочевого пузыря (цистит) хотя бы раз в жизни возникает у каждой женщины. Четверть представительниц прекрасного пола встречается с недугом неоднократно. У некоторых цистит даже переходит в хроническую форму. Мужчинам повезло больше: они с этой неприятностью сталкиваются реже. Причина — в особенностях анатомии.*

## **Цистит возвращается**

Цистит — это воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря, при котором нарушается его функция. Заболевание может протекать в острой и хронической форме. Оно является наиболее частым результатом инфекции нижних мочевых путей.

После первого случая острого цистита болезнь нередко возвращается. Это происходит из-за того, что, почувствовав облегчение, пациентки прерывают курс лечения, игнорируют посещение врача, не соблюдают рекомендации, принимают неадекватные дозировки лекарственных препаратов.

Если воспалительный процесс проникает глубже слизистой оболочки, болезнь приобретает хроническое течение на фоне органических и функциональных изменений мочевого пузыря, а также при серьезных сопутствующих заболеваниях. В таких случаях циститы характеризуются вялым, повторяющимся течением и плохо поддаются антибактериальной терапии.

Доказано, что при самостоятельном лечении неосложненного цистита заболевание возвращается в течение года почти у половины женщин. Большинство рецидивов возникают уже в первые 3 месяца после самолечения. Некоторые женщины болеют циститом более трех раз в год.

Обычно повторяющийся цистит развивается на фоне уже имеющегося заболевания мочевого пузыря, уретры, почек, половых органов, органов малого таза.

## **Женщины под ударом**

У здоровых женщин мочевой пузырь обладает значительной устойчивостью к инфекции. Это связано с имеющимися антибактериальными механизмами, в том числе бактерицидным действием мочи и строением слизистой оболочки мочевого пузыря, которая препятствует адгезии (прилипанию) микроорганизмов, способствуя их изгнанию. Если антибактериальная защита ослабевает (а это происходит, когда снижается иммунитет), микробы попадают в мочевые пути.

На возникновение и развитие цистита влияют гинекологические заболевания, урогенитальные инфекции, а также анатомические особенности расположения наружного отверстия мочеиспускательного канала: близость влагалища и прямой кишки. Функционирование защитного слоя оболочки мочевого пузыря зависит и от гормонального фона женщины, который не всегда бывает благополучным.

### Диагностика

Диагноз острого цистита ставят при осмотре больно-

го и по анализу мочи. Если болезнь возвращается, то врач назначает посев мочи на стерильность, чтобы определить вид инфекции и чувствительность микробов к антибактериальным препаратам.

Для выяснения причины хронического течения цистита необходимо сделать рентген органов малого таза и верхних мочевых путей, УЗИ, цистоскопию (иногда и биопсию стенок мочевого пузыря), а также провести исследование на наличие инфекций, передающихся половым путем.

## Не допускайте переохлаждений

Спровоцировать обострение цистита могут переохлаждение, ослабление иммунитета, половой акт и многое другое. Появление хронического воспаления в мочевом пузыре зависит от возрастных и конституциональных особенностей человека. Чем он старше, тем выше чувствительность кле-

ток к инфекции, поэтому у пожилых очередное обострение цистита может возникнуть даже из-за банальной простуды.

Слабый иммунитет позволяет дремлющей инфекции перейти в активное состояние. Если лечение цистита проведено неправильно, то болезнь проявляется вновь.



## Полезный совет

Рецепт, который я предлагаю, проверен мною и временем.

При цистите эффективны молодые листья клена. Возьмите 1 ст. ложку листьев и залейте стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа и пейте по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

*А. ЧЕРНЫШЕВ,*

*г. Рассказово Тамбовской области.*

# Здоровье вернут антибиотики

Если при остром цистите не применять антибиотики, то спонтанное излечение в течение месяца возможно только у 40% пациентов. Однако назначить адекватную терапию может только врач.

Он должен учитывать не только пусковые механизмы болезни, но и индивидуальные особенности течения заболевания у каждого пациента.

В настоящее время принята 3–5-дневная антимикробная терапия для лечения впервые возникшего острого цистита. Следует помнить, что неправильное или неполное лечение цистита влечет за собой переход заболева-

ния в хроническую форму. Поэтому врач выбирает антибактериальный препарат с учетом местонахождения и степени тяжести инфекции, ее вида (бактериальная, грибковая, вирусная и др.), предполагаемого или установленного при микробиологическом исследовании возбудителя. В некоторых случаях назначается комбинированное лечение из нескольких лекарственных средств.

При хроническом рецидивирующем цистите продолжительность антибактериального курса должна составлять не менее 7–10 дней. Во время лечения рекомендуется соблю-

дать режим труда и отдыха, сбалансированно питаться и употреблять достаточное количество жидкости, чтобы вымывались бактерии и продукты их деятельности.

### ■ К сведению

Чтобы избежать обострений при рецидивирующей инфекции нижних мочевых путей, рекомендуется применять в минимальных дозах ципрофлоксацин, нитрофурантоин, норфлоксацин, монурал. Заместительная гормональная терапия для женщин в постменопаузе снижает риск обострения болезни.

Однако следует помнить, что самолечение опасно переходом цистита в хроническую форму, поэтому при первых признаках заболевания следует немедленно обратиться к врачу-урологу.

## Лечебная тренировка

Методика тренировки мочевого пузыря включает три основные части: обучение, создание плана мочеиспусканий и его выполнение.

Основной смысл тренировки: больной должен соблюдать заранее установленный и согласованный с врачом план мочеиспусканий, то есть мочиться через определенные интервалы времени.

У людей, болеющих годами, формируется своео-

бразный стереотип, который заключается в стремлении опорожнить мочевой пузырь при возникновении даже незначительного позыва. Это желание возникает из-за страха перед возможным недержанием мочи.

Во время тренировки мочевого пузыря повышаются интервалы между мочеиспусканиями. Для этого пациент должен сдерживать возникающие позывы с помощью



сильного сокращения анального сфинктера.

Лечение по программе тренировки мочевого пузыря обычно продолжается несколько месяцев. Рекомендуется интервал между мочеиспусканиями повышать на полчаса каждые 2–3 недели до достижения периода в 3–3,5 часа.

Тренировка мочевого пузыря чаще всего проводится в сочетании с медикаментозным лечением. Ко време-

ни окончания курса медикаментозной терапии, обычно продолжающейся 3 месяца, должен быть сформирован новый психологический стереотип мочеиспусканий.

Также рекомендуется выполнять упражнения для тренировки тазовых мышц. В последние годы упражнения для тазовых мышц достаточно широко применяются в целях профилактики недержания мочи еще до возникновения первых симптомов.

## Вот так хвощ!

2 ст. ложки с верхом хвоща полевого залить 1 л воды. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Траву хвоща сло-

жить в холщовый мешок и в горячем виде прикладывать на низ живота при цистите. Отвар нужно пить по 1 стакану 2–3 раза в день.

## Упражнения против цистита

Справиться с циститом поможет регулярное выполнение простых упражнений, которые укрепляют мышцы тазового дна, предотвращая развитие по-

вторных воспалений мочевого пузыря.

1. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Развести руки в стороны и поднять вверх — вдох. Опу-

стить — выдох. Повторить 3–5 раз.

2. Переменная ходьба на носках и на наружных краях стоп. Выполнять в течение 1 минуты.

3. Ноги на ширине плеч, отклониться назад, подняв руки вверх, — вдох. Наклониться вперед, коснуться руками пола, не сгибая ног в коленях, — выдох. Повторить 8 раз.

4. Пружинисто присесть, отведя руки назад, — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 6–8 раз.

5. Держа перед собой палку, перешагивать через нее. Дыхание произвольное. Повторить 6–8 раз.

6. Стоя, ноги вместе, руки за головой, развести локти в стороны — вдох, свести локти и 2–3 раза наклониться вперед — выдох. Повторить 5 раз.

7. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Свести колени и втянуть анус — вдох. Развести колени и расслабить мышцы промежности — выдох.

Повторить 8–10 раз.

8. Ноги согнуты и подтянуты к животу. Перекатиться на спину — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6–8 раз.

9. Лежа на спине выполнять в течение 1–1,5 минуты ногами движение велосипедиста, крутящего педали. Дыхание произвольное.

10. Лежа на спине, прямые ноги приподняты на 10–15 см. В течение 1–1,5 минуты выполнять упражнение «ножницы». Дыхание произвольное.

11. Расслабить мышцы всего тела и максимально глубоко дышать 30–40 секунд.

12. Стоя на коленях на полу, руки за головой. Сесть влево — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. Повторить то же в другую сторону. Выполнить 8–10 раз.

13. Стоя на коленях поворачивать корпус вправо-влево, переставляя ладони по полу. Повторить 8–10 раз.

14. Стоя на коленях, руки за головой. Сесть на пятки — выдох. Привстать — вдох. Повторить 6–8 раз.

15. Стоя, массировать мячом низ живота, переднюю внутреннюю поверх-

ность бедра и ягодиц в течение 1–1,5 минуты.

16. Стоя, руки на поясе, попеременная ходьба на

носках, на наружных краях стоп и обычным шагом, постепенно замедляя темп, в течение 1 минуты.



## Полезный совет

Страдающим от цистита я рекомендую воспользоваться таким советом.

Надо зажечь духовку на 15–20 минут и поместить туда 2 кирпича. Затем, когда они прогреются, положить сверху фанерку или досочку и сесть на 20–30 минут. За-

тем надеть шерстяные носки и лечь в постель. Желательно делать это на ночь.

По необходимости процедуру можно повторить 3–5 раз. И с болезнью распрощаетесь навсегда.

*П. БОНЬ,  
г. Гродно, Беларусь.*

# Поможет ли народная медицина?

Цистит любит возвращаться, поэтому поддержите медикаментозное лечение приемом травяных отваров, напаров, настоев, компрессами из лекарственных растений.

◆ Отвар листьев брусники: 2 ч. ложки листьев залить стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день перед едой.

◆ Семена петрушки — 1 ст. ложка, листья толокнянки — 1,5 ст. ложки. 1 ст. ложку смеси настаивать 6 часов в стакане холодной воды, варить 7–10 минут, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня.

◆ Плоды рябины — 3 части, трава брусники — 1 часть. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаи-

вать 3–4 часа на плите, процедить. Пить по полстакана, добавив 1 ч. ложку меда, 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Листья березы, рыльца кукурузы, корневища пырея,

корневища солодки, листья толокнянки взять поровну. 1 ст. ложку сбора настаивать 6 часов в стакане воды, затем кипятить 15 минут и принимать по 0,5 ст. ложки в день при цистите.



## Полезный совет

При болезненном мочеиспускании хорошо пить горячий чай из напара смеси травы хвоща и цветов ромашки поровну.

При спазмах мочевого пузыря полезно пить глотками, но часто горячий напар

из цветов васильков и травы хвоща, смешанных поровну.

В то же время массировать область мочевого пузыря или положить на низ живота подушку, наполненную горячим распаренным хвощом.

# Приготовьте пшеничную воду

Я лечу свой цистит пшеничной водичкой — она хорошо помогает. Вот рецепт.

Пшенику (лучше матовую, темную, неблестящую) быстро промыть, а потом полстакана крупы залить 2 стаканами теплой воды и энергично перемешать.

Когда жидкость станет белесой, можно ее применять в качестве лечебного средства при цистите и недержании мочи: пить по полстакана 3–4 раза в день независимо от еды.

*Н. БАЙКОВА,  
г. Вязьма Смоленской области.*

# Заболевания матки

## *Эрозия шейки матки*

### Молчаливая язва

*Эрозия шейки матки считается в народе неопасным, а потому не заслуживающим особого внимания заболеванием. Однако это заблуждение. Ведь эрозия, если ее вовремя не вылечить, грозит тяжелыми последствиями – развитием злокачественных процессов.*

#### **Вопрос – ответ**

– **Что представляет собой эрозия шейки матки?**

– Эрозия – это дефект или «язвочка» поверхностного слоя на шейке матки, которая располагается около входного отверстия в матку.

Истинная эрозия встречается достаточно редко, гораз-

до чаще выявляются другие ее формы: псевдоэрозия (эктопия), полипы, лейкоплакия, эритроплакия и т. д. на какой-нибудь из стадий развития или, наоборот, заживления.

– **Почему возникает эрозия? Что является пусковым механизмом болезни?**

— Истинная эрозия, при которой нет эпителия — поверхностного слоя, может возникать из-за воспалительного процесса на шейке матки. Причиной «разъедания» поверхностного слоя могут стать также выделения из матки вследствие травмы (зеркалом у гинеколога, кольцом, тампоном), после родов, при грубых половых контактах и т. д.

Псевдоэрозия (эктопия — выворот шейки матки) чаще встречается у молодых женщин. Причиной такого состояния могут быть инфекции, травмы, гормональные нарушения.

**— Многие девушки не лечат эрозию, так как боятся проблем с родами. Правильно ли это?**

— У девушек, молодых женщин поверхностный слой клеток канала шейки как бы вывернут и располагается не на своем месте (псевдоэрозия). Граница слоев канала шейки матки и влагалища должна «встать» на свое место к 24—25 годам, но этого можно ждать и до 30 лет.

При этом женщинам необходимо обследоваться с помощью кольпоскопии и онкоцитологии. Такие исследования нужны для того, чтобы вовремя выявить осложнения и при необходимости назначить лечение или даже «прижигание», поскольку различные воспаления ускоряют превращение эрозии из доброкачественной в злокачественную.

**— Чем отличается лечение рожавших и нерожавших женщин?**

— Практически ничем. Просто у молодых женщин псевдоэрозии чаще проходят сами, а после родов обычно появляются травматические разрывы, которые требуют более жестких методов лечения — прижигания током или операции, при которой острой петлей под током срезают «плохую» ткань.

При запущенной эрозии применяют хирургические способы лечения. Сейчас используют современные методы, работающие на 2—3 мм глубины ткани, чтобы никак не влиять на другие слои шейки матки. Это криотерапия — «прижигание» холо-

дом — жидким азотом, а также лазером или радиолучом.

Некоторые эрозии лечат солковагином, химическим препаратом, которым обрабатывают пораженное место однократно.

— Существует ли профилактика эрозии?

— Профилактика заключается в регулярном осмотре врачом-гинекологом, а также в партнерской (супружеской) верности.

## Откуда приходит эрозия

Надо сказать, что заболевания шейки матки — сложные и недостаточно изученные процессы, и до настоящего времени нет единого мнения о причинах и механизмах их возникновения. Видимо, в развитии этих заболеваний играют роль сразу несколько факторов.

**Гормональные нарушения.** Чаще всего под эрозией скрываются так называемые гиперпластические (связанные с избыточным делением клеток) процессы, которые обусловлены гормональным дисбалансом (нарушением).

**Травмы.** Существует концепция, согласно которой благоприятным фоном для развития патологических состояний шейки матки явля-

ются послеродовые и послеабортные травмы (выворот шейки матки, старые разрывы, рубцы).

**Иммунологические нарушения** и, как следствие, инфекционные процессы. Результаты современных исследований свидетельствуют об участии инфекционных и иммунологических факторов в формировании патологических процессов на шейке матки.

Преобладает инфицирование грибами рода кандиды, вирусом простого герпеса, хламидиями, уреаплазмами, микоплазмами. Снижение иммунологической защиты вызывает активизацию не только патогенной (болезнетворной), но и условно-пато-

генной микрофлоры (микроорганизмов, которые в норме не вызывают заболеваний, но при соответствующих условиях, например снижении иммунитета, могут стать причиной инфекционного процесса). Доказана роль вирусов в развитии злокачественного перерождения эпителия шейки матки.

**Наследственная предрасположенность.**

Если у родственниц женщины были различные заболевания шейки матки, риск развития у нее таких же патологий, вплоть до раковых процессов, возрастает.

Кроме того, к факторам риска развития заболеваний шейки матки относят раннее начало половой жизни, частую смену сексуальных партнеров.

## Как выявляют болезнь

Вначале врач проводит осмотр в зеркалах. Для более точной картины назначается кольпоскопия — осмотр слизистой оболочки в условиях дополнительного освещения и оптического увеличения с помощью кольпоскопа. При расширенной кольпоскопии шейку матки окрашивают определенными веществами, для того чтобы увидеть патологически измененные ткани на фоне здоровых.

Для определения степени изменения поверхностного

слоя, выстилающего шейку матки, врач берет мазок для цитологического исследования. Под микроскопом исследуют каждую клетку с целью раннего выявления злокачественных заболеваний.

Чтобы выяснить, насколько далеко вглубь тканей, лежащих под поверхностным слоем, зашел патологический процесс, рекомендуют сделать биопсию. При этом исследовании берут сомнительный кусочек шейки матки на специальный анализ под микроскопом.



# Как проявляется недуг

Эрозия шейки матки проявляется частыми выделениями из половых путей, кровотечениями после полового акта. Однако нередко это чрезвычайно опасное заболевание протекает бессимптомно.

Дефект поверхностного эпителия шейки матки означает снижение защитных функций, в результате чего шейка становится более чувствительной к любым повреждающим факторам.

Эрозия шейки матки служит входными воротами для хламидий, гонококков, вируса простого герпеса и других

инфекций, а также для вируса папилломы человека, вызывающего различные заболевания: от кондилом до предраковых состояний.

При истинной эрозии слизистая шейки матки становится бледно-розовой, а участок поражения приобретает ярко-красный оттенок. Из-за отторжения эпителиальных клеток поверхность слизистой оболочки оголяется, что приводит к ее небольшой кровоточивости. У женщин с таким поражением слизистой нередко встречаются воспалительные процессы.

## Прижигать или нет?

*Может ли вторично возникнуть эрозия шейки матки после прижигания? Каковы меры профилактики?*

*Н. СТРУПЕЦ,  
Краснодарский край.*

**Отвечает доктор медицинских наук, профессор, врач-гинеколог Татьяна Симоновна КАЧАЛИНА.**

Все зависит прежде всего от квалификации врача, потому что кроме показа-

ний к хирургическому лечению (к которому относится прижигание электрическим

током, или электрокоагуляция) учитываются медицинские условия.

Например, операция назначается только при отсутствии воспалительных процессов и при определенном состоянии флоры влагалища. И конечно, сама женщина после операции на шейке матки должна соблюдать соответствующий режим. То есть как врачу, так и пациентке надо соблюдать все необходимые условия для того, чтобы эта операция прошла успешно.

Тем не менее случаются рецидивы. Если эффекта от

прижигания эрозии шейки матки нет, следует провести более углубленное обследование. Я бы посоветовала пациентке в этом случае прийти на специализированный прием в областную больницу.

Без углубленной диагностики вопрос о повторной электрокоагуляции вообще не должен стоять.

В любом случае, если электрохирургическое вмешательство оказалось неэффективным, повторно его не проводят. Используют какой-то другой метод.

## Врачи о народных средствах

Многие женщины пытаются лечиться самостоятельно народными средствами. Как к этому относятся врачи?

Гинекологи считают, что самостоятельно лечиться противовоспалительными травами (ромашкой, чистотелом) можно при «плохих» выделениях, то есть при воспалении влагалища, но зани-

маться самолечением шейки матки нельзя.

«Заживляющие» ягоды (облепиха, шиповник) на состояние эрозии могут повлиять отрицательно. Лет 20 назад проводили исследования, как мазь с облепихой действует на эрозию. Результат оказался положительным менее чем для 10% женщин.

Сейчас различные мази и кремы до хирургического лечения не применяют, так как они могут стимулировать рост клеток переход-

ной зоны шейки матки, что нередко способствует развитию предракового состояния на фоне доброкачественного заболевания.

## Масляный бальзам

Помочь избавиться от эрозии шейки матки может масляный бальзам.

К 2,5 ст. ложки прокипяченного подсолнечного масла добавьте 1 ч. ложку спиртовой настойки золотого уса. Смочите тампон и вводите его на 30 минут 1 раз в день.

Курс лечения — 20 дней.

А можно на 100 г меда добавить 3 капли золотого уса и поставить тампон на 5 часов. Курс лечения — 14 дней.

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



### Фитоаптечка

*Чтобы избавиться от эрозии, надо пить настойку зимолюбки. 50 г травы залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите, отожмите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды.*

## По совету знахарей

При эрозии шейки матки врачи обычно назначают прижигание. Не самая приятная процедура, к тому же заболевание часто возвра-

щается. Прежде чем соглашаться на прижигание, попробуйте вначале воспользоваться народным средством.

**Первый способ:** 2 зубчика чеснока пропустить через пресс, смешать с 2 ч. ложками сливочного масла и 1 ст. ложкой меда. Перемешать, скатать колбаску, разделить на 9 частей, заморозить.

В течение 9 дней подряд нужно вводить во влагалище перед сном по 1 шарик. После лечения необходимо

обязательно провериться у гинеколога. Если эрозия не зажила, процедуру повторить.

**Второй способ:** смешать по 1 ч. ложке сока крапивы и чистотела, смочить марлевый тампон, ввести перед сном во влагалище. Курс — 10 дней.

*В. ЧИЖАНЬКОВА,  
Беларусь.*

## Воспользуйтесь МОИМ ОПЫТОМ

В эмалированную кружку положите 100 г несоленого сливочного масла и нагрейте его на водяной бане. Затем возьмите среднюю луковицу продолговатой формы, оберните ее одним слоем бинта и привяжите крепкую нить. Опустите луковицу в горячее масло на 5 минут и еще теплой введите во влагалище как можно глубже.

Процедура делается на ночь в течение 10 дней подряд. Но, прежде чем ввести луковицу, надо за 1—1,5 часа сделать спринцевание на-

стоном календулы. Залейте 2 ст. ложки цветков календулы 0,5 л кипятка, настаивайте 4 часа, отожмите и проведите спринцевание теплым настоем.

После того как утром удалите луковицу, промойте влагалище настоем луковой шелухи. Небольшую горсточку луковой шелухи залейте 0,5 л кипятка, настаивайте час. После такого лечения эрозия у вас исчезнет.

*А. ГРОЗИНА,  
г. Рассказово  
Тамбовской области.*

## Эндометриоз

# Заблудившиеся клетки

*Среди гинекологических заболеваний эндометриоз занимает третье место после воспалительных процессов и миомы матки. Что это за болезнь, каковы ее симптомы, какие существуют методы лечения? На эти и другие вопросы отвечает врач-гинеколог высшей категории **Нина Александровна БОНДАРЬ**.*

— **Болезненные менструации являются признаком эндометриоза. Как еще можно заподозрить болезнь?**

— При эндометриозе возникают постоянные ноющие боли внизу живота, которые усиливаются в период менструаций. Обезболивающие таблетки обычно помогают только на короткое время.

Как правило, боль сопровождается ослаблением организма: снижается работоспособность, ухудшается настроение, возникают депрессия, вегетативно-сосудистые нарушения (жар, пот, головная боль, повышение артериального давления, сердцебиение). Эндометриоз может проявляться болью при

половой близости, при акте дефекации.

Другой частый симптом, который встречается в 60–80% случаев, — кровомазание до и после месячных, а также после половой близости. Месячные могут стать чаще и обильнее, бывает, что кровит послеоперационный рубец или пупок. У некоторых больных повышается температура тела.

Третий симптом эндометриоза — бесплодие (от 30 до 80% случаев) или невынашивание ребенка.

— **Связан ли эндометриоз со спаечным процессом в органах малого таза?**

— Эндометриоз вне матки и в полости живота обязательно приводит к спаечно-

му процессу, так как клетки внутренней стенки матки находятся за пределами своего нормального расположения и ведут себя как положено эндометрию: разрастаются к середине цикла, а к концу цикла «отходят» с кровью. Но в норме этот процесс идет через наружные половые пути, а в животе — куда придется, и кровь попадает на связки, кишечник, брюшину, яичники. А затем иммунная система уничтожает лишнюю кровь.

Если подобная патология случается редко, то организм справляется с задачами. Но если каждый месяц, то часть крови остается, вызывая спайки и боли.

**— Врачи при эндометриозе обычно назначают оральные контрацептивы. Существуют ли негормональные способы лечения болезни?**

— При внутреннем эндометриозе (матки) I—II степени назначают такие препараты, как новинет, логест, мерсилон, регулон, марвелон, фемоден, жанин без перерыва в течение 6—8 месяцев для подавления оча-

гов болезни. Другие степени эндометриоза матки, а также другие формы эндометриоза подлежат хирургическому лечению. А после операции назначается гормональная терапия.

Негормональную терапию рекомендуют применять в сочетании с гормональной. Для поддержания нормальной вязкости крови назначают курантил, а также пищеварительные ферменты. Из физиолечения разрешается применять переменное магнитное поле (прогревание противопоказано), иглорефлексотерапию, УФО (ультрафиолетовое облучение), фитотерапию (осторожнее с ядовитыми травами — чистотелом, боровой маткой, чередой и др.).

Любые вспомогательные методы терапии современная медицина приветствует, лишь бы они не навредили человеку.

**— Может ли эндометриоз возникнуть вновь после хирургического вмешательства?**

— Тот очаг эндометриоза, который удален хирургич-

чески, вновь не возникнет. Но большое количество существующих теорий происхождения эндометриоза говорит об отсутствии четкого понимания причин. Поэтому вылечить болезнь врачи

могут, а предотвратить нет. После операции другой очаг эндометриоза может возникнуть рядом или отдаленно. Поддерживающее гормональное лечение длится 6–8 месяцев.

## Чем опасен эндометриоз

От 30 до 80% женщин с генитальным эндометриозом страдают бесплодием, часть женщин не могут выносить ребенка. Опасность для жизни возникает тогда, когда эндометриоз переходит в злокачественную форму.

Эндометриоидные клетки могут «прорасти» в окружающие ткани, что приводит к

их дистрофии. Отсутствие вокруг очагов эндометриоза соединительнотканной капсулы, возможность перехода в злокачественную форму позволяют назвать это заболевание опухолевидным образованием.

При усилении болевого синдрома в 50% случаев возникает невроз.

## Как избежать недуга

Для предотвращения эндометриоза нужно регулярно обращаться к врачу и вовремя пролечивать воспаление придатков и матки.

Есть версия, что под влиянием воспаления, ионизирующей радиации, механи-

ческих травм, гормональных нарушений, использования кортикостероидов клетки брюшины могут превратиться в эндометриоидные.

Вообще существует 13 теорий возникновения эндометриоза. Замечено, что у

женщин с врожденными пороками внутренних половых и мочевыводящих органов, эндометриоз развивается в 5–7 раз чаще. Чтобы не заболеть эндометриозом, женщина должна обращать внимание на все неполадки в организме и вовремя их лечить, вести здоровый образ жизни.

Главное в профилактике — соблюдать гигиену месячных: не поднимать тяжестей, не прыгать высо-

ко, не сотрясать организм, не иметь половой близости в эти дни; не делать абортов; вовремя лечить воспаление придатков и матки, нарушения менструального цикла; избегать интоксикации, отравлений; следить за работой желудочно-кишечного тракта; не подвергать себя ионизирующей радиации, травмам; употреблять в пищу полноценные продукты.

## Главное – сделать правильный выбор

*Об эндометриозе рассказывает доктор медицинских наук, профессор, врач-гинеколог Александр Анатольевич ПОПОВ.*

### Операция или гормоны?

Хирургия на сегодняшний день наиболее эффективна в борьбе с эндометриозом. Но хорошо бы до операции дело не доводить. Операция — всегда крайний случай. И наука делает серьезные шаги в этом направлении.

Например, еще 5 лет назад наличие эндометриод-

ной кисты являлось однозначным поводом для операции. Сейчас хирурги стали более осмотрительными. Даже когда мы видим прорастание эндометриоза в органы малого таза, то не делаем операцию сразу. Если нет болей, бесплодия, других симптомов, предпочитаем как можно дольше наблюдать пациентку.



Проблема в том, что если сделать такую операцию один раз, то потом их придется проводить еще несколько. Такова, к сожалению, генетика заболевания. Поэтому сегодня мы стараемся делать первую операцию как можно позже.

Мировая медицинская тенденция — смещение в сторону пожизненного лечения, стремление избежать хирургического вмешательства. А это гормональная терапия. Причем не как альтернатива, а как дополнительное лечение.

Сразу хочу оговориться, что не считаю гормоны панацеей. К сожалению, нет такой чудо-таблетки, которая могла бы помочь абсолютно всем. И гормоны тоже имеют свои отрицательные стороны. Но все, как говорится, познается в сравнении. Например, когда был изобретен даназол, это произвело революцию в лечении эндометриоза. Но от него у женщин грубел голос, они набирали по 30—40 кг за 6 месяцев лечения.

Гормональные препараты нового поколения, вроде ди-

еногеста, работают уже совсем по-другому. И побочные эффекты от них минимальны. При любом гормональном лечении нужно ориентироваться на два момента.

Первое: гормоны — не для всех. Второе: врач должен очень хорошо подумать, какую именно терапию назначить.

Например, девочке 14 лет, которой беременеть пока не надо, гормоны никто не назначит. Тут место не для гормональной терапии. Если у подростка болит живот во время месячных, то мы порекомендуем диклофенак. И эндометриоз прогрессировать не будет.

При эндометриозе гормоны дают возможность яичникам работать, так сказать, на холостом ходу. Представьте себе гоночный автомобиль, способный развивать большую скорость. А тут он стоит, моторчик тихонько журчит — работает. Машина дееспособна, когда надо — нажмешь на газ. Но мотор на таком режиме не расходует напрасно свои ресурсы.

### **Откуда ждать беды**

При эндометриозе я бы выделил три группы факторов. Во-первых — экология. Некоторые типы химических веществ, которые находятся в атмосфере, очень негативно влияют на организм.

Второй важный фактор — диагностика. Тридцать лет назад это было редкое заболевание еще и потому, что его не умели выявлять на ранних стадиях. С повсеместным введением ультразвука и лапароскопии эндометриоз выявляется гораздо чаще.

Третья причина — наследственность. Сегодня ген эндометриоза уже выявлен. Как и при любом генетическом заболевании, невозможно стопроцентно утверждать, что заложенная в генах болезнь обязательно выйдет на свет.

Важную роль играет и тот фактор, что сегодня женщины стали неохотно и поздно рожать. Если раньше первые роды приходились на возраст 18–21 год, то сейчас передвинулись на 28–31 год. А количество менструаций напрямую влия-

ет на возникновение эндометриоза. Чем их больше, тем выше риск возникновения заболевания. И когда женщина рождает первенца в юности, а потом обзаводится еще как минимум одним ребенком, шансы избежать эндометриоза у нее существенно увеличиваются. Рожать полезно для здоровья.

### **Здоровое питание**

Женщинам, которые входят в группу риска, я бы рекомендовал определенным образом питаться. Причем лучше всего делать это при первых признаках эндометриоза или для профилактики его возникновения.

Врачи часто рекомендуют средиземноморскую диету. При такой системе питания употребляются только белое мясо и рыба, исключаются красные сорта. Продукты, содержащие витамин D, также очень хороши для профилактики эндометриоза. Нужно есть больше зеленых овощей, салата. Употреблять оливковое масло.

Следует отказаться от разного рода тепловых процедур. Сейчас очень модны бани, сауны, горячие обертывания. Все это увеличивает риск развития эндометриоза.

## Диагностика

Ультразвуковое исследование считается наиболее оптимальным и общедоступным методом обследования, хотя поверхностные очаги эндометриоза при этом не выявляются.

При осмотре руками врач обращает внимание на различные рубцы, уплотнения, изъязвления, узелки, а также на размеры шейки матки и самой матки, яичников и т. д. При подозрении на эндометриоз пациентка направляется на УЗИ.

Если поражается только внутренняя стенка матки, то лечение назначается сразу. Если болезнь проникла глубже или сконцентрировалась вне матки, то в этом случае диагноз уточняется с помощью гистеросальпингографии (рентгеновского снимка матки и труб) или гистероскопии (осмотра матки с помощью специального аппарата), компьютерной томографии или диагностической операции (лапароскопии).

## На тебя надежда, боровая матка

Почему развивается эндометриоз, медики не могут ответить с уверенностью по сей день. Маточная ткань, которая обычно выходит через влагалище во время менструации, по какой-

то причине оседает на стенках яичников и фаллопиевых труб, образуя опасные спайки. Эндометриоз может спровоцировать появление злокачественных опухолей, а также развитие бесплодия.

Чем раньше недуг выявить, тем больше шансов излечиться. Однако на начальной стадии **эндометриоз** практически никак не проявляется, его могут случайно обнаружить на обследовании.

Как дополнение к основному лечению препараты боровой матки значительно улучшают состояние больных. 2 ч. ложки целебной травы залейте 2 стаканами кипятка, дайте завариться, процедите и спринцуйтесь. Проводите процедуру на ночь в течение 2 месяцев. После этого нельзя подмываться. Лечебный настой существенно уменьшает разрастание ткани.

При **поликистозе яичников** 1 ст. ложку боровой матки залейте стаканом крутого кипятка и держите на водяной бане в течение 15–20 минут. Затем дайте насто-

яться 3 часа в теплом месте и процедите.

Принимайте отвар по 1 ст. ложке 4–5 раз в день. Курс лечения – 2–3 недели, затем сделайте перерыв на 4 дня и повторите лечение. Лечиться боровой маткой при поликистозе яичников необходимо не менее 6 месяцев.

При **обильных месячных** приготовьте настойку: 50 г боровой матки залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели, процедите. Принимайте по 1 ч. ложке, разведенной в четверти стакана теплой воды, 2 раза в день натощак за час до еды.

При **мастопатии** спиртовую настойку боровой матки принимайте по 10 капель, разведенных в небольшом количестве воды, 3 раза в день за 30 минут до еды или через 2 часа после.

*Н. КАУРОВА,  
Ивановская область.*

# Опухоли и кисты

## *Мастопатия*

### Беспокоят уплотнения в груди

Мастопатия (фиброзно-кистозная болезнь, или фиброаденоматоз) — это заболевание молочных желез, связанное с **гормональным дисбалансом**. Мастопатия — зеркало общего состояния здоровья. Ткани молочной железы всегда чутко реагируют на гормональные «качели», которые запускаются в организме женщины в период полового созревания и останавливаются лишь после менопаузы. В свою очередь, эти «качели» испытывают значительное влияние

множества внешних и внутренних факторов, которые всегда готовы запустить патологический процесс.

**Причины** кистозной мастопатии различны: заболевания яичников, надпочечников, щитовидной и поджелудочной железы, гипопифиза, негативные изменения в печени, при которых нарушается процесс утилизации половых гормонов. Однако основным фактором, способным спровоцировать развитие мастопатии, врачи считают аборты, когда рез-

ко прерывается процесс перестройки всего гормонального фона женщины.

Большое значение имеет наследственность (наличие доброкачественных и злокачественных заболеваний у ближайших родственниц по материнской линии). Риск заболевания увеличивается при стрессе, неврозе, депрессии.

Серьезными последствиями чреваты травмы молочной железы.

**Различают диффузную** (множественные небольшие узловые образования в молочной железе) и **узловую** (одиночные и четко выраженные образования) **формы**.

**Основной симптом мастопатии**, на который женщины реагируют сразу, это болезненность молочных желез за 1–2 недели до начала менструации. Боли в груди нарастают от цикла к циклу, мешая женщине работать и отдыхать.

Мастопатия не является предраковым заболеванием, хотя и может стать фоном для развития рака молочной железы (из-за общих факторов риска).

Какие обследования проводятся при **диагностике** мастопатии? Специалисты (онколог, маммолог, гинеколог) должны осмотреть молочные железы, живот, щитовидную железу, провести ультразвуковое исследование молочных желез, яичников, печени, щитовидной железы, исследовать уровень гормонов: эстрогенов, прогестерона, пролактина.

**Лечение** мастопатии включает:

- средства, нормализующие деятельность щитовидной железы (при обнаружении сниженной или повышенной функции);

- оральные контрацептивы, регулирующие менструальный цикл;

- препараты, устраняющие влияние эстрогенов на молочную железу (тамоксифен, фарестон);

- витамины и препараты для улучшения работы печени;

- гомеопатические средства (мастодинон и др.).

Оперативное вмешательство при мастопатии проводится только при подозрении на рак молочной железы.

**Профилактические меры:** рекомендуется воздерживаться от больших порций кофе, крепкого чая, шоколада. Включить в рацион больше фруктов и овощей, продуктов, богатых растительной клетчаткой и витаминами.

Кроме того, женщине нужно выработать привыч-

ку защищать грудь. Нельзя носить белье, которое сдавливает, трет, колет, ведь кожа на груди в два раза тоньше, чем на лице. Тесный бюстгальтер нарушает кровообращение в молочной железе, он должен четко соответствовать размеру.

## Женщину должны насторожить:

- выделения из соска (прозрачные, сукровичные, янтарные);
- изменения формы молочной железы;
- втяжение соска;
- изменения цвета кожи груди;

- наличие уплотнения в молочной железе, которые не проходят в течение 1–2 менструальных циклов;
- наличие уплотнений в подмышечной, подключичной и надключичной областях.

## Не пренебрегайте маммографией

*На самые болезненные вопросы о красоте и здоровье молочной железы отвечает кандидат медицинских наук, врач-онколог Галина Петровна КОРЖЕНКОВА.*

– Галина Петровна, расскажите, какие факторы

негативно влияют на красоту женской груди?

— Заботиться о здоровье груди нужно с юности. Откажитесь от вредных привычек, особенно курения, не мучайте организм изнуряющими диетами, держите всегда на столе свежие овощи и фрукты.

Не носите нижнее белье, которое стягивает, натирает или колется. В моей практике был случай, когда женщина пришла на консультацию с жалобами на боли в области сосков. Причина оказалась банальной: пациентка носила бюстгалтер китайского производства с деталями из жестких нитей.

**— Полезно ли для молочной железы грудное вскармливание?**

— Кормя ребенка грудью, женщина выполняет предназначенную ей природой функцию. Отказ от грудного вскармливания повышает риск возникновения неполадок в молочных железах.

**— Как питание сказывается на состоянии груди?**

— Доказано, что избыток жиров является одним из факторов риска онкологических заболеваний, гинекологических расстройств, пато-

логий желудочно-кишечного тракта. Женщине желательно употреблять в пищу жиры растительного происхождения, которые содержатся в орехах, сое, растительном масле.

**— Чего следует опасаться при доброкачественных опухолях груди?**

— Пролиферация (размножение) клеток заключается в том, что они начинают активно делиться. Это не злокачественные клетки, но по строению они отличаются от обычных. Единственный способ для женщин уберечься от рака груди — своевременное посещение гинеколога, онколога и ежегодное маммографическое исследование после 40 лет.

**— Существует мнение, что мастопатия после климакса проходит сама собой. Так ли это на самом деле?**

— Действительно, в поздней постменопаузе количество женщин с признаками мастопатии и масталгии резко снижается, так как изменяется гормональный фон, что абсолютно нормально в преклонном возрасте.

*Валентина ИВАНОВА.*



## Фитоаптечка



*У меня признавали фиброзно-кистозную мастопатию, и я убедилась, что в ее лечении хорошо помогают отвар коры дуба и поваренная соль. Нужно залить 1 ст. ложку коры 2 стаканами горячей воды, прокипятить 30 минут на медленном огне, затем добавить 1 ст. ложку соли. Чуть теплым отваром намочить толстую ткань, приложить к груди, хорошо укутать и держать по 2 часа утром и вечером. После такого лечения боль прошла, грудь пока больше не беспокоит. Дубовая кора рассасывает даже твердые опухоли.*

*М. ЧЕРНОВА, г. Усть-Илимск Иркутской области.*

## Диагностика

При подозрении на опухоль женщинам после 40 лет в основном назначают маммографию, УЗИ делают в более молодом возрасте.

В качестве дополнительного обследования иногда проводят магнитно-резонансную томографию (МРТ).

Если на маммограмме некоторые области выглядят подозрительно, тогда, чтобы рассеять сомнения, проводят биопсию: берут кусочек ткани на исследование, чтобы

исключить злокачественное образование.

Кстати, при использовании пленочного маммографа изображение, как в фотоаппарате, фиксируется на пленку, при цифровой маммографии — на цифровой носитель.

Надо отметить, что цифровые диагностические системы с высокой точностью распознают минимальные новообразования в молочной железе. Такие системы позволяют анализировать

снимки с помощью компьютерных программ и консультироваться по результатам

исследования с любым специалистом независимо от его местоположения.

## Внимание: онкология

*На вопросы отвечает кандидат медицинских наук, врач-онколог Галина Петровна КОРЖЕНКОВА.*

— Кто больше рискует заболеть раком груди?

— Любой женщине, независимо от возраста, необходимо тщательно следить за состоянием молочных желез. Особое внимание нужно уделять своему здоровью тем, у кого рано начались менструации (до 12 лет) или первый ребенок появился после 35 лет. Поздняя менопауза, аборт, отсутствие детей, стрессы, гинекологические заболевания также относятся к основным факторам риска возникновения патологии молочной железы.

Отрицательно сказывается на женском здоровье и отсутствие регулярной половой жизни, так как организм недополучает эндорфины — важные «гормоны счастья».

Кроме того, женщина, у которой в семье были случаи

онкологических заболеваний, должна встать на учет в специализированное учреждение на 10 лет раньше того возраста, когда у родственника обнаружилась страшная болезнь. Можно даже провести генетический анализ на предрасположенность к онкологии и проконсультироваться у генетика.

— Многие женщины до сих пор убеждены, что рак груди неизлечим. Так ли это?

— За рубежом рак груди давно уже не считается смертельным заболеванием. А в России опухоли молочной железы, диагностируемые на ранних стадиях, в 94% случаев успешно лечатся при сочетании хирургии, лучевой терапии, химио-, гормоно- и иммунотерапии. Печально, когда женщины

обращаются на поздних стадиях развития заболевания. В этом случае, к сожалению, приходится применять мастэктомию, то есть удалять молочную железу.

Операция на любом этапе болезни требует от пациента огромных физических и душевных сил. Чтобы поддерживать иммунитет, нужно сбалансированно питаться, соблюдать режим дня, сохра-

нять душевное спокойствие и даже постепенно закаливать организм.

— **Насколько высок риск появления новых очагов заболевания после операции?**

— Риск минимален. Но контролировать свое состояние прооперированный онкобольной должен регулярно, в течение первых трех лет — 2 раза в год, далее — 1 раз в год.

## Перед зеркалом

Всем женщинам без исключения обязательно следует научиться самостоятельно обследовать молочные железы.

В течение первой недели после окончания месячных внимательно осмотрите себя перед зеркалом, обращая внимание на нарушение симметричности, изменение цвета кожи груди или околососковой области, усиление венозного рисунка.

Осмотр начинайте лежа, подложив под плечо подушку, а затем продолжите стоя, подняв руку и заложив ее за голову.

Подушечками пальцев обследуйте грудь. Начинать нужно с подмышечной области, двигаясь по спирали по направлению к соску. Продолжайте осмотр, двигаясь сверху вниз, начиная с внутренней стороны груди и до подмышечной впадины.

Каждая женщина должна знать, что узловые формы мастопатии могут симулировать рак молочной железы (но и рак молочной железы может симулировать узловую мастопатию!). Поэтому при наличии подозрительных узлов, найденных при самостоятельном и затем

врачебном осмотре, маммографии, УЗИ или биопсии, обычно выполняется сек-

торальная резекция, чтобы подтвердить или исключить диагноз рака.

## Когда не хватает эстрогенов

*На вопросы отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ.*

**Я очень много ем сладкого. Может ли от этого появиться зуд в правой молочной железе? У меня фиброзно-кистозная мастопатия обеих молочных желез. К тому же я принимаю гормональный препарат диане-35.**

*Н. СЕРДЮКОВА,  
г. Павлово  
Нижегородской области.*

Препарат диане-35 содержит относительно высокую дозу эстрогенов (35 мкг в одной таблетке), в отличие от других более современных средств с содержанием 20 и даже 15 мкг. Поэтому препарат может задерживать жидкость в организме, иногда вызывать напряжение молочных желез.

Если у вас фиброзно-кистозная мастопатия преоб-

ладает именно в правой молочной железе, то в ней могут возникать самые различные ощущения. И вряд ли это связано с большим употреблением сладкого. Но ограничить себя в сахаре все-таки нужно в целях профилактики заболеваний обмена веществ, например сахарного диабета.

Вам следует повторно пройти УЗИ молочных желез. Также посоветуйтесь с врачом-маммологом об отмене диане-35 и замене его более низкодозным контрацептивом.

\*\*\*

**Мне 36 лет, есть один ребенок, месячные регулярные. Месяц назад я сломала палец на ноге, и мне назначили денситоме-**

трию. Обнаружили остеопению, которая впоследствии может привести к остеопорозу. Я слышала, что женские гормоны восстанавливают кости. Какие препараты посоветуете?

*Г. РОГОЗИНА,  
Кировская область.*

До 35 лет в норме кости обладают очень высокой минеральной плотностью. Кальций из костей начинает вымываться в первый год постменопаузы в количестве 3% от общего количества.

В последующие годы этот процесс замедляется.

Заместительная гормональная терапия (ЗГТ) действительно удерживает кальций в организме. Но вы еще молоды, месячные у вас регулярные, что означает, что женских гормонов достаточно. Так что показаний для ЗГТ у вас нет.

По поводу остеопении обратитесь к врачу-ревматологу. Для остеопороза в 36 лет — ранний срок. Скорее всего, есть другие причины хрупкости костей.

## Заверните грудь... в капусту

*Какими простыми и доступными средствами можно вылечить мастопатию?*

*М. ЮРАШИНА,  
г. Воткинск, Удмуртия.*

С кочана **свежей капусты** снимите 3–4 листа, замочите их в горячем молоке. Затем на мягкий капустный лист налейте теплые сливки и положите полученный компресс на грудь на всю ночь. Курс лечения — 1 месяц.

Одновременно с капустным лечением пейте 2 дня настой **чистотела**: 1 ч. ложку травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и выпейте маленькими глотками в течение дня.

На третий день приготовьте отвар **золотого уса**:

1 ч. ложку измельченных листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимать отвар нужно 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

На четвертый день сделайте отвар из листьев **топинамбура**: 1 ст. ложку измельченных листьев залей-

те стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Выпейте отвар в течение дня маленькими глотками.

На пятый и шестой дни вновь приготовьте отвар чистотела. И так чередуйте лечение по дням.

Отвары принимайте в теплом виде.

## Дискомфорт в молочной железе

*У меня постоянно опухают молочные железы, как будто их надули. При касании возникают боль и жжение, словно внутри перец. При ощупывании уплотнений не нахожу. Подскажите, что со мной происходит и как лечить этот недуг?*

*П. МАГОМЕДОВА,  
г. Южно-Сухокумск, Дагестан.*

**На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ.**

Есть такой термин — предменструальный синдром, когда у женщины отекают груди за неделю до наступления критических дней. В этом случае врачи назначают калийсберегающие диуретики (верошпирон, спиронолактон, альдопур), ко-

торые нужно начинать принимать за 1—2 недели до месячных.

Необходимо также проверить, не повышен ли у вас уровень пролактина в крови.

Этот гормон отвечает за рост и развитие молочных

желез, а также за лактацию во время кормления ребенка грудью.

Обязательно пройдите маммографию, чтобы ис-

ключить появление микроаденом в молочных железах, так как опухоли груди меньше 1 см руками не прощупываются.

## ***Миома матки***

# **Это недоброе слово «МИОМА»**

*Бытует мнение, что если женщина не рождает детей, то она «рожает» миому. Раньше этот недуг называли «болезнью монахинь», полагая, что причина заболевания – целомудрие. Эти утверждения отчасти верны, потому что чем дольше женщина отказывается от материнства, причем используя любые методы (контрацепцию, аборты), тем выше риск «заполучить» миому матки.*

*Подробнее рассказать об этом заболевании мы попросили кандидата медицинских наук Ольгу Владимировну СОРОКИНУ.*

### **Почему возникает болезнь**

Миома — это доброкачественная опухоль матки. Однако, несмотря на то что она доброкачественная, миома может доставлять много не-

приятностей женщине: нарушения цикла, боли в животе, невозможность забеременеть, угроза выкидыша и преждевременных родов.

Причины появления миомы матки современной науке

до конца не известны. Считается, что ведущей причиной возникновения миомы являются гормональные сбои. Многие винят неудачную наследственность: есть семьи, в которых все женщины из поколения в поколение страдают доброкачественными опухолями матки.

Часто миома появляется у полных дам, при нарушениях менструального цикла и заболеваниях молочных желез — мастопатии. Также больше шансов заболеть у тех женщин, которые ведут сидячий образ жизни, мало занимаются спортом, особенно если работа у них ответственная и нервная.

Воспалительные заболевания также могут влиять на появление миомы. Другой немаловажный фактор — отсутствие нормальной половой жизни.

### **Как жить с опухолью**

Как правило, у большинства женщин миомы бывают небольших размеров. Такие опухоли особых неудобств не доставляют и здоровью не грозят. Но любая миома может расти. Причиной это-

го могут стать гормональные сбои, нервное перенапряжение, воспалительные заболевания.

Большие миомы приводят к обильным, болезненным месячным. Многих женщин начинают беспокоить периодические боли в животе. Но особенно неприятно, когда возникают проблемы с мочевым пузырем: недержание мочи, ложные позывы и тому подобные неудобства. Деликатная проблема приводит к трудностям в общении: нередко женщины становятся замкнутыми, избегают выходов «в люди», стесняются коллег и друзей, некоторым даже приходится менять работу.

Любую болезнь проще предупредить, чем лечить. Это относится и к миоме. Вовремя обследоваться при неполадках в цикле, следить за своим весом, обменом веществ и заниматься физкультурой — все это не так уж и трудно. Ну а если миома уже появилась... Тогда остается один выход — всерьез заняться ее лечением.

Впрочем, совсем небольшие опухоли, не доставля-



ющие женщине каких-либо неудобств, можно даже на некоторое время оставить в покое. Однако это не значит пустить дело на самотек. Таким женщинам рекомендуется регулярно, по крайней мере 1 раз в полгода, проходить ультразвуковое обследование, желательнее в одни и те же дни цикла: дело в том, что миома может меняться в размерах в зависимости от того, в какой день проведено обследование.

### Как лечиться

Если миома начала расти или заявляет о себе как-то иначе, обычно врачи назначают гормональные препараты. Дополнением могут послужить витамины и травяные сборы.

Если же все эти методы оказываются неэффективными, то приходится прибе-

гать к хирургическому вмешательству — операции по удалению опухоли.

В последнее время появился новый метод лечения — эмболизация маточных артерий. Заключается он в том, что через специальное устройство в просвет сосуда, питающего миому, вводятся особые частицы, в результате чего кровоснабжение опухоли нарушается. В итоге она уменьшается в размерах и исчезает.

Другой вариант — это удаление узлов опухоли. Такая операция называется миомэктомией. При этом удаляется собственно опухоль — ткань матки остается практически нетронутой. У женщины сохраняется возможность забеременеть, а в дальнейшем — выносить ребенка.

*Екатерина  
КОРОЛЕВА.*

## Тревожные сигналы

Симптомы зависят от величины и расположения миомы. Если миома или даже множество узлов выросли на поверхности тела матки,

поначалу жалоб может и не быть. Но как только миома увеличивается, она начинает сдавливать мочево́й пузырь, прямую кишку, вызывая ча-

стое мочеиспускание, запоры, тянущие боли и тяжесть внизу живота, нарушения менструального цикла.

Если растущая миома выходит за пределы малого таза, женщина может сама прощупать ее рукой. Отдельные узлы имеют ножку (стебель) — узкие у основания, они способны перекручиваться и ущемляться. Это очень опасно — если процесс нарушения венозного оттока опухоли происходит очень быстро, сопровождаясь резкими болями в животе, повышением температуры тела, требуется срочная операция.

Узлы миомы, которые располагаются между мышцами и вдаются в полость матки, часто нарушают менструальный цикл: месячные стано-

вятся болезненными, длятся до 7 и более дней. Иногда и после менструации еще долго продолжаются мажущие кровяные выделения. В конце концов у женщины развивается анемия, что отрицательно сказывается на самочувствии и работоспособности.

Узлы, растущие непосредственно в полости матки, практически всегда вызывают обильные маточные кровотечения, которые угрожают жизни пациентки и требуют хирургического вмешательства. После наступления менопаузы миома не возникает, но если в этот период появляются менструальноподобные выделения, то это должно насторожить женщину и врача — возможна злокачественная опухоль.

## ■ К сведению

**Риск появления миомы матки увеличивают:**

- аборт, во время которых при выскабливании повреждается внутренняя стенка матки, что обостряет воспалительный процесс;
- операции на органах малого таза, в том числе кесарево сечение;
- генетическая предрасположенность (у родственниц часто бывает похожим образ жизни и гинекологический анамнез).



## Фитоаптечка

При миоме матки смешайте 1 ч. ложку лепестков календулы, 1 ч. ложку меда и 50–60 г истолченных в кашицу сырых семечек подсолнечника. Съедайте полученное снадобье в один прием через 30 минут после обеда.

Препараты календулы малотоксичны, поэтому максимальная доза их приема не установлена. Следует помнить, что действие препаратов календулы при приеме внутрь проявляется медленно, поэтому необходимо лечение в течение 3–4 недель.

*Н. КУЗНЕЦОВА, г. Кулебаки Нижегородской области.*

# С недугом можно бороться

С одобрения врача основное лечение миомы матки можно сочетать с фитотерапией.

◆ Смешайте по 1 ст. ложке корней элеутерококка колючего, корней левзеи сафлоровидной, корней родиолы розовой, травы тысячелистника обыкновенного, череды трехраздельной и полыни горькой. Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом холодной воды, спустя час поставьте на огонь и кипятите 10 ми-

нут, затем держите в термосе 2 часа, процедите.

Принимайте отвар небольшими глотками в течение дня. Курс лечения — 2 месяца. Потом сделайте перерыв на 2 недели, после чего лечение можно продолжить.

◆ Настойка: смешайте по 1 ст. ложке крапивы двудомной, спорыша, тысячелистника обыкновенного, боровой матки, грушанки круглолистной, корней родиолы ро-

зовой и копеечника чайного (медвежьего корня). Залейте 2 ст. ложки измельченного сухого сбора 500 мл воды, настаивайте 7–10 дней в темном месте. Принимайте по 1 ч. ложке целебной

настоянки, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца, после чего сделайте перерыв на 2–3 недели. При необходимости курс лечения повторите.

## Гормональный бунт

*Мне 68 лет. За свою жизнь я ни разу не болела женскими болезнями, но в 2008 году у меня начался страшный кожно-аллергический дерматит — я покрылась сплошной коркой.*

*В больнице меня лечили преднизолоном, ставили уколы, давали много таблеток. Дерматит я вылечила, но нарушила гормональный фон, располнела, появились розовые выделения.*

*УЗИ выявило небольшую миому — 1,9. Прошу вас рассказать, что это такое и какие причины вызывают ее появление?*

ГАЛИНА,  
Новосибирская область.

**На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ.**

Миома матки (лейомиома) — одна из самых распространенных опухолей женской половой сферы. Миома вырастает из одной клетки мышцы матки. Фибромиома — из мышцы и соединительнотканного каркаса мат-

ки. Опухоль может находиться в любом месте матки.

Причины: гормональные изменения (самая частая причина); нарушения кровоснабжения, прорастание новых сосудов; изменение чувствительности клеток к

гормонам; наследственные заболевания.

Кровянистые выделения при миоме являются показанием к выскабливанию полости матки с последующим гистологическим исследованием, чтобы исключить возникновение опухоли. Если же обычное выскабливание затруднено (например, из-за значительного уменьшения матки, сужения влагалища, хрупкости слизистых оболочек), обязательно нужно провести пайпель-диагностику.

Инструмент, названный по имени изобретателя — пайпель, — это гибкая пластмассовая трубочка диаметром 3 мм, с боковым отверстием на конце. Внутри трубочки имеется поршень, как в шприце. Введенный в

полость матки пайпель как бы высасывает микроскопические кусочки ткани из различных ее участков. Вся процедура занимает не более 30 секунд.

В 68 лет женский гормональный фон восстанавливать не надо. Побочный эффект лечения преднизолоном — лишний вес. Но после отмены лекарства накопившиеся килограммы постепенно исчезнут. Если вам кажется, что прибавили очень много, то посоветуйтесь с эндокринологом. Небольшие прибавки в весе идут на пользу. В жировой ткани синтезируются гормоны, преимущественно мужские, которые в постменопаузе помогают быть активной.

## Бесплодие отменяется?

Женщин часто волнует такой вопрос: возможно ли при миоме матки выносить и родить ребенка? Если миома небольшая и не деформирует полость матки, беременность

даже показана. Однако, попав в «интересное положение», женщине необходимо тут же обратиться к врачу.

Вынашивание беременности при миоме матки име-

ет свои особенности. Иногда на ранних сроках опухоль быстро растет, но на 16–17-й неделе рост узла останавливается. Наиболее частым осложнением является угроза выкидыша. Многие из тех, кому во время родов

удаляли миому, боятся: не спровоцирует ли кормление малыша грудью новый рост узла? Напротив! Если женщина длительно кормит ребенка грудью, у нее порой уменьшаются даже большие узлы.

## Миома и гипертония

*У меня гипертоническая болезнь II стадии, постоянно принимаю лекарства, но осенью они почему-то плохо помогают. А тут еще обнаружили небольшую фибромиому тела матки (узелок 1,7x1,4 см). Раньше я принимала контрацептивы в таблетках, но сейчас врачи ничего не назначают из-за повышенного давления. Как же тогда лечиться?*

Г. КОВАЛЕВА,  
г. Нижний Новгород.

**На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Елена Дмитриевна ВАВИЛОВА.**

Небольшую фибромиому, если она не причиняет женщине неудобств, не лечат, а лишь наблюдают. В качестве профилактики можно принимать радоновые и йодобромные ванны, лечиться в санаториях.

Любые гормональные лекарства имеют ограничения в приеме при гипертониче-

ской болезни. Например, использование препаратов, имеющих прогестерон, разрешается при АД менее 180/100 мм рт. ст.

А если в составе лекарства есть прогестерон и эстроген, то АД должно быть не более 160/100 мм рт. ст.

Учитывая, что ваше артериальное давление осе-

нию плохо сдерживается гипотензивными средствами и может быть выше разрешенных цифр, вам подойдет внутриматочная спираль с гормоном только прогестеронового ряда — левоноргестрелом.

После ее установки гормон по нисходящей линии

всасывается через сосуды матки в течение 2–4 месяцев все меньше и меньше. Затем всасываться перестает, «работает» только в матке и, следовательно, на давление крови влияния не оказывает. Разрешается при миомных узлах матки менее 3 см, то есть вам подходит.

## Гормоны и гармония

Известно, что женщины живут дольше мужчин — в среднем на 5–10 лет. Причина — в женских гормонах эстрогенах, которые защищают сердце и сосуды от холестерина. **Эстрогены** — это наше нормальное настроение, гладкая кожа, крепкие кости и хорошая выносливость организма.

Впрочем, не одни только эстрогены прибавляют здоровья женскому организму.

**Мелатонин** — гормон сна и спортивной формы — улучшает сон и работает на наше долголетие.

**Соматотропин** — гормон роста — улучшает мышечный тонус и прочность тканей, укрепляет кости и мышцы.

**Дофамин** по-другому называют «гормоном удовольствия». Он вырабатывается в головном мозге под воздействием положительных эмоций.

**Тестостерон** принято считать мужским гормоном, но небольшие дозы тестостерона обязательно есть и у женщин. Считается, что именно этот гормон придает дамам шарм и сексуальность.

Поддерживать гормональный баланс в организме помогают полноценное питание и занятия спортом. Ну и конечно, не забывайте регулярно отдыхать от бесконечных домашних дел и баловать себя, любимую, какими-нибудь приятными вещами.

## Показания к операции

Лечение миомы хирургическое. Показания к операции такие:

- обильные, длительные менструации с анемией;
- опухоли размером больше матки при беременности сроком 12 недель;
- симптомы сдавливания соседних органов;
- рост опухоли за год на 5 и более недель беременности;
- угроза перекрута узла на ножке;
- субмикозные (внутренние) узлы, млечные узлы;
- омертвление узла (некроз);
- рост узла в постменопаузе;
- сочетание узла с опухолью яичника и опущением матки.

## Наблюдайтесь у врача

*У меня уже 2 года менопауза, ничто не беспокоит, но есть миома матки. Я слышала, что в период климакса миомы рассасываются сами собой. Так ли это на самом деле? Необходимо ли какое-то лечение?*

А. ИВАНОВА.

Бор Нижегородской области.

**На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ.**

Миома матки — это доброкачественное новообразование. Лечение эффективно только хирургическое. Если врач не направил вас на операцию, значит, миома небольшая и пока требуется только за ней наблюдать.

При изменении гормонального фона (например, если вы прибавите в весе больше возрастной нормы), в длительном эмоциональном



или физиологическом стрессе узел может увеличиться, тогда необходимо провести операцию. При миоме матки

нужно осматриваться у гинеколога 2 раза в год и сравнивать размеры узла по данным УЗИ.

## Сок из листьев лопуха

Пять лет назад у меня обнаружили миому. Я нарвала молодых листьев лопуха, тщательно их вымыла, высушила и пропустила через мясорубку, затем отжала сок, получилось 1,5 л.

Стала принимать сок по схеме: 2 раза в день по чайной ложке утром и вечером в течение 3 дней (желательно на голодный желудок). Затем 2 дня пила лекарство по 3 раза в день за 30 ми-

нут до еды по чайной ложке. А следующие дни по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды, и так в течение месяца.

Приготовила еще 2 л сока и после недельного перерыва принимала по той же схеме. На очередном УЗИ миому не обнаружили. Кстати, сок желательно делать из августовского лопуха.

*Е. ГОРШКОВА,  
с. Уриваево Алтайского края.*

## Кисты

## Опасные образования

Яичники — это небольшой парный орган, который вырабатывает гормоны, в том числе эстроген, регули-

рующий менструальные циклы, и образует яйцеклетки.

На яичниках нередко возникают кисты (особенно у

женщин, находящихся в репродуктивном возрасте) — похожие на пузырьки образования с жидкостью внутри. Кисты довольно разнообразны.

Наиболее часто встречается **функциональная киста**, которая развивается, если яйцеклетка не выходит из фолликула, а фолликул продолжает расти.

Одной из распространенных причин бесплодия считаются **поликистозные яичники**, когда фолликулы не надрываются и не выпускают яйцеклетки. Из клеток внешних стенок яичников формируются **цистаденомы**.

**Дермоидные кисты** содержат вещества, похожие на ткани, образующие кожу, волосы и зубы.

Если киста небольшая, не доставляющая неприятностей, и если еще не наступила менопауза, врач, вероятно, выберет метод активного наблюдения (регулярные обследования пациентки). В большинстве случаев киста не растет и через несколько месяцев исчезает сама.

Если киста не проходит, ее удаляют хирургическим путем. Операции бывают двух типов:

— **лапароскопия** — удаление кисты при помощи тонкой телескопической трубки. Этот способ применяют, если кисты маленькие;

— **лапаротомия** — требуется для удаления больших кист яичников.

## Диагностика

Как обнаружить кисту яичников?

**Ультразвук** позволяет установить наличие кист или опухолей, а также их расположение и размер.

**Компьютерная томография (КТ), магнитно-резонансная томография (МРТ),**

**позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ)** дают настолько четкое изображение, что можно в малейших деталях рассмотреть опухоли и кисты, определить, насколько они разрослись.

**Измерение уровня гормонов.** Анализ крови дает возможность определить гормональный уровень.

**Лапароскопия** — хирургическая процедура. Через маленький надрез в брюш-

ной полости вводят тонкую длинную трубку, которая позволяет увидеть кисту или опухоль, взять образец ткани для анализа (что и делают при подозрении на рак).

## Советует природа

При кисте яичника поможет народная медицина.

### **Настойка из изюма.**

Взять 300 г изюма без косточек. Поместить в литровую банку и залить 1,5 л водки. Поставить в теплое, сухое и темное место, настаивать 2 недели. Пить по 1 ст. ложке в день за 30 минут до еды. Настойки хватает на 10 дней. Курс — 30 дней.

**Сок лопуха.** Взять молодые сочные листья лопуха. Отжать сок и поставить в холодильник. Пить по 1—2 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс — месяц. Хранить в холодильнике не более 3 дней. Потом необходимо приготовить сок заново.

**Цветки акации.** 4 ст. ложки цветков акации положить в банку и залить 1,5 л водки. Настаивать 7 дней в те-

плом, темном, сухом месте. Принимать по 1 ст. ложке перед едой.

**Грецкий орех.** 4 ст. ложки перегородок от грецкого ореха залить 3 стаканами кипящей воды. Прокипятить их на малом огне еще 20 минут. Принимать по полстакана 2—3 раза в день.

Или сделать настойку: взять 14 грецких орехов среднего размера, удалить ядрышки, а скорлупу поместить в банку. Залить ее спиртом. Настаивать 10 дней. Пить по 1 ст. ложке натошак утром.

**Лук.** Взять среднюю по размеру луковицу, положить ее в мед так, чтобы он полностью ее покрывал. Приготовить все с утра. Вечером перед сном из этого лука сделать тампон и вставить во влага-

лице. Утром тампон удалить. Курс лечения — 10 дней.

**Клевер** (стебли и головки, когда они еще розового цвета). Вечером вскипятить 1,5 л воды, бросить туда 4 головки клевера. Накрыть ем-

кость крышкой, настаивать до утра. Утром профильтровать и выпить настой в течение дня. Курс — 2 месяца.

*О. СТЕПАНОВИЧ-САВРАСОВА,  
г. Волжский  
Волгоградской области.*

## Чего стоит опасаться

**Половые инфекции** вызывают заболевания влагалища, матки и яичников, провоцируя их воспаление.

Излишне **строгие диеты, резкое снижение веса** могут привести к гормональному дисбалансу и срыву систем организма, отвечающих за адаптацию (то есть равновесие). А это чревато нарушением работы яичников.

**Местное переохлаждение** — один из самых распространенных провоцирующих факторов в развитии воспаления яичников.

**Стрессы** снижают иммунитет, что может привести к усилению роста в организме бактерий. А это уже в свою очередь вызывает развитие воспалений в различных внутренних органах, в том числе и в яичниках.

## Что полезно для яичников

Регулярное **посещение гинеколога** позволяет контролировать здоровье репродуктивной системы, вовремя замечать неполадки и своевременно их устранять.

Для женского организма в целом и для яичников в частности полезно **питание, богатое фитоэстрогенами** (то есть растительными аналогами женских половых гор-

монов). Они в большом количестве содержатся в брокколи, сое, орехах, оболочках зерновых, клевере, цветной капусте, хмеле, семени льна, люцерне, солодке.

**Противозачаточные гормональные таблетки**, подо-

бранные доктором индивидуально, нормализуют гормональный фон.

**Физические нагрузки**, регулярные и умеренные, делят тонус телу, препятствуют застою крови в области органов малого таза.

## Не перегревайтесь

*У меня обнаружили кисту на яичнике. Врач назначил лечение, но не рассказал, чего нельзя делать при моем заболевании. Расскажите об этом.*

М. ПЕТРОВА,  
г. Орел.

Женщина с кистой яичников ни в коем случае не должна принимать гормоны, не посоветовавшись со своим врачом. Дело в том, что подобные лекарства бывают нескольких разновидностей. Одни из них могут уменьшить размеры кисты, а другие — увеличить их и отдалить сроки выздоровления.

Также нужно избегать тепловых процедур на низ живота, поскольку в этом случае усиливается кровообращение органов малого таза, в том числе и яичников. А это может привести к росту кисты и даже ее разрыву.

Нельзя проводить и всевозможные обертывания, в том числе и водорослевые. Они оказывают на область аппликации не только термическое, но и сдавливающее воздействие.

Еще более нежелательным является поход в парилку. Она считается лекарством от многих хворей, однако при кисте яичников может нанести лишь вред. Во время долгого пребывания во влажном и горячем воздухе организм перегревается. Не рекомендуется принимать даже горячую ванну, ее лучше заменить теплым душем.

## Обратите внимание

Кисты яичников растут с такими симптомами, как:

- боль или вздутие живота;
- затрудненное мочеиспускание или частые позы;
- тупая ноющая боль в нижней части спины;
- болезненные менструации и очень сильное кровотечение;
- внезапное увеличение веса;
- тошнота и рвота, снижение аппетита;

— боль во время полового акта.

Несмотря на то что большинство кист доброкачественные, нужно пройти тщательное обследование. Особенно это касается женщин в постменопаузе — у них наиболее велик риск появления злокачественных кист.

Если у вас есть хотя бы один из перечисленных симптомов, обязательно посетите врача, потому что это может быть сигналом не только кисты, но и опухоли в яичниках.

## Блуждающая киста

*Полгода назад у меня обнаружили кисту правого яичника. Назначили дюфастон (3 месяца). Недавно я снова сделала УЗИ: в правом яичнике киста исчезла, зато появилась в левом. Разве такое может быть?*

*Л. МАРКОВА,*

*Нижегородская область.*

Если киста появляется то в одном, то в другом яичнике, значит, это истинная киста, которая может исчезнуть сама в течение 1–2 месяцев. Появление таких блуждающих кист зависит от гормонального фона первой и

второй фазы менструального цикла.

При истинных кистах обычно назначают гормональную терапию контрацептивными таблетками, в которых соблюден нужный баланс гормонов. В дюфа-

стоне только один гормон, и его, возможно, оказалось недостаточно для эффективного лечения. Также причиной возникновения кист может

быть хроническое воспаление в яичниках.

Тогда необходимо подключить противовоспалительную терапию.

## Бартолиновая железа

*У меня киста бартолиновой железы влагалища.*

*Врач сказал: если она будет беспокоить, удалим хирургическим путем. Есть ли другие методы лечения?*

*В. КРИВЕЦКАЯ,  
Забайкальский край.*

**На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ.**

Бартолиновая железа расположена в преддверии влагалища, в толще больших половых губ. Железа выделяет тягучую, сероватую, богатую белком жидкость, которая поддерживает нормальную влажность слизистой оболочки входа во влагалище.

Если выводной проток железы закупоривается, то выделения скапливаются внутри — и образуется киста. Выглядит она как округлая припухлость губы, размером от 1 до 4 см.

Причиной закупорки железы являются, как прави-

ло, гонококки или хламидии, поэтому обязательно нужно сдать анализы на инфекции, передающиеся половым путем.

Обычно киста бартолиновой железы не беспокоит женщин. Но по ряду причин может возникнуть гнойное воспаление — абсцесс, когда киста становится резко болезненной, увеличивается в размере до 8 см и даже самостоятельно вскрывается.

Если киста доставляет большие неудобства при ходьбе или половой близости, то ее вылушивают хи-

рургическим путем. Операцию проводят под местным наркозом. На кисте делают надрез, удаляют из нее все содержимое и под-

шивают. Эта процедура позволяет сохранить бартолинову железу и обеспечить ее нормальное функционирование.

## Чудо-мазь из пчелиного воска

Мазь, о которой я хочу рассказать, помогает при таких женских заболеваниях, как фибромиома до 10 недель, киста яичника, воспаление придатков, мастопатия, мастит.

Вставляйте во влагалище тампоны с мазью, меняйте утром и вечером, через неделю от кисты только воспоминания останутся. Прикладывайте к груди салфетку, пропитанную мазью, сверху бумагу или целлофан. По возможности меняйте компресс через каждые 2 часа.

Рецепт таков. В эмалированную посуду влейте стакан рафинированного растительного масла, бросьте туда пчелиного воска размером со спичечную коробку и поставьте посуду на не-

большой огонь, чтобы воск растаял.

Половину желтка от яйца, сваренного вкрутую, раздавите вилкой на блюде и пальцами постепенно добавьте в посуду с маслом и воском. Размешайте, снимите с огня и дайте настояться 15 минут. Затем процедите через капроновую ткань, храните в холодильнике в стеклянной посуде.

Примечание: воск нужно брать пчелиный, натуральный. Для наружного применения можно взять любое масло, а для внутреннего лучше оливковое. Если мазь надо закладывать, то ее разогревают на водяной бане до 40°C.

*Н. КОЗЫМАЕВА,  
г. Новокузнецк  
Кемеровской области.*



# Все дело в гормонах

### *Критические дни*

## Страдания прекрасной половины

*Каждая женщина не понаслышке знает, что такое критические дни. Казалось бы, несколько дней в месяц – не так уж и страшно. Но иногда «красные дни календаря» приносят с собой серьезные проблемы: боли в животе, общее ухудшение самочувствия, скверное настроение и тому подобное.*

### **Отклонение или норма?**

В норме женский цикл повторяется каждый месяц, хотя здесь возможны небольшие отклонения. Критические дни не должны

приходить чаще, чем раз в 3 недели, и длиться дольше 6–7 дней.

Ненормально, если месячные очень обильные: кровопотеря более 80 мл является отклонением. По расче-

там врачей, организм женщины за время «красных дней календаря» не должен потерять больше чем 50 мл крови. Небольшая боль во время месячных возможна, но умеренная и сильная — причина для беспокойства и повода для обращения к врачу.

Месячные не должны появляться вновь в середине цикла и не должны приходиться после климакса. Кровь со сгустками, с гнойными выделениями, вызывающая зуд, — признак отклонения в состоянии здоровья.

Перед месячными и во время них возможны перепады настроения, быстрая утомляемость, раздражительность, капризность. Однако если эти изменения у вас сильно выражены, мешают вам работать, общаться с близкими или же вас мучает депрессия, то лучше обратиться к врачу.

У девушек-подростков первые месячные могут быть нерегулярными. Но со временем цикл должен установиться. Если месячные у подростков сопровождаются сильной болью, то стоит проконсультироваться у гинеколога.

## Причины капризов

Многие за несколько дней до начала месячных жалуются на незначительные тянущие боли внизу живота, «раздутость» живота, боль в груди, а порой ощущения достигают такой силы, что противостоять ей могут только болеутоляющие средства.

Предменструальный синдром (ПМС) часто проявляется отечностью, нарушением ритма сердца, плохим аппетитом, а иногда, совсем наоборот, непреодолимым желанием поесть.

В эмоциональном плане женщина чувствует себя разбитой, раздраженной.

Считается, что ПМС начинается из-за того, что менструация в матке уже началась, а шейка матки еще не раскрылась. Матка растягивается от крови и слизистой, которые должны выйти. Такое растягивание и приводит к болям.

## Отчего такая боль

Очень часто женщины страдают от дисменореи — сильных болей во время менструаций. Дисменорею разделяют на первичную (ме-

норрагию) и вторичную, в зависимости от симптомов и причин возникновения.

Природа первичной выяснена не до конца. Наиболее убедительная версия — повышенная продукция простагландинов. Это в свою очередь приводит к эндокринным, психическим и эмоциональным отклонениям, главным проявлением которых становится болевой синдром.

Меноррагия обычно появляется в подростковом возрасте. Сначала боль во время менструации кратковременная и терпимая. Но уже через 2—3 года невылеченная дисменорея дает о себе знать сильнейшими болевыми приступами, тошнотой, рвотой, повышенной раздражительностью. С каждым новым циклом боль усиливается, к тому же появляются такие симптомы, как общая слабость, го-

ловокружение, сухость во рту, вздутие живота.

Вторичная дисменорея возникает чаще всего у женщин после 30 лет. И причин у нее множество: воспаление и спайки в органах малого таза, эндометриоз, миома матки, неправильно подобранная внутриматочная контрацепция.

Если дисменорея вызвана эндометриозом, могут возникать боли в прямой кишке и пояснице, менструации становятся обильными и длительными, а половое влечение у женщин исчезает.

При миоме матки характерны учащенное мочеиспускание, запоры, отеки ног. А если дисменорея возникла из-за воспаления, боль появляется перед менструацией, а уже на второй день ее интенсивность снижается.

*Ольга СОРОКИНА,  
кандидат медицинских наук.*

## Почему идет «ливень»

Иногда месячные у женщины бывают такими обильными, что даже не позволяют

ей подняться с постели. Это может быть связано с самыми разными причинами:

— доброкачественные опухоли матки: миомы, фибромиомы;

— полипы (разрастания внутреннего слоя — эндометрия) матки;

— онкологические заболевания;

— нарушения функции яичников;

— эндометриоз — заболевание, при котором клетки эндометрия появляются

не только там, где должны быть, но и в шейке матки, фаллопиевых трубах, яичниках и даже брюшине;

— заболевания свертывающей системы крови;

— нарушения обмена веществ (наследственные или приобретенные);

— прием лекарств, препятствующих свертыванию крови: аспирин, фенилин, неодикумарин и т. д.



### Фитоаптека

*От сильных болей внизу живота перед месячными нужно принимать настой из цветков яснотки. 4–6 ч. ложки залить 2 стаканами кипятка, настоять. Эту дозу следует выпить в течение дня.*

*Н. СЛИТКОВА, Хабаровский край.*

## Скорая помощь

Если месячные вас сильно не беспокоят, то и делать ничего не надо. Но в любом случае постарайтесь не перегружать себя в этот период домашними делами, физической работой и чрезмерной умственной нагрузкой.

**Побольше отдыхайте** и по возможности посвятите эти дни себе.

Если «ливень» очень сильный, то волей-неволей придется идти к врачу (самостоятельно лечиться не следует). Но чтобы до визита к вра-

чу не потерять слишком много крови, можно помочь себе.

Выраженным **кровоостанавливающим действием** обладают такие травы, как пастушья сумка, горец, крапива. Принимать настой этих трав рекомендуется за 3 дня до предполагаемых критических дней и продолжать до тех пор, пока они не закончатся.

**Если во время месячных вы становитесь раздражительной и вас мучают частые перепады настроения**, то заранее начинайте пить настой из мяты и малины. Мята успокоит нервную систему, а малина послужит источником витаминов и минералов. Настой заваривается

в соотношении 1:1 и принимается по полстакана 3 раза в день.

**Уменьшить кровопотерю** помогут таблетки глюконата кальция и аскорутин, которые следует принимать 3 раза в день, начиная за 2–3 дня до наступления месячных и до окончания этого периода.

**Пересмотрите свою диету!** Обильный прием кисломолочных продуктов (йогуртов, кефира) может способствовать тому, что в печени будут вырабатываться ферменты, которые препятствуют свертыванию крови. А вот на продукты, содержащие витамин С, наоборот, следует подналечь.

## Школа здоровья для милых дам

*Рассказывает врач акушер-гинеколог высшей категории Светлана Васильевна РАЗУМЕНКО.*

### Гормональная буря

Что делает женщину красивой и грациозной, не дает ей стареть? В чем заключа-

ется основной источник женского здоровья? Ответ на эти вопросы один — гормоны, от уровня которых подчас за-

висят настроение представительниц прекрасной половины человечества, привлекательность и работоспособность.

К слову сказать, гормональный фон мужчин не имеет резких колебаний. Отсюда их жесткость, целеустремленность, максимализм. У женщин все иначе: на протяжении всего менструального цикла выработка гормонов меняется каждый день. С этим связаны непостоянство, импульсивность, плаксивость, сентиментальность.

Наверное, практически каждая женщина пару дней в месяц бывает фурией. Однако перепады настроения не единственное «стихийное бедствие», которое можно предупредить, зная, как отражаются на образе жизни циклические колебания гормонального фона.

**У каждой женщины гормональные часы идут по-разному:** у одних чуть спешат, укорачивая менструальный цикл до 20–21 дня, у других слегка замедляют ход — до 30–32 дней. Наиболее распространенным является 28-дневный цикл.

Не зная особенностей колебания гормонального фона, женщины иногда начинают бороться с собственными гормонами: сидят на строжайшей диете, когда организм старается всеми силами запастись полученными веществами впрок; забывают о лице, когда ему нужна самая интенсивная забота; бранят себя за излишнюю холодность с любимым в то время, когда наша чувственность находится в вынужденном отпуске.

Между тем, внеся некоторые изменения в привычный образ жизни, можно заставить гормоны работать с удвоенной силой, делая нас более привлекательными, бодрыми, жизнерадостными и желанными!

Например, симптомы предменструального синдрома появляются, как правило, за 10–12 дней до очередной менструации и исчезают сразу после нее или в течение первых дней. Многие женщины в этот период чувствуют себя отвратительно, мир кажется серым и враждебным, а о самочув-

ствии и вовсе говорить не приходится...

Причина этого явления, по мнению многих исследователей, в дисбалансе эстрогенов и прогестерона. Примечательно, что женщины, у которых выделяется больше **эстрогенов**, в критические дни становятся нервными, раздражительными, даже агрессивными. А те, у которых возрастает доля **прогестерона**, чувствуют бесконечную усталость и подавленность.

Высокий уровень прогестерона приводит к застою в кровеносных сосудах молочных желез, что вызывает болезненные ощущения, увеличение веса и задержку жидкости в организме.

Кроме того, иногда повышение уровня прогестерона влияет на сон и настроение.

## **Преграды для здоровья**

Факторы, отрицательно сказывающиеся на здоровье женщины:

— неправильное питание (несбалансированное по количеству и качеству);

— гиподинамия или, наоборот, перегрузка физической работой;

— курение, злоупотребление спиртными напитками, наркомания;

— стрессы и неумение им противостоять.

Хронический стресс — это следствие не самих проблем, а неадекватной защищенности на них. Раздражительность, ощущение нехватки времени, чувство тревоги, постоянный страх сделать что-то не так, невозможность расслабиться, бессонница — вот основные симптомы хронического стресса.

## **Долой напряжение**

Как управлять своим самочувствием и настроением? В первую очередь, научитесь расслабляться:

◆ Ежедневные 20 минут гимнастики активизируют обмен веществ в организме.

◆ Найдите время для полного безделья, призовите на помощь любимую мелодию, ароматерапию.

◆ После работы массируйте стопы, делая разминающие движения обеими рука-

ми, нажимайте кулаком на свод стопы.

◆ Примите теплую ароматную ванну (с отварами трав, хвойным экстрактом или специальными фитосолями), а после нее — мягкий халат и полчаса положительных мыслей.

◆ Сходите раз в неделю в бассейн или на тренировку, достаньте заброшенный этюдник или спицы для вязания, посмотрите любимый фильм или прогуляйтесь по березовой аллее (для этого не потребуется много времени, а эмоциональная отдача будет чувствоваться несколько дней).

◆ При волнении и беспокойстве дышите глубоко животом — полезный трюк для снятия напряжения.

### **Сбалансированный рацион**

Здоровое питание во многом обеспечивает правильный обмен веществ. Так, например, растительные волокна (овощи и фрукты) оказывают послабляющее действие, что снизит давление кишечника на матку и уменьшит боль в нижней части живота.

Также для повышения чувства радости и комфорта включите в рацион каши, мюсли, бананы, молоко, растительное масло, нежирный йогурт. Ограничьте потребление жирного мяса, сливочного масла, алкоголя, сладостей.

Пейте больше жидкости — минеральные воды, соки (апельсиновый, яблочный), чай из мяты или ромашки. По цвету и состоянию кожи всегда можно судить о здоровье человека. А ведь решение проблемы простое: достаточно выпивать 1,5–2 л воды ежедневно (помимо соков, кофе и чая).

### **Путь к радости**

Считаете ли вы себя абсолютно счастливым человеком? Наверное, не всегда. На самом деле, по мнению психологов, быть всем довольным нереально. Да и к тому же неудовлетворенность собой является стимулом для самосовершенствования. Однако хотя бы изредка испытывать **ощущение счастья**, получая удовольствие от жизни, — мечта любого человека. Так уж



мы устроены, что обиды и неприятности запоминаем и переживаем дольше, чем приятные моменты. А если чаще фиксировать светлые мгновения? Давайте будем запоминать радость!

**Семья** — самое ценное, что живет в сердце каждого человека. Рассказывая са-

мому близкому человеку о своих проблемах, вы будете избавляться от негатива, а делаясь позитивом — многократно увеличивать его. Уже давно доказано, что семьи, где супруги каждый вечер обмениваются новостями, живут более счастливо.

*Валентина ИВАНОВА.*

## Лечебные сорняки

*Какие лекарственные травы помогут смягчить ПМС и течение месячных?*

*Л. ШАВИНА,  
г. Армавир Краснодарского края.*

Лекарственные растения способны не только смягчить течение менструации, но и нормализовать гормональный баланс в организме женщины. Растительные эстрогены содержатся во многих лекарственных растениях. Эффективны при болезненной менструации настои и отвары из дягиля, полыни обыкновенной, толокнянки и цимицифуги (клопогона).

Биоактивные вещества, которые содержатся в **цимицифуге**, напоминают по составу женские поло-

вые гормоны, поэтому они способны привести в норму менструальный цикл, помогают снять сильную боль, успокоить нервную систему.

**Полынь** содержит витамин С, биофлавоноиды, каротин, эфирные масла. Все эти компоненты снимают боли и спазмы, судороги и воспаления, успокаивают и укрепляют нервную систему. Настой из полыни улучшает сон, нормализует менструальный цикл.

**Дягиль** обладает обезболивающим и противомикроб-

ным действием, снимает спазмы и воспаление, улучшает кровообращение и повышает уровень гемоглобина.

**Толокнянка** обладает противовоспалительным и антисептическим действием. Способствует снятию отеков.

Кроме того, врачи рекомендуют женщинам во время менструации включать в питание **больше продуктов с витаминами А и Е** (чтобы снять болезненные симптомы предменструального синдрома).

## Рябина для гемоглобина

Обильные менструации обессиливают женщину, снижают гемоглобин, вызывают анемию. Для лечения можно использовать ягоды рябины обыкновенной.

Залейте 2 ст. ложки сухих или свежих плодов рябины обыкновенной 0,5 л кипятка, настаивайте до остывания. Готовый настой выпейте в течение дня небольшими порциями.

*Т. АНОШИНА, г. Кострома.*

## Анис удивляет

Анис — одна из самых древних пряностей, культивируемых человеком. Упоминания об использовании аниса в медицине содержатся в трудах древних египтян и греков.

Цветет анис в июне-июле. Цветки мелкие, белые, собраны в сложные зонтики. Плоды созревают в августе.

Препараты из аниса рекомендуют мужчинам при половом бессилии, а женщи-

нам — при недостатке молока и ослабленном половом влечении.

При **фиброзно-кистозной мастопатии** 1 ст. ложку семян аниса вечером положите в термос и залейте стаканом кипятка. Утром процедите и принимайте по 50 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

При **женском бесплодии** смешайте по 50 г семян аниса, сельдерея, крапивы и

100 г семян укропа, все измельчите и разотрите с 0,5 л меда. Принимайте 3 раза в день по 3 ст. ложки.

При **болезненных менструациях** принимайте порошок семян аниса по 3 г утром

и вечером. Также полезно капать по 3—5 капель анисового масла на кусочек рафинада или принимать отвар аниса по 2 ст. ложки 3 раза в день.

*С. МИХАЙЛОВА,  
Нижегородская область.*

## Освойте точечный массаж

Боли при менструации (альгоменорея), пожалуй, самый распространенный в гинекологии недуг. Боли бывают настолько сильными, что выбивают женщин из ритма жизни. Тут уже не до учебы или работы! Но не стоит отчаиваться: с этой проблемой нужно и можно бороться. Главное — своевременно обратиться к гинекологу, прибегнуть к рефлексотерапии, освоить точечный массаж.

Воздействуя на нужные точки, можно унять ежемесячные страдания. В зависимости от интенсивности боли делайте массаж за сутки-двое, а также в первый день менструации.

Техника несложная: надавливание производится по-

душечками пальцев перпендикулярно поверхности тела. Руки должны быть чистыми и теплыми, пальцы упругими. Все точки массируйте не спеша, делая по 10 вращательных движений в обе стороны, повторяя серию движений трижды.

**Передняя поверхность (выступы) подвздошных костей.** Точки расположены симметрично справа и слева. Массируйте средним или указательным пальцем (а можно и двумя сразу), постепенно опускаясь вниз, к лонному сочленению.

**Лонное сочленение.** Эти точки, также расположенные над костной поверхностью, слегка болезненны. Массируйте средними

пальцами (положив один на другой) по центру лонного бугорка, а затем справа и слева, отступив от середины вначале на ширину одного пальца, потом еще одного.

**Срединная линия живота.** Здесь уже нет костной основы, поэтому давить следует неглубоко. Отыскать точки несложно: они находятся на 2—3 пальца ниже пупка.

**Область пупка.** Вначале массируйте по краю пупочного кольца. Затем по бокам, отступив на ширину двух пальцев и еще раз на такое же расстояние. Теперь опуститесь ниже пупка на два, потом на один палец.

**Область крестца и поясницы.** Массировать можете либо четырьмя пальцами, либо суставами (костяшками) указательных, сжав руки в кулаки, либо только большими. Размяв хорошенько крестец, поднимитесь выше, пройдясь по гребню подвздошных костей: тут, что называется, «точка на точке» — одна активнее другой. Затем еще выше — разотрите саму поясницу (словно граблями). А теперь опу-

ститесь и отыщите место, где крестец переходит в копчик: разминайте эту зону средними пальцами, положив один на другой.

**Внутренняя поверхность голени.** Первая точка — под лодыжкой. Вторая — за лодыжкой, на пяточной кости (не на сухожилии!). Третья — на три пальца вверх от вершины лодыжки: вначале массируйте на уровне среднего пальца, а затем поднимитесь на уровень указательного.

**Наружная сторона голени.** Точка расположена прямо под лодыжкой, в ямочке.

**Макушка.** Поставьте большие пальцы на вершины ушных раковин, а указательные соединитеверху на голове — и вы нашли макушку. Сначала поглаживайте это место подушечками средних пальцев. Затем всеми пальцами, словно расчесываете гребешком, делайте растирающие движения вниз-вверх и вперед-назад.

**Точки «скорой помощи».** Ну а как быть, если боль настигла на работе, когда невозможно провести

полный массаж? Преодолеть страдания вам помогут так называемые точки «скорой помощи». Надавливайте на каждую ногтем указательного пальца, словно иглой, считая до пяти, отпустите на несколько секунд и повторите еще два раза.

Вот эти точки и последовательность их массажа:

1) у самого основания перегородки носа;

2) у внутреннего прикрепления крыльев носа;

3) под нижней губой, по центру горизонтальной борозды;

4) бугорок между бровей на срединной линии лица (точки «третьего глаза»).

Массаж заканчивайте растиранием макушки подушечками пальцев — по 10 раз влево и вправо, сделав три серии.



### Фитоаптечка

.....  
*При нарушении менструального цикла смешайте 2 листа алоэ, 3 ст. ложки сухих измельченных корней горца змеиного, 600 г меда и 3 стакана красного сухого вина. Смесь томите на водяной бане 1 час. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.*

.....  
*А. ПУЧКОВА, г. Ярославль.*  
.....

## Для нормализации цикла

◆ При скудных менструациях эффективно такое средство.

Доведите до кипения 1,5 стакана воды, убавь-

те огонь, положите в горячую (но не кипящую) воду 1 ч. ложку сушеной руты и варите в течение 15 минут на медленном огне. Проце-

дите и выпейте за раз, лучше утром натощак. После этого не ешьте в течение 6 часов.

◆ При мучительных обильных менструациях заваривайте полевой хвощ (1 ст. ложку на 2 стакана воды). Сначала принимайте по 1 ст. ложке настоя каждые 2 часа. Когда кровотечение уменьшится — по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Возьмите свежий или высушенный корень поли-

ни, разрежьте его на мелкие части и приготовьте отвар. Пейте по полчашки 2–3 раза в день в зависимости от болезненности менструации. На 10 чашек берут 4–5 корешков.

Причин нарушения менструального цикла много, поэтому перед лечением нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

*В. СТЕПАНОВИЧ,  
Волгоградская область.*



## Полезный совет

При обильных месячных очень хорошо помогает трава боровой матки. 50 г травы залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели, процедите.

Принимайте по 1 ч. ложке, разведенной в четверти стакана теплой воды, 2 раза в день натощак за час до еды. Длительность лечения — 3–4 месяца (по самочувствию).

*А. ГОЛОВКОВ,  
г. Армавир Краснодарского края.*

# Водяной перец, или горец перечный

Горец перечный — невысокое однолетнее травянистое растение, цветущее мелкими зеленоватыми, иногда розо-

выми цветами, собранными в кистевидные соцветия.

Другое название горца перечного — водяной перец.

Его растение получило в народе за то, что селится на сырых лугах, в канавах и рвах. К тому же листья и стебель у него жгучие, как у перца.

Настои и отвары горца перечного в народной медицине разных стран применяют при ревматизме, кровотечениях различного происхождения, затрудненном мочеиспускании, заболеваниях мочеполовой сферы.

Препараты горца перечного обладают антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, вяжущим, мочегонным, обезболивающим, кардиотоническим действием.

При обильных или болезненных менструациях, а так-

же маточных кровотечениях: 1 ст. ложку измельченной травы залейте стаканом кипятка, держите на слабом огне 5–7 минут, охладите, процедите. Пейте по 1 ст. ложке настоя 5–6 раз в день.

Можно принимать и готовый экстракт горца перечного, который продается в аптеке, по 30–40 капель, запивая небольшим количеством воды, до 4 раза в день.

Внимание: препараты горца перечного не следует принимать при повышенной свертываемости крови, склонности к тромбообразованию, а также при воспалительных заболеваниях почек и мочевых путей.

*В. ЯРЕМЕНКО,  
г. Краснодар.*

## Как наладить гормональный фон

Масла, содержащиеся в косточках граната, восстанавливают гормональный баланс в организме. Они снижают давление, боли, раздражительность. Поэтому, если вы болезненно перено-

сите месячные, климакс или у вас частые головные боли, не выплевывайте гранатовые семечки. Их нужно съедать, тщательно разжевывая.

Чтобы наладить работу яичников и восстановить

менструальный цикл, в первые 7–10 дней каждого цикла (если он сбился, то в пер-

вые 7–10 дней месяца) выпивайте по стакану гранатового сока ежедневно.

## Неужели аменорея?

*Мне 22 года. Я страдаю аменореей (отсутствием месячных). Они было начались в 14 лет, но потом снова пропали. Ждала их возобновления два года, но безрезультатно, хотя прошла курс витаминотерапии.*

*В 19 лет я продолжила лечение. Когда пью цикло-прогину, месячные появляются, прекращаю пить – пропадают. Но не всю же жизнь мне принимать таблетки. Посоветовали из народных средств пить календулу, но не помогает и это. Что делать?*

*М. ЕЛИСЕЕВА,  
Томская область.*

### Объясняет врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ.

Препарат, который вам назначали, относится к группе заместительной гормональной терапии. Возможно, вам диагностировали начальную яичниковую недостаточность. Это серьезная проблема. Для исключения врожденной генетической патологии следует сдать анализ на хромосомы. Такой анализ проводит врач-генетик.

Не исключено, что у вас приобретенная недостаточ-

ность яичников. Она развивается после воспаления яичников, операций на яичниках, часто бывает после лучевой и химиотерапии, а также вследствие агрессии иммунитета против яичников своего же организма.

Действительно, лечение в таких случаях состоит только из заместительной терапии гормонами с ежегодной оценкой их эффективности и целесообразности. Поми-



мо цикло-прогиновы часто назначают климонорм, климен, дивину, фемостон.

Если возникнут проблемы с беременностью, не исклю-

чено, что поможет только экстракорпоральное оплодотворение на фоне заместительной гормональной терапии.

### Фитоаптечка



При обильных менструациях и маточных кровотечениях поможет настойка кровохлебки. Положите 20 г измельченных корней кровохлебки в бутылки из темного стекла и залейте 100 мл 70%-ного спирта. Настаивайте сырье 10 дней в темном прохладном месте, периодически взбалтывая. Затем процедите и принимайте по 30–50 капель 3–4 раза в день.

## Надо искать причину

*Что делать, если во время месячных кровотечения очень обильные и алого цвета?*

*Н. КОВЕРИНА,  
г. Нижний Новгород.*

**Отвечает доктор медицинских наук,  
профессор Татьяна Симоновна КАЧАЛИНА.**

Обильное кровотечение является симптомом самых разнообразных патологических состояний женского организма. Это могут быть дисфункция яичников, мио-

ма матки, эндометриоз, гиперпластический процесс слизистой оболочки матки, опухоли шейки и тела матки, некоторые формы опухоли яичников.

Диагноз на расстоянии никто поставить не может. Можно сказать только одно: симптом кровотечения обя-

зывает к гинекологическому осмотру, углубленному обследованию для выявления причины.

## **Менопауза**

# Причуды «бабьего лета»

*При слове «климакс» женщины обычно вздрагивают, а при мужчинах вообще стараются это слово не произносить, считая неприличным. Хотя на самом деле «климакс» переводится с латинского языка как «ступенька» – переход от зрелого возраста к пожилому.*

*Подтвердить или опровергнуть устоявшееся убеждение о климаксе мы попросили профессора, доктора медицинских наук, врача-гинеколога Татьяну Симоновну КАЧАЛИНУ.*

Итак, правда ли, что...

– ...известная поговорка «Бабий век – 40 лет» применительно к нашей теме звучит как «Бабий век – 50 лет», поскольку климакс наступает в 50–52 года?

– Начало климакса в последние годы сместилось. Сейчас возраст женщины от

40 до 45 лет считается поздним репродуктивным (то есть периодом, когда женщина может родить хорошего, полноценного ребенка). Так что климактерический возраст действительно начинается где-то к 50 годам.

– ...в период менопаузы невозможно забеременеть?

— Временной промежуток, называемый климаксом, — это 2 года перед прекращением менструации и еще 2 года после того, как месячные закончились. Так вот, первые 1—2 года после прекращения менструаций женщина определенно может забеременеть. Поэтому в этот период рекомендуется предохраняться. Каким способом? Предпочтительнее механический метод — то есть презервативы. Но можно использовать комбинированные оральные контрацептивы (таблетки с минимальным содержанием половых гормонов), которые практически безвредны, если нет противопоказаний.

**— ...раннему климаксу способствуют курение, хронические стрессы, болезненная худоба, некоторые другие болезни?**

— Вне всяких сомнений. Такой фактор, как курение, приближает наступление менопаузы. Стрессы могут вызвать так называемый синдром истощения яичников, когда все признаки климакса могут наступить

еще в репродуктивном, то есть детородном, возрасте женщины (такое может наблюдаться даже у женщин в 30 лет).

Очень быстро нарушаются функции яичников при голодных диетах, причем нарушения эти необратимы. Такое случается с молоденькими девочками, одержимыми идеей усовершенствовать свою фигуру по примеру какой-нибудь супермодели. Иначе как безумным вредительством своему организму такое поведение назвать не могу.

**— ...во время климакса женщина перестает быть женщиной?**

— Я бы не сказала, что процесс старения женщины происходит столь резко. Яичники все-таки выключаются постепенно, и градус чисто женских эмоций снижается тоже постепенно. Это абсолютно естественный процесс, когда с возрастом у женщины несколько снижается интерес к мужчинам, то есть сексуальность.

**— ...в период менопаузы у некоторых женщин про-**

**исходит взрыв сексуальности, что делает их особенно привлекательными? Как говорится, баба ягодка опять.**

— Я воспринимаю это как большое несчастье женщины. И дело тут не только в общественной морали (ведь такое поведение неприлично). Врачи-сексологи считают, что в этом случае женщина расплачивается повышенной сексуальностью за свою холодность в репродуктивном возрасте. Но это явное отклонение в психическом статусе женщины.

Есть и чисто гинекологическая причина такого состояния. Эта причина — образование опухоли в яичниках, в результате чего увеличивается производство женских половых гормонов. Если женщина, находящаяся в глубокой менопаузе, видит сексуальные сны, это стоцентная гарантия: с яичниками не порядок.

**— ...женщина в климаксе — нервная, вздорная, неуравновешенная особа, одним словом — истеричка?**

— Это чисто внешние, самые ранние проявления климакса. Они выражаются в смене настроения, раздражительности, бессоннице. Добавьте сюда повышенную потливость, так называемые приливы, которые сильно осложняют жизнь женщины. Но с этими симптомами справиться легко, если использовать гормональные препараты. Не надо идти к невропатологу: климаксорм, климаксен, фемостон, дивина моментально снимают такие расстройства.

Хочу только предупредить: самостоятельно лечиться нельзя, потому что есть целый ряд серьезных противопоказаний к этим препаратам. Поэтому врач-гинеколог в некоторых случаях, прежде чем назначить лечение, направляет свою пациентку на консультацию к терапевту, хирургу, маммологу (специалисту по заболеваниям молочной железы). В частности, гормональные препараты противопоказаны при любых опухолях.

**— ...если у женщины удалена матка, то она легче переносит климакс?**

— По-разному, так же как и женщина с маткой. Хотя, если при удалении матки оставлены яичники, менопауза наступает быстрее.

**— ...женщин, которые легко переживают климактерический период, нет?**

— Есть женщины, которые не замечают этого периода. Но есть и тяжелые случаи, когда приливы очень велики (повышается артериальное давление, беспокоят перебои в сердце, сердцебиение).

Порой у женщины через 2–3 года после прекращения менструаций возникает такое неприятное явление, как сухость влагалища. Позднее, через 5 лет, могут быть проблемы с мочеиспусканием, повторяющиеся циститы — воспаления мочевого пузыря. В обоих случаях хорошо помогает местная гормональная терапия, которая имеет минимум противопоказаний (например, мазь овестин).

**— ...в любом случае климакс — это стихия, которую нужно просто пережить, ибо бороться с природой бесполезно?**

— Это не так. Женщина не должна терпеть изнурительные проявления климакса. Если противопоказаны гормоны, можно использовать растительные препараты. Например, климадинон. У этого лекарства есть только одно противопоказание — опухоль. Можно обратиться к врачу-гомеопату. Женщина вольна выбирать такое лечение, которое ей подходит.

**— ...лечение гормонами опасно для женщины?**

— Заместительная гормональная терапия, то есть лечение гормонами при их недостаточной выработке организмом, безвредна, если к ней нет противопоказаний. Исследованиями доказано: в качестве профилактики заболеваний использование гормонов неоправданно, в лечебных целях — необходимо. Однако в настоящее время утвердилось мнение, что заместительная гормонотерапия должна проводиться не более 7 лет.

**— ...гормональная перестройка, которую женщина переживает в период климакса, снижает ее жизнен-**

ную энергию? В итоге она теряет уверенность в себе, начинаются проблемы на работе и в семье.

— Старение — это вообще тяжелая драма для женщины. Цивилизованная, социально значимая женщина должна готовить себя к новому периоду своей жизни. Если климакс застанет ее врасплох — это катастрофа: ведь она считала себя незаменимой, и вдруг осознает, что ее время проходит...

Но у волевых, сильных женщин, руководителей и лидеров, как правило, нет проявлений климактерического синдрома. Потому что они уверены в себе, они привыкли быть на виду и не могут позволить себе слабость. Главное, осознать, что климакс — естественный, физиологический процесс, и относиться к происходящему спокойно, без страха и отчаяния.

— ...домохозяйки легче переносят климакс, чем работающие женщины?

— Домохозяйка не испытывает стресса по поводу внешних проявлений климакса, не переживает,

что ее приливы, ярко-красное лицо, мокрые подмышки увидят сослуживцы. Она же дома, в родных стенах. Так что психологически такой женщине действительно проще. Но не легче.

— ...последствия климакса ужасны: атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз и даже болезнь Альцгеймера?

— В общем-то, все правильно. Когда яичники меньше вырабатывают женских половых гормонов, увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

В частности, у женщины до менопаузы инфаркты бывают реже, чем у мужчин, а вот после 55 лет вероятность этого у мужчин и женщин выравнивается. Увеличивается и частота заболевания остеопорозом, атеросклерозом.

Но если женщина побеспокоится о состоянии своего здоровья еще до наступления менопаузы, то последствия климакса можно сгладить.

*Светлана  
ЯРЫГИНА.*

## Есть спасение от приливов

Ощувив приближение очередного прилива во время климакса, чтобы облегчить состояние:

— сядьте или встаньте, выпрямите обе руки, поднимите их над головой и держите, не опуская, в течение 4–5 минут;

— налейте в таз горячей воды и опустите в нее ноги на 2–3 минуты.

Для профилактики приливов 4 раза в день выпивайте

по стакану целебного отвара. Смешайте по 1 ст. ложке травы пустырника, тысячелистника, сушеницы топяной, по 0,5 ст. ложки шишек хмеля, корней валерианы, одуванчика, солодки голой, травы расторопши и добавьте 2 ст. ложки цветов боярышника.

Залейте 2 ст. ложки сбора 1 л кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Перед употреблением в напиток добавляйте 1 ч. ложку меда.

## Горец птичий, или спорыш

Хочу рассказать читателям газеты о таком растении, как горец птичий (спорыш). Это однолетнее растение семейства гречишных с распластанным по почве или приподнимающимся стеблем, сильно ветвистым от основания. Листья мелкие, ланцетные или эллиптические, розовые или

белые, располагающиеся пучками по 1–5 в пазухах листьев. Цветет с июня до поздней осени, плоды созревают в разное время, начиная с июля.

Распространен в Евразии и Северной Америке. Встречается по всей России, за исключением самых северных регионов и высокого-

рий. Десятки его подвидов с трудом различают даже специалисты.

Произрастает спорыш в самых разных условиях: на пустырях, деревенских улицах, на лужайках близ жилья, у дорог, на песчаных берегах водоемов, на залежах, в огородах, садах.

Траву собирают в сухую погоду в период цветения в экологически чистых зонах, вдалеке от мест выпаса скота, сушат в хорошо проветриваемых помещениях, несколько раз поворачивая. Хранят в тканевых или бумажных мешочках 2—3 года.

Лекарственным сырьем служат трава и корни растения. Трава горца птичьего содержит много кремниевой кислоты и дубильных веществ. В сухих листьях содержатся каротин, витамин С. Из спорыша готовят препарат авикулярин, повышающий свертываемость крови, но не влияющий на ее вязкость.

Народная медицина применяет горец птичий в виде отвара, настоя, порошка и свежего сока (в период цветения), как противовоспали-

тельное, укрепляющее, мочегонное средство при болезнях желудка, печени и мочевого пузыря.

**При климактерической гиперметропии и кровотечениях, связанных с фибромиомой матки**, применяют отвар: 2 ст. ложки сухой измельченной травы заливают стаканом горячей воды. Кипятят на слабом огне 15 минут. Процеживают, доводят объем кипяченой водой до исходного и принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

**В качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства** применяется отвар свежего спорыша: 1 ст. ложку травы заливают 2 стаканами горячей воды. На слабом огне доводят до кипения, снимают с огня, дают 2 часа настояться, процеживают и принимают по 0,5 стакана 3 раза в день.

Кроме беременности, основными противопоказаниями для приема спорыша являются пониженное давление, тромбоз, тромбоз вен. Нежелательно пить отвары из травы при гастрите, язвах желудочно-кишеч-



ного тракта и повышенной кислотности желудочного секрета. С осторожностью используют препараты из растения при гломеруло-нефрите.

Т. ХАЖИЕВ,  
Башкортостан.



### Фитоаптечка

---

*При климаксе со склонностью к гипертонии полезно принимать настойку золототысячника зонтичного.*

*20 г сухой измельченной травы залейте 100 мл водки, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите. Принимайте по 15–20 капель, запивая водой, за 20–30 минут до еды.*

*Эту настойку применяют при метроррагии (маточных кровотечениях), альгодисменорее (болях при менструации вследствие различных заболеваний половых органов), ранних токсикозах у беременных, а также для улучшения аппетита, повышения секреции пищеварительных желез и усиления желчеотделения.*

*Н. КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк.*

---

## Айва справится с недугом

Вкусная и полезная айва — это близкая родственница яблок и груш. Но в отличие от них айва в сыром виде малосъедобна, даже более того — считается вредной для кишечника. Но зато когда айву сварить, то ее твердая кислая мякоть становится мягкой и сладкой, чем и завоевал этот плод себе популярность.

Среди семечковых культур свежие плоды айвы занимают одно из первых мест по составу биологически активных веществ. В них много фруктозы, глюкозы, пектиновых соединений, лимонной, яблочной кислоты, солей калия, кальция, железа, фосфора и меди. Из витаминов в айве значительное количество провитамина А и витаминов С, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР.

Плоды айвы в свежем виде используются для лечения и профилактики анемии и для снижения высокой температуры. Для остановки различных кровотечений рекомендуется трижды в день пить от-

вар семян или чай с нарезанной айвой. Мякоть запеченной или отварной айвы применяется как противорвотное средство при токсикозах беременных. Известны также вяжущие и мочегонные свойства айвы, что позволяет с пользой употреблять ее при цистите.

Айва является отличным средством при обильных маточных кровотечениях в климактерический период. Нужно за неделю до менструации начать принимать 3 раза в день отвар из семян айвы или чай из мелко нарезанных плодов.

*Г. ТАРАСОВА.  
Саратовская область.*

## Улучшаем самочувствие

Облегчить состояние при климаксе и пережить время гормональной перестройки организма с наименьшими трудностями поможет народная медицина.

◆ Смешайте в равных частях плоды шиповника и красной рябины, курагу и изюм.

1 ст. ложку (с верхом) смеси залейте 1 л кипятка и оставьте в термосе на ночь. Утром вас будет ждать превосходный витаминный напиток, обладающий седативным (успокаивающим) эффектом.

◆ Эфирное масло кипариса помогает при приливах

и чрезмерной потливости. Примите ванну вечером с 6–8 каплями масла кипариса: температура воды — 38°C, продолжительность процедуры — 15 минут.

◆ Чай с душицей рекомендуется женщинам, у которых климакс протекает с часты-

ми приливами, обильными кровотечениями. Чай нужно пить ежедневно.

◆ Положительно влияет на самочувствие прием маточного молочка. Употребляют его как в чистом виде, так и в таблетках апилак (по 1 таблетке 3 раза в день).

## Как укрепить иммунитет при климаксе

*Мне 49 лет. В этом возрасте у женщин начинается новый отсчет времени, связанный с климаксом. Очень хотелось бы получить какие-нибудь советы по поводу климактерического периода.*

А. ИВАНОВА,

Нижегородская область.

Для постановки точного диагноза «климактерический период» следует сдать анализ крови на фолликулостимулирующий гормон.

При приливах, «скачком» артериальном давлении помогает грандаксин, из гомеопатических препаратов — климактоплан или ременс, из растительных — циклодинон, климадинон, эдас, климакт-хель. Фитогормоны содержатся в таких растениях, как цимицифуга, мель-

брозия. Из витаминов полезны витамин А (по 5 капель на хлеб 1 раз в день), витамин Е (по 150–200 мг в сутки), витамин С (до 800 мг в сутки с 5-го по 25-й день менструального цикла).

При климаксе обязательно рекомендуют дозированные физические нагрузки, гимнастические упражнения, ходьбу, общий массаж.

Следует отказаться от распространенных идей по-

худания. В питании должна присутствовать растительная пища (для нормальной работы кишечника). У тех, кто постоянно употребляет грубоволокнистую пищу, зеленый чай и сою, в 10 раз реже встречается климактерический синдром.

Желательно больше включать в рацион бобовых культур, хлеба с цельными зернами пшеницы, семян подсолнуха, ягод,

соевых, молочных продуктов. Растительные жиры, нежирные сорта мяса (курица, индейка), рыба обеспечивают организм витаминами, микроэлементами (кальцием, фосфором), служат профилактикой переломов костей.

Острые приправы усиливают приливы и перепады давления. Алкоголь, кофе и курение ухудшают усвоение гормонов организмом.

## Операция или упражнения Кегеля?

*Моей знакомой 57 лет, в последнее время у нее возникли проблемы с мочеиспусканием. Она обследовалась – обнаружили опущение передней стенки влагалища, рекомендовали сделать операцию. Но у подруги больное сердце, кардиолог не советует применять общий наркоз.*

*В связи с этим возникают вопросы. Могут ли сделать операцию под местной анестезией? Так ли необходимо хирургическое вмешательство? Есть ли какие-то специальные упражнения для укрепления мышц женских половых органов?*

*О. ПРИХОДЬКО,  
п. Романовка Приморского края.*

**Объясняет врач-гинеколог высшей категории  
Нина Александровна БОНДАРЬ.**

Проблемы с произвольным мочеиспусканием возникают примерно у 50 процентов женщин после наступления менопаузы. Такие неприятности в основном случаются при сильном кашле, плаче, смехе, быстрой ходьбе, поднятии тяжестей, то есть в тех ситуациях, когда увеличивается внутрибрюшное давление.

Опущение передней стенки влагалища является одной из главных причин непроизвольного мочеиспускания. В начальной стадии заболевания обычно рекомендуют делать упражнения Кегеля для укрепления мышц тазового дна, снизить физическую нагрузку. Также назначают общеукрепляющую терапию (витамины, ферменты), при отсутствии противопоказаний — гормональные препараты.

Если операцию делать нельзя, можно воспользоваться влагалищным пессарием. В этом случае стоит опасаться появления пролежней и свищей, поэтому нужно регулярно (1–2 раза в месяц) посещать гинеколога.

Видов операций по устранению слабости мышц влагалища сегодня существует очень много. Процедура может проводиться и под местной анестезией. Длится операция не более 30 минут. Восстановительный период занимает около 1 месяца, и в это время желательно также выполнять упражнения Кегеля для профилактики рецидива болезни.

Гимнастика по укреплению мышц тазового дна заключается в следующем: пациентка должна научиться останавливать струю мочи во время мочеиспускания путем сжатия мышц влагалища. Упражнение нужно делать 5 раз в день по 15 мышечных сокращений. Каждое мышечное сокращение должно продолжаться 5–10 секунд. Курс — 2 месяца.

Кроме того, нужно научиться напрягать мышцы влагалища при любом напряжении (поднятии тяжестей, беге, кашле).

Если освоить упражнения Кегеля и натренировать мышцы тазового дна, то операция может и не понадобиться.

## Фитотерапия в менопаузе

Климакс (менопауза) — это физиологический период, когда на фоне общих возрастных изменений организма начинается угасание в половой сфере. Возраст вступления в климакс во многом определяется наследственными факторами. Но, как правило, это время наступает у женщин в 45–50 лет и продолжается в среднем 1,5–2 года.

Женщину во время менопаузы могут ожидать приливы крови, сопровождающиеся чувством жара, сильное сердцебиение, головокружение, головные боли, нарушение сна, эмоциональная неуравновешенность, периодическое онемение и дрожание пальцев, ощущение покалывания в них, различные неприятные вкусовые ощущения, спазмы и судороги, сухость слизистых оболочек. Так проявляется гормональная перестройка организма.

Большинство этих признаков после того, как организм приспособится к новому гормональному уровню,

проходят. Но в самом разгаре климакса следует принять действенные меры, смягчить неприятные ощущения. Например, использовать гормональные лекарственные препараты. Но они противопоказаны при многих заболеваниях: варикозном расширении вен, опухоли молочной железы, повышенном давлении, при болезнях печени и почек, диабете и т. д. Как же быть?

На помощь приходит фитотерапия, проверенные и испытанные еще нашими бабушками способы использования лекарственных растений. Травы помогут справиться с нарушениями гормонального фона, поддержат сосудистую систему, нормализуют артериальное давление, успокоят нервы, наладят сон.

**Вот рецепты настоев, которые помогут облегчить состояние в климактерический период:**

◆ Приготовьте сбор, в который входят: донник лекарственный (трава) — 1 часть,

шалфей лекарственный (трава) — 1 часть, мята полевая (трава) — 3 части, шлемник байкальский (корни) — 2 части, солодка голая (корни) — 1 часть, крапива двудомная (трава) — 1 часть, шиповник майский (плоды) — 3 части.

1 ст. ложку сбора залейте стаканом воды. 15 минут держите на водяной бане и настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день до еды.

◆ На ночь полезно выпить настой из сбора таких трав: Melissa лекарственная (трава) — 2 части, багульник болотный (побеги) — 1 часть, зверобой продырявленный — 2 части.

1 ст. ложку смеси залейте стаканом воды. Настаивайте под крышкой 40 минут, процедите. Принимайте перед сном по полстакана настоя, добавив мед по вкусу.

## Зачем нужны женские гормоны

*На приеме у гинеколога мне посоветовали принимать фемостон, якобы для продления молодости. Мне 48 лет, месячные стали скудные, приходят с задержкой, но приливов нет, чувствую себя хорошо. Расскажите, пожалуйста, почему мне назначили женские гормоны и не опасны ли они?*

Г. БУРОВА,  
Краснодарский край.

### Объясняет врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ.

Заместительная гормональная терапия (ЗГТ) имеет свои показания и противопоказания. Гормоны на-

значаются при жалобах, характерных для патологического климактерического синдрома. Это прили-

вы, головные боли, скачки артериального давления, сердцебиение, потливость, озноб, бессонница. Также ЗГТ назначается при сухости влагалища, недержании мочи, для профилактики и лечения остеопороза, улучшения состояния кожи и волос.

Прежде чем принимать гормоны, необходимо предварительное обследование у врача-гинеколога: онкоци-

тологический мазок, анализ крови на сахар, холестерин. УЗИ органов малого таза и молочных желез, развернутый анализ крови.

Желательно также сдать кровь на фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), сделать коагулограмму (исследование свертывающей системы крови), остеоденситометрию (определение минеральной плотности костей).



### Фитоаптечка

*При различных климактерических нарушениях полезно принимать порошок корня аира на кончике ножа 5–6 раз в день, запивая его медовой водой. Это же средство можно использовать при сильной изжоге у беременных и кормящих женщин, воспалительных заболеваниях мочеполовой системы, для регуляции менструального цикла.*



# Проблемы материнства

## Бесплодие

### Как приманить аиста

Женщины очень часто не могут забеременеть. Хочется помочь молодым парам познать родительское счастье.

Причинами бесплодия могут быть следующие заболевания:

- ◆ Непроходимость труб из-за воспалительного гинекологического заболевания.
- ◆ Пороки недоразвития половых органов.
- ◆ Эндокринные расстройства: заболевания гипофиза, щитовидной железы, поджелудочной железы и т. д., на-

рушающие обмен веществ. При значительном ожирении возможность зачатия снижается.

- ◆ Полипы в матке. Народное средство лечения полипов таково: пьют как чай по полстакана отвара свежих еловых веток, собранных в сентябре. 1 ст. ложку веток заливают стаканом крутого кипятка, принимают после еды.
- ◆ Загибы матки. Загиб спереди характеризуется сильным давлением на мочевой

пузырь, частыми и болезненными позывами к мочеиспусканию. Полезны спринцевания сильно вяжущими средствами, например дубовой корой.

Советуют также ходить на четвереньках 5–10 минут по 2 раза в день.

◆ Иногда бесплодие провоцируют пища и недостаток витамина Е, необходимого для зачатия. Поэтому ешьте больше куриных желтков, кукурузы, печени, салата, пророщенных зерен пшеницы, пейте овсяный отвар.

**Народные средства от бесплодия:**

◆ 1 ст. ложку семян подорожника заливают стаканом кипятка, настаивают в теплом месте 20–30 минут,

охлаждают и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 месяцев.

◆ 3 ч. ложки травы спорыша заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 4 часа. Принимают по полстакана как женщины, так и мужчины.

◆ Советуют включать в свой рацион свежесжатые овощные и фруктовые соки.

◆ Если вы страдаете хламидиозом, трихомонозом, уреплазмозом и другими инфекциями, то вам поможет бедренец. За 1–2 курса лечения эта трава справится с инфекциями. Лечиться нужно вместе с мужем.

*Е. КОРЕПАНОВА,  
г. Воткинск, Удмуртия.*

## Ремнелепестник при бесплодии

К сожалению, радость материнства и отцовства доступна не всем, некоторые пары ждут прибавления в семье годами и не устают надеяться на подарок небес — своего малыша, и для дости-

жения этой цели прилагают все свои усилия.

Методов избавления от бесплодия множество, но лечение народными средствами доступно всем. Вот об одном из них я решил

подробно рассказать. Если женщина в течение 2 месяцев не может забеременеть, это не повод говорить о бесплодии. Бесплодие — это отсутствие беременности у супругов детородного возраста после 12 месяцев регулярной половой жизни без контрацепции.

Бесплодие бывает как женское, так и мужское, а у каждой пятой обратившейся за помощью пары сейчас наблюдается комбинированное бесплодие.

Испокон веков знахари на Руси использовали силы природы для помощи бес-

плодным женщинам и мужчинам. Моей семье помог ремнелепестник прекрасный.

Возьмите 1 ст. ложку измельченной травы, залейте 200 мл кипятка и дайте настояться 30 минут. Выпивайте утром и вечером по стакану такого настоя. Курс лечения — 3 месяца. По возможности принимайте каждый день без перерыва!

После прохождения лечения в 95% случаев наступает долгожданная беременность в течение года.

*А. ТАРАСОВ,  
Нижегородская область.*

## Лечебная гимнастика

Неправильное положение половых органов у женщин может стать причиной бесплодия. В этом случае поможет лечебная гимнастика (но если у вас воспаление, новообразование, сначала устраните эти проблемы).

1. Сидя на полу, ноги вытянуты и разведены, руки в стороны. Выдох — повернитесь налево, наклонитесь и правой рукой достаньте до

левого носка, вдох — вернитесь в исходное положение. Затем левой рукой достаньте до правого носка. Повторите 6—8 раз.

2. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руками обхватите голени. Передвигайтесь вперед и назад с опорой на ягодицы и пятки. Повторите 6—8 раз в каждую сторону.

3. Стоя на четвереньках, в медленном темпе одновре-

менно поднимайте на вдохе правую руку вверх и вперед и левую ногу вверх и назад. На выдохе вернитесь в исходное положение. То же левой рукой и правой ногой. Повторите 4–6 раз.

4. При смещении матки вправо, стоя на четвереньках, «перешагивайте» прямыми руками влево до максимального поворота туловища налево. При смещении матки влево «шагайте» вправо. При загибе матки «перешагивайте» руками назад до коленных суставов и обратно. Повторите 6–10 раз нужный вариант. Темп средний, дыхание свободное.

5. На вдохе, стоя на четвереньках, энергично втягивая промежность, опустите голову, выгибая спину: на выдохе энергично расслабьте мышцы промежности и поднимите голову, пригибаясь в пояснице. Повторите 8–10 раз.

6. Стоя на четвереньках, на выдохе, не отрывая рук от пола, максимально вытягиваясь и выгибая спину, опустите таз между пятки: на вдохе, опираясь на руки, постепенно выпрями-

тесь, прогибаясь в пояснице, как бы подлезая под забор. Темп медленный. Повторите 6–8 раз.

7. Стоя на четвереньках, руки согнуты в локтях, на вдохе поднимите правую ногу вверх, на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 10–12 раз каждой ногой.

8. Лежа на животе, ноги слегка разведены, руки согнуты в локтях (кисти на уровне плеч), ползайте попластунски в течение 30–60 секунд.

9. Лежа на животе, одновременно поднимите голову, плечи, верхнюю часть туловища и ноги, резко прогнувшись в пояснице и подняв руки вперед и вверх. Темп медленный, дыхание свободное. Повторите 4–6 раз.

10. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. При смещении матки влево наклоните туловище вправо и коснитесь пальцами левой руки носка правой ноги (правая рука отведена в сторону). При смещении матки вправо наклонитесь влево и коснитесь правой рукой носка левой ноги. При загибе матки

опускайте руки к носкам ног. Нужный вариант повторите 6–8 раз.

11. Ходите перекрестным шагом (левая нога перед правой и наоборот), руки на пояс.

Помните: положение лежа на спине не исправит

неправильного положения матки, наоборот, оно фиксирует его. Поэтому всем женщинам, страдающим этим недугом, рекомендуется спать в положении лежа на животе.

*В. КУЧИНА.*

*г. Барнаул Алтайского края.*

## Личиночное молочко

Хочу рассказать, как мои бабушка и прабабушка помогали женщинам вылечить бесплодие с помощью личиночного молочка. Обычно его называют трутневым.

Разводить молочко надо с медом: на 100 г меда 20 г личиночного молочка. Дневная доза — 8 г (0,5 ч. ложки), которую необходимо рассасывать утром через 5 минут после приема перги. Желательно не запивать водой в течение хотя бы 10–15 минут.

Личиночное молочко представляет собой ценнейший биологически активный продукт, так как кроме белка, по содержанию которого оно приближается к мясу и грибам, содержит богатейший набор полезных ве-

ществ: аминокислоты, витамины, ферменты, микроэлементы. Например, по содержанию витамина D трутневое молочко превосходит даже рыбий жир.

Личиночное молочко обладает мощным оздоравливающим и омолаживающим действием, оно эффективно при лечении заболеваний эндокринной системы, нарушений гормонального фона и женского бесплодия. Молочко восстанавливает функции яичников и способствует омоложению организма. Для более эффективного действия личиночное молочко принимается с пчелиным хлебом (пергой). Методика приема мо-

лочка имеет свои особенности, обычно лечение пчелопродуктами продолжается 2–3 месяца, и, как правило, беременность наступит через 1–2 месяца с нача-

ла лечения. Семейная пара должна принимать продукты пчеловодства совместно.

*Н. ЛАНИЧЕК,  
г. Светлоград  
Ставропольского края.*

## Шалфей оправдал ожидания

В народе считают, что шалфей нормализует деятельность половых желез. В связи с этим его применяют при бесплодии, в период климакса, при старческой слабости, как омолаживающее средство.

Настой для приема внутрь: залить 1 ч. ложку

травы шалфея стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Также можно принимать по 1 дес. ложке 2 раза в день натощак сок свежей травы шалфея. Курс — 12 дней сразу же после прекращения месячных.

## Надо верить!

При бесплодии народная медицина рекомендует обратиться к травам.

**Горицвет кукушкин.** 2 ст. ложки травы залить стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс — 1 месяц, 2 недели перерыв, лечение продолжить.

**Боярышник.** 2 ст. ложки плодов или цветков боярышника залить 2 стаканами кипятка, настоять. Принимать по полстакана 3 раза в день. Курс — 2 месяца.

**Подорожник.** 1 ст. ложку семян подорожника большого залить стаканом кипятка, настаивать в теплом ме-

сте 15–20 минут, кипятить 5 минут. Охладить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день 1–2 месяца.

**Пырей ползучий.** 2 ст. ложки залить 2 стаканами кипятка, приготовить отвар. Принимать по полстакана 4 раза в день до

еды. Курс — 1 месяц приема, 2 недели перерыв, лечение продолжить.

**Спорыш.** 3 ч. ложки свежей травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа, охладить, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день.

## Молоко и лук избавят от мук

У каждого человека свой путь к исцелению, надо только верить, надеяться, что успех обязательно придет. Фитотерапия требует терпения.

Сейчас многие женщины остаются бесплодными после операций или медикаментозного лечения, так и не познав счастье материнства.

От многочисленных женских болезней я предлагаю такой рецепт. Берут 3 л молока, ставят в теплое место, чтобы оно закисло. В то же время пекут в духовке на маленьком огне луковичу. После приготовления ее очищают, измельчают деревян-

ной толкушкой, затем заворачивают в марлечку и вводят как тампон на ночь во влагалище, а утром заменяют новым. Только теперь в марлю заворачивают мелко нарезанный сырой лук, смешанный с натертым хозяйственным мылом (1:1).

За это время молоко скисает, и из него делают домашний творог. В обед тампон из свежего лука и хозяйственного мыла меняют на тампон из домашнего творога с соком алоэ и меда и оставляют его на всю ночь, утром вынимают. Творог может стать зеленого цвета, так как он оттягивает на себя гной. В течение дня надо три

раза ввести тампон с творогом, медом и алоэ. После каждой процедуры можно провести спринцевание.

У меня через 2,5 дня началось улучшение, а лечилась я в течение месяца, подключив еще мазь из прополиса, которую готовила сама. В результате я избежала операции по поводу миомы матки,

59 лет прожила с мужем, родила четверых детей.

Таким способом лечатся воспаления, эрозии и миомы матки, кисты на яичниках и другие женские болезни, к тому же это хорошая профилактика мастопатии, поскольку все женские органы между собой связаны.

*М. ШАЙД, г. Кострома.*

## Счастье своими руками

Чтобы дожидаться долгожданной беременности, необходимо привести в норму свое женское здоровье. Решить гинекологические проблемы можно с помощью народной медицины.

◆ При маточных кровотечениях, обильных менструациях взять 7 апельсинов и варить их в 2 л воды до тех пор, пока жидкость не выпарится на треть, добавить по вкусу сахар и принимать 3–4 раза в день по 150 мл.

◆ Можно с большим лечебным эффектом пользоваться настоем огуречных плетей, собранных после убор-

ки огурцов. Траву мелко порезать, отмыть холодной водой от земли. 50–100 г сырья прокипятить в 0,5 воды. Принимать по полстакана 3 раза в день. В первые же дни кровотечение останавливается, наступает улучшение.

◆ При воспалении придатков матки сварить в молоке листья свежей капусты. Перелить содержимое в подходящий сосуд и, сев на него, принимать паровую ванну.

Процедуру повторять до тех пор, пока не пройдет воспаление.



## В ожидании долгожданного чуда

Прежде чем браться за лечение бесплодия, надо выяснить причину. Можно пройти обследование в клинике, а в домашних условиях контролировать базальную температуру, начиная с первого дня менструации и в течение 3 месяцев ежедневно по утрам измеряя температуру во влагалище и записывая данные. Колебания температуры указывают на то, что овуляция происходит нормально.

В начале цикла температура держится на обычном уровне, но к середине периода снижается до  $36,4^{\circ}\text{C}$ , а затем постепенно поднимается до  $37^{\circ}\text{C}$  и остается на этом уровне в течение 10–12 дней. При повышении температуры зачатие маловероятно. Хорошим временем для оплодотворения яйцеклетки считается период стабильного понижения температуры.

Если яичники работают, а беременность не наступает, обоим супругам нужно сдать

клинические анализы на вторичные заболевания, инфекции, вызывающие воспалительные процессы. Мужу необходимо пройти тест на определение полноценности спермы. Кстати, надо учитывать, что с возрастом способность к зачатию снижается.

В старину при желании иметь детей употребляли для смазки влагалища яичный белок от домашних кур, спали на высушенной ботве гороха и перца (набивали подушки и матрасы).

Справиться с проблемой бесплодия и ослабить стрессы помогает фитотерапия.

По назначению врача для выработки гормона прогестерона можно принимать витекс, воробейник, влияющие на гипоталамо-гипофизарную систему.

Возьмите обыкновенный домашний алоэ (желательно пятилетний), не поливайте его 7 дней, срежьте листья, заверните в темную бумагу, подержите в холодильнике

ке 10 дней. Затем удалите колючки, измельчите и разотрите с медом, смальцем (гусиным салом) и топленым маслом. На 1 ст. ложку алоэ возьмите по 6 ст. ложек меда, смальца и масла.

Принимайте вкусное снадобье по 1 ст. ложке 2 раза в день, разводя в стакане горячего молока. Это лекарство вызывает прилив крови к органам малого таза, поэтому противопоказано женщинам при заболеваниях печени, почек, желчного и мочевого пузыря, геморрое.

Если есть возможность, то будущей маме можно обратиться к врачу-osteопату. Он поможет восстано-

вить функцию органов малого таза, положение матки и яичников, улучшить тазовое кровообращение.

Мужчинам желательно в течение 3 месяцев избегать вирусных заболеваний, которые подавляют образование здоровой спермы. На активность сперматозоидов негативно влияют стероидные гормоны, алкоголь, лекарства, курение, кофеин. Будущим папам также надо остерегаться чрезмерных физических нагрузок, горячих ванн и плотно облегающего нижнего белья. Кстати, воздержание делает сперму сильнее при зачатии.

*В. БЕЛОВА.*

*г. Городец*

*Нижегородской области.*

## Чтобы стать мамой

◆ При женском бесплодии залить 1 ст. ложку травы горлицы стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Пить по 3 раза в день как чай.

◆ Залить 3–4 ст. ложки горца птичьего 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 4 часа и процедить. Пить по 1–2 ста-

кана 4 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Пить свежий и консервированный сок плодов облепихи, содержащий высокий процент витамина Е, и принимать облепиховое масло.

◆ Приготовить настой плодов лимонника китайского:

1 ст. ложку сухих плодов залить стаканом кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день как общеукрепляющее, тонизирующее.

◆ Залить 1 ст. ложку листа подорожника стаканом

кипятка, кипятить на малом огне 5 минут и настоять 1 час. Пить по 1–2 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1–2 месяца. Этот же рецепт используется при мужском бесплодии.

## Как устранить дисбаланс в организме

◆ При воспалении матки рекомендую отвар коры березы и ольхи пить как чай по полстакана 2 раза в день после еды.

◆ Отвар цветков калины: 1 ст. ложку цветков заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, пить по 3 ст. ложки 3 раза в день как противовоспалительное средство и для повышения тонуса мускулатуры матки.

◆ Отвар зверобоя продырявленного: 1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по четверти стакана 3 раза в день при воспалении половых органов.

◆ Настой донника лекарственного: 2 ч. ложки травы залить 1,5 стакана кипятка;

пить в три приема за 20–40 минут до еды. Для наружного применения 2 ст. ложки травы залить 2 стаканами кипятка. Применять при нарушении менструации и воспалительных заболеваниях женских половых органов.

◆ Отвар листьев лавра благородного: взять 20 г лавра на ведро воды. Применять для сидячих ванн при заболевании матки и мочевого пузыря.

◆ Пить натошак сок, полученный из 1 цельной сырой картофелины средней величины (приблизительно треть стакана сока). Перед приемом сок хорошо перемешать, чтобы осевший крахмал перешел во взвешенное со-

стояние. Курс лечения нужно проводить поздним летом, осенью и зимой — вплоть до марта.

◆ Залить 2 ст. ложки травы лапчатки гусиной 2 стаканами кипятка и настоять 1 час. Пить натошак и перед каждым приемом пищи по полстакана 4 раза в день. На ночь проводить спринцевания из более концентрированного настоя: залить 5 ст. ложек травы 0,5 л кипятка и настоять ночь в термосе.

◆ Настой из крапивы глухой: 2—3 ст. ложки травы залить 0,5 л кипятка в термосе (суточная норма). Настоять, принимать как внутрь, так и наружно в виде спринцеваний при воспалении половых органов. При наружном применении количество травы удвоить.

◆ Залить 1 ч. ложку травы полыни обыкновенной ста-

каном кипятка, дать остыть. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение начинать за неделю до начала менструации и заканчивать через 5 дней после нее.

◆ Залить 0,5 ч. ложки семян петрушки 2 стаканами холодной воды, настоять в течение 8 часов и выпить за день.

◆ При онкологических заболеваниях женских половых органов используется экстракт аврана лекарственного (получается путем отваривания травы в воде с последующим выпариванием). Для приема внутрь экстракт принимают по 0,1—0,2 г 2 раза в день в хлебном мякише. Растение ядовито, поэтому дозы нельзя превышать.

*О. СТЕПАНОВИЧ-САВРАСОВА,  
г. Волжский  
Волгоградской области.*

## Умница родиола

При женском бесплодии с большим успехом применяются отвар и настойка корня родиолы розовой.

Отвар: 1 ст. ложку сухих измельченных корней родиолы заливают стаканом кипятка. Варят на слабом огне 10 ми-

нут, охлаждают, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды утром и в обед.

Настойка: 50 г сухих измельченных корней заливают 0,5 л водки, настаивают в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процеживают. Принимают по 20–30 капель, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – от 2 недель до 4 месяцев.

*Н. КОЗЫМАЕВА,  
г. Новокузнецк Кемеровской области.*

## ***Беременность***

# **Анализ крови – зеркало самочувствия**

***Расскажите, какие анализы крови обязательно нужно сдавать во время беременности и как часто.***

*Т. ОВЧИННИКОВА,  
Тверская область.*

Кровь – очень ценный материал для исследования. Ее состав меняется в зависимости от происходящих в организме процессов, и обнаруженные при этом изменения имеют важное диагностическое значение.

**Какие анализы крови необходимо сдавать будущей маме?**

Обязательным является общий анализ крови, который берут из пальца не менее 4 раз в течение беременности.

С наступлением и развитием беременности происходит некоторое изменение показателей крови, но их не стоит рассматривать как проявление какого-либо заболевания. Нормальным при

беременности считается небольшое снижение уровня эритроцитов, гемоглобина, но размеры эритроцитов, их насыщенность гемоглобином при этом не нарушаются. Может увеличиться общее количество лейкоцитов. Существенно изменяется СОЭ: к концу беременности эта цифра увеличивается почти в три раза. СОЭ остается повышенной и в течение месяца после родов.

**Если в общем анализе крови обнаруживается значительное снижение эритроцитов и гемоглобина, это свидетельствует о развитии грозного осложнения беременности — анемии.**

Причины анемии могут быть различными, для их уточнения проводится биохимический анализ крови, который показывает содержание железа в сыворотке. Своевременная диагностика анемии позволяет избежать таких осложнений течения беременности, как кислородное голодание плода, отставание в развитии, а также преждевременные роды.

Изменения соотношения разных форм лейкоцитов,

существенное увеличение их общего количества (**лейкоцитоз**), **резкое увеличение СОЭ могут свидетельствовать о наличии воспалительного процесса в организме.** Это может быть связано с обострением какого-либо хронического инфекционного заболевания на фоне общего снижения иммунитета во время беременности.

При **снижении уровня тромбоцитов** проводят дополнительные специальные исследования состояния свертывающей системы крови, которые покажут готовность организма предотвратить кровопотерю при родах.

Не менее трех раз за время беременности исследуется **биохимический состав крови**, ее берут из вены. С помощью этого анализа оцениваются углеводный, белковый и липидный обмен, количество в крови железа, функция почек и печени (билирубин, ферменты).

Нормальным считается незначительное повышение глобулинов, холестерина, небольшое снижение кальция.

При существенных изменениях биохимического состава крови возникает угроза преждевременных родов, разнообразных нарушений в развитии ребенка. Биохимический анализ крови позволяет выявить первые признаки такого серьезного осложнения течения беременности, как нарушение функции почек.

**Обязательным считается** двукратное определение группы крови и резус-фактора, исследование крови на

наличие антител и определение их титра, гепатитов В и С, ВИЧ, реакцию Вассермана.

Для исключения грубых внутриутробных пороков развития нервной системы плода проводится анализ венозной крови на альфа-фетопротеин. При повышении его уровня в крови требуются дополнительные методы пренатальной диагностики и решение вопроса о судьбе данной беременности совместно с врачом-генетиком.

## Долой молочницу!

*Во время беременности у меня появилась молочница. Я ее лечу, а она появляется снова. Врач сказал: чтобы от молочницы избавиться, надо лечить и мужа. Так ли это на самом деле?*

*М. АРХИПОВА,  
Воронежская область.*

**На вопрос отвечает врач-гинеколог высшей категории Нина Александровна БОНДАРЬ.**

Во время беременности снижается иммунитет, а ткани репродуктивной системы разрастаются, становятся рыхлыми и уязвимыми для инфекции. Молочница по-

этому встречается у 60% беременных женщин и может преследовать их много месяцев.

Врачи в таких случаях рекомендуют пимафуцин в та-

блетках, пимафуциновые свечи или (после 12 недель) свечи с йодом при отсутствии аллергии.

Для лечения мужа можно порекомендовать любые антигрибковые сред-

ства: флюкостат (микомакс, форкан), пимафуцин, промывание мочевого канала раствором мирамистина 0,01 %-ного по 8–10 мл ежедневно на ночь в течение 10 дней.

## Чем лечить герпес

*У меня 5 месяцев беременности. Высыпал герпес. Врач назначила смазывать высыпания кремом ацикловир и сказала, что будут делать кесарево сечение. Есть ли какие-нибудь средства для лечения герпеса, безопасные для ребенка?*

*Ж. РОЛИКОВА,  
Нижегородская область.*

В первые три месяца беременности, если герпес выявили первый раз, врачи ставят вопрос о ее прерывании из-за неблагоприятного воздействия болезни на плод. Кесарево сечение проводят, если у женщины произошло заражение герпесом (первый эпизод первичной инфекции) в последний месяц беременности.

Если заражение произошло раньше (от 3 до 8 месяцев), то назначают ацикловир в таблетках на 5 дней или валтрекс. Адекватных и строго контролируемых ис-

следований безопасности применения этих препаратов у беременных женщин никто не проводил. Поэтому таблетку назначают только в том случае, если польза лекарства превышает риск для плода. Ацикловир проникает через плаценту и попадает в грудное молоко, что вредно для ребенка, поэтому этот препарат назначают редко.

Если эпизоды высыпаний повторные, женщина уже инфицирована герпесом, то можно использовать противовирусные средства только в виде мазей и гелей. Мож-



но вводить иммуноглобулин внутривенно через капель- ницу 3 раза в сутки, интерферон ректально.

## Почему бегут мурашки

**Что могут означать при беременности мурашки и судороги в ногах?**

*Н. СУПКИНА,  
Нижегородская область.*

Судороги в мышцах ног у беременной женщины могут быть при дефиците в организме кальция, поэтому советуем вам сдать кровь на содержание этого микроэлемента.

Болезненность в икроножных мышцах появляется при нехватке витамина В<sub>1</sub>. Му-

рашки и судороги могут также сигнализировать о патологии вен. Вам необходима консультация врача-флеболога. Если не потребуются специальные лекарственные средства, то достаточно будет носить компрессионные чулки (колготки) или бинтовать ноги.

## Зачем нужны разгрузочные дни

**Решила родить второго ребенка, но с ужасом вспоминаю об ограничениях в пище, воде, о разгрузочных днях. Говорят, что все это отменили. Правда ли это?**

*К. КОРОБОВА,  
Тамбовская область.*

Действительно, в настоящее время прием жидкости и соли рекомендуют без ограничений. Но специально есть соленое и пить боль-

ше 2 л жидкости в сутки не надо.

Контроль за прибавкой в весе никто не отменял. Но сейчас считается прибав-

ка на за 1 неделю, а за 2–4, потому как вес беременная набирает неравномерно.

Но без ограничений не обойтись. Будущим мамам надо исключить из своего рациона все копчености, колбасы: смолы, дозаторы заки-си азота, которые входят в их

состав, разрушают внутренние стенки сосудов. Нужно ограничить жиры и сладости.

Разгрузочные дни при необходимости назначать все-таки будут. В большей степени это касается женщин, у которых избыточная масса тела была уже до беременности.

## Не хватает прогестерона

*Моя сестра беременна, срок – 7–8 недель. Врач назначил дюфастон, магний В6, фолиевую кислоту, йодомарин. Ничего не слышала про дюфастон, для чего нужен этот препарат?*

*Н. ВЯТКИНА.  
г. Нижний Новгород.*

**Объясняет врач-гинеколог высшей категории  
Нина Александровна БОНДАРЬ.**

Дюфастон (или утроже-стан) назначаются беременным женщинам, когда в крови понижен уровень гормона прогестерона. Нехватка прогестерона приводит к выкидышам и неправильному развитию плода.

Обычно дюфастон применяется в лечении до 16-й недели беременности, так как именно к этому сроку окон-

чательно формируется плацента, принимая на себя основные гормональные функции. Иногда, очень редко, дюфастон рекомендуют принимать даже до 24-й недели беременности, но строго под контролем прогестерона в крови.

Как только уровень гормона приходит в норму, препарат отменяют.

ЗАКАЖИ И ПОЛУЧИ!



**ЭТИ КНИГИ  
ПОМОГУТ ПРЕОДОЛЕТЬ  
БОЛЕЗНЬ!**

**КНИГИ ДЛЯ ТЕХ,  
КОГО ВОЛНУЕТ ЗДОРОВЬЕ  
СВОЁ И БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ!**

- Как лечить?  
**ЗАБОЛЕВАНИЯ УША, ГОРЛА, НОСА** –  
Книга № 484
- Как лечить?  
**ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ** –  
Книга № 563
- Как лечить? **ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ДИАБЕТ** –  
Книга № 483



**ЗАКАЖИТЕ ВСЕ ЭТИ ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ**

**НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ВАМ СПОСОБОМ:**

телефон: 8-800-100-17-10 в рабочие дни с 8 до 17 ч., время московское  
(звонок бесплатный для всех регионов РФ)

адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д.192, корп. 1

e-mail: kniga@gmi.ru

сайты: [www.полезнаякнига.рф](http://www.полезнаякнига.рф) или [www.usefulbook.ru](http://www.usefulbook.ru)

**ВНИМАНИЕ! РАССЫЛКА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО НА ТЕРРИТОРИИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 150 РУБЛЕЙ.**

Особое внимание обращаем на то, что цена указана только на печатную продукцию! На почте при получении оплачивается СТОИМОСТЬ ЗАКАЗА И СТОИМОСТЬ ПОЧТОВЫХ УСЛУГ.

**ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДАНИЙ ПО ЗДОРОВЬЮ НА САЙТЕ:**

**[WWW.ПОЛЕЗНАЯКНИГА.РФ](http://WWW.ПОЛЕЗНАЯКНИГА.РФ)**

**ЗАХОДИТЕ И ПОКУПАЙТЕ!**

# ПОДПИШИСЬ! И будь здоров!

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА I ПОЛУГОДИЕ 2016 ГОДА ПО КАТАЛОГУ «ПОЧТА РОССИИ»



16+

## ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ



68 страниц.  
Выходит  
2 раза  
в год.

О СЕРЬЕЗНОМ – ГРАМОТНО,  
О СЛОЖНОМ – ПОНЯТНО.

ПОДПИСНОЙ  
ИНДЕКС **12577**

## САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ



24 страницы.  
Выходит  
1 раз  
в 2 недели.

ОТВЕТЫ НА ВСЕ  
ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ  
И ПРЕДОЛЕНИИ НЕДУГА  
ДАЮТ ВРАЧИ И САМИ ЧИТАТЕЛИ.  
ДЕВИЗ ИЗДАНИЯ: ПОМОГЛИ  
ТЕБЕ – ПОМОГИ ДРУГОМУ.

ПОДПИСНОЙ  
ИНДЕКС **16547**

## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВСЕХ

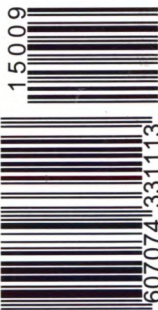
серия полезных  
книг о здоровье



324 страницы.  
Выходит  
1 раз  
в 3 месяца.

ГРАМОТНО,  
ПОДРОБНО, ПОНЯТНО  
О ТОМ, КАК ИЗБЕЖАТЬ  
БОЛЕЗНИ, И НИКАКОГО  
ШАРЛАТАНСТВА!

ПОДПИСНОЙ  
ИНДЕКС **12372**



ПОДПИСКУ НА ЭТИ И ДРУГИЕ ИЗДАНИЯ  
МОЖНО ОФОРМИТЬ В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ  
ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ И НА САЙТЕ  
[WWW.VIPISHI.RU](http://WWW.VIPISHI.RU)